



# Aver cura anche di noi

*La nostra vita non è solo nelle nostre mani: siamo anche tutti gli uni nelle mani degli altri*

Guida rapida

III EDIZIONE - APRILE 2020



**A.S.L. TO5**

Azienda Sanitaria Locale  
di Chieri, Carmagnola,  
Moncalieri e Nichelino

**STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA**

Direttore f.f. Dott.ssa Monica Audisio

**Gruppo benessere organizzativo e stress lavoro correlato**

**Sportello Ascolto Psicologico (S.A.P.)**

telefono 011 / 6824336

email [chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it](mailto:chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it)

## **Cosa sta accadendo dentro e fuori di noi?**

Caro collega dell'ASLTO5,

Da qualche tempo ormai ci troviamo dentro ad una crisi.

Di fronte ad una crisi si prova sempre affanno, poiché spesso la mente si riempie di preoccupazioni e di pensieri che possono sfuggire alla nostra ordinaria capacità di controllo. La mente può fuggire in avanti ed anticipare scenari catastrofici, o rifugiarsi nel passato, nel tentativo di recuperare una dimensione di sicurezza.

Per stare bene e sentirsi in pace, è utile provare stare nel presente.

E' possibile imparare a stare nel presente anche quando si è sotto il fuoco nemico, e noi vorremmo aiutarti a farlo.

## **Come possiamo prenderci cura di noi in questo momento?**

Abbiamo pensato che, se hai tempo e voglia, puoi imparare a “farti stare meglio”.

Sappiamo che stai lavorando duramente e che molte vite dipendono dal tuo prezioso lavoro quotidiano.

Con questo messaggio abbiamo il desiderio di aiutarti a creare uno spazio per mettere te stesso al sicuro, seguendo alcuni suggerimenti, affinché tu possa trovare ed utilizzare le tue risorse interiori per affrontare ogni giorno la tua battaglia contro il virus.

Questo è ciò che possiamo fare per te, per restituirti qualcosa di tutto quello che stai facendo per noi.

## **Come funzionano questi esercizi?**

Ti manderemo una mail periodicamente con delle indicazioni.

Magari avrai voglia di seguirle, magari ti verrà voglia di pensarci più avanti, o forse anche solo poche parole potranno colpire la tua attenzione e speriamo potranno aiutarti.

Il materiale che ti invieremo potrai stamparlo, leggerlo a video, riguardarlo dal tuo cellulare, lasciarlo lì e non pensarci più, o ancora riprenderlo in un momento di bisogno.

## **Fai come è meglio per te.**

Con stima e gratitudine, i colleghi del Servizio di Psicologia



# RI. CO. NO. SCE. RE.

## Il grande aiuto del corpo

La via per ascoltare i messaggi che provengono dall'interno dalle tue emozioni è sempre quella del **corpo**. Il corpo è un grande alleato di una mente che funziona. Per poter fronteggiare meglio le emozioni difficili, esiste un facile esercizio: prova a concentrarti su un'**emozione** che la tua giornata di lavoro ti ha provocato, e seguendo lo schema sotto, poniti delle **semplici domande** e lascia che la risposta emerga sotto forma di sensazione.

Ogni emozione si esprime con una sensazione nel corpo. Sono queste "**sensazioni significative**" che ti parleranno.

Impara la sequenza "RI.CO.NO.SCE.RE" (derivata dal metodo *focusing* di E. Gendlin )

### **RI: rivolgiti l'attenzione all'INTERNO**

- Sotto l'influsso di questa emozione che **cosa** sta accadendo nel mio corpo ora?
- Che cosa chiede la mia **attenzione** ora?
- **Dove** sento ora questa emozione nel corpo?

Porto la mia **attenzione** a questa zona nel **corpo**, con gentilezza e rispetto, in modo amichevole, fraterno e curioso. Sono pronto ad ascoltare qualsiasi **sensazione significativa** possa emergere dal mio **interno**.

**Riconoscere** che si sta provando qualcosa "dentro" è fondamentale, altrimenti si "reagisce" a quello che avviene all'esterno in modo automatico, senza consapevolezza, con giudizi, ansie, parole o comportamenti che non corrispondono ai nostri bisogni. L'emozione si può accompagnare a sensazioni, pensieri, immagini, impulsi al movimento. Ha una sua "qualità" che può essere piacevole, spiacevole o neutra.

Questa è la **sensazione significativa** fisica nel corpo, attraverso la quale ci introduciamo al passo successivo.



## CO: conoscere la sensazione significativa nel CORPO

- Dove la sento, in quale **parte** del corpo la sento?
- Se è **diffusa** chiedersi: “Dove la sento di più?”
- Dov'è il suo “**centro**”?

La gran parte delle emozioni si esprimono nella zona coinvolta dal respiro, tra l'addome e la gola. Indaga queste zone, porta la tua attenzione a queste parti del corpo. Ora tu sei l'**osservatore** della tua emozione. Nota se ha assunto una forma, che dimensione ha, i confini che prende nello spazio del tuo corpo, la temperatura... Accorgiti anche del fatto che questa emozione che provi è in una particolare zona del tuo corpo e non è in tutto il tuo corpo. Puoi anche dirti questa semplice ma importante considerazione:

*qualunque cosa posso provare è solo una parte di me, perché io sono molto di più di qualunque cosa possa sentire.*

Le **sensazioni fisiche** inoltre, per loro natura, **si modificano e trasformano**, in un movimento continuo. In questo momento le sensazioni sono in un modo che è diverso da com'era prima e da come sarà tra poco: osservare questo processo di trasformazione aiuta a percepire che anche l'emozione che si esprime attraverso di essa, se la riconosciamo nel valore che ha per noi, si modifica e si trasforma.

Ora che hai sentito e conosci la sensazione significativa nel corpo salutala :

“Ciao, ti sento”



## NO: dai un NOME alla sensazione significativa

Ascoltiamo con **pazienza** e spirito **amichevole** la sensazione nel corpo, finché non emerge qualcosa che la possa descrivere.

- C'è un nome, un'immagine, un gesto che rappresenta bene la tua emozione?
- Puoi associare ad essa un colore, un odore, un suono?

È fondamentale non avere fretta, osservare la sensazione con tranquillità, **senza cercare nulla** (lo sforzo di trovare qualcosa impedisce di lasciare emergere il messaggio che abbiamo bisogno di ricevere), mentre si ascolta il respiro.

La parola, l'immagine o il colore che abbiamo trovato **coglie** veramente la sensazione significativa? Verifichiamolo, facendola **risuonare** alcune volte, oscillando tra la

sensazione fisica e la parola o immagine che è emersa da essa: se corrisponde, il corpo ce lo farà sapere subito.

Alcune volte il nome (o immagine) emersa rappresenta veramente l'**esperienza interiore** e il solo fatto di averla riconosciuta può dare sollievo.

Se invece si vuole scoprire qualcosa di più della sensazione significativa, si può approfondire ponendosi alcune domande e ascoltare le risposte che emergono.

- Cosa c'è veramente in questo?
- Qual è la cosa peggiore/migliore di questo?
- Sono presenti altre emozioni?
- Di cos'ho veramente bisogno?



## **SCE: scegliamo di ACCOGLIERE l'emozione**

Una volta presa **confidenza** con l'emozione,

- Scegliamo di accogliere con un saluto interiore, ad esempio: *ciao, so che sei qui per me, per aiutarmi ed informarmi su come sto, ti do il benvenuto, grazie!*

Di fronte ad ogni emozione, soprattutto se disagiata, abbiamo la scelta di **come** relazionarci ad essa: se **allontanarla** in vari modi (molto del nostro "fare" è in realtà dovuto al timore di fermarsi e di incontrarsi veramente!) o **accoglierla**. Scegliere di accogliere veramente l'emozione è il **cuore** di tutto, perché quando accogliamo le nostre emozioni stiamo accogliendo profondamente noi stessi. Quando l'accoglienza è offerta in modo sincero genera sempre una forma di sollievo, spesso netto, a volte più sottile, come una sensazione di un po' più di spazio, di fiducia, di respiro.

Le emozioni vengono per essere ascoltate, per aiutarci a vivere, quando le accogliamo non hanno più bisogno di continuare a "suonare il campanello" come prima! L'accoglienza però non può essere fatta come una "tecnica" per mandare via l'emozione disagiata: sarebbe come una persona che ci accoglie in modo **finto** perché in realtà vuole che ce ne andiamo via: non può funzionare, il nostro mondo interno non si fa ingannare; se la sensazione non si modifica almeno un po', la spiegazione è semplice: **l'accoglienza non era sincera!** Non "sforziamoci" di accogliere l'emozione, siamo solo consapevoli del motivo per cui non si è trasformata, in questo momento è così, un'altra volta sarà diverso.

Non si impara mai a farlo in modo **definitivo**: la tendenza ad allontanare le emozioni è forte in tutti noi, anche quando abbiamo sperimentato l'efficacia dell'accoglienza affettiva verso noi stessi, spesso sorprendente, tendiamo poi a farlo come "tecnica" per evitare l'emozione e non funzionerà: **la natura non ci permette di rifugiarci in nessun protocollo.**



## **RE: restare in CONTATTO, vicini**

Nell'ultima fase dell'esercizio, proviamo ad assaporare ogni sensazione di cambiamento. **Ringrazia** il corpo e dirgli che torneremo.

Se lo desideri, puoi scrivere qui annotazioni e riflessioni

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Le nostre risorse

Scopriamo e impariamo ad utilizzare le nostre risorse


Abbiamo esplorato i nostri segnali fisici, le nostre sensazioni, il nostro modo di attivarci.

Ricorda che puoi metterti nella posizione di **osservatore** di tutti questi fenomeni, senza venirne sopraffatto.

Più volte eseguirai questi esercizi, più sarà facile assumere la posizione di osservatore non giudicante e compassionevole di te stesso.

Per concludere, concentriamoci sulle nostre **risorse**.

Puoi accedere alle **risorse** che utilizzi abitualmente in situazioni stressanti, **scegliendo quelle più sane ed appropriate per te.**

**Sì** 

- raccontare a qualcuno di fiducia quello che ti opprime di più
- rilassare il corpo con brevi passeggiate
- lasciarsi distrarre da chiacchierate in famiglia
- leggere qualche pagina di un buon libro prima di addormentarsi
- cucinare/consumare cibi buoni e leggeri
- godersi una doccia o un bagno tiepido
- ascoltare musica
- guardare un bel film
- Scegli al massimo due momenti della giornata per informarti online

**No** 

- impegnarsi in attività continue
- sforzarsi di non pensare più agli episodi più difficili
- chiudersi in un silenzio ostinato e isolarsi
- assumere troppi alcolici
- intontirsi con i farmaci
- pensare di essere un supereroe
- non permettersi distrazioni
- utilizzare il sonno per distrarsi
- Stare sempre connesso

Prova a ricavare più risorse attingendo alle tue **personali passioni** ed ai tuoi **interessi**:

Fai sport? Ti piace disegnare? Suoni uno strumento? Hai un artista preferito? Ami la natura? Trovi conforto nella spiritualità? Ami leggere?

Conoscere ed utilizzare consapevolmente le tue risorse può aiutarti a fronteggiare momenti difficili sul lavoro.

Speriamo che queste piccole esperienze, ripetute qualche volta durante il giorno, ti possano aiutare.

Se invece, ti senti sopraffatto o in difficoltà, puoi chiamare:

## **Sportello Ascolto Psicologico (S.A.P.)**

telefono 011 / 682 4336

email [chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it](mailto:chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it)

Alla prossima!

Le immagini sono state tratte da:  
<https://it.123rf.com/>  
[www.artslife.com](http://www.artslife.com)  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)  
[www.goodreads.com](http://www.goodreads.com)

