



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Gestire meglio la propria vita.

Tecniche di coping

(testo non rivisto dal relatore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti

Psicoterapeuta e preside di IUS-TO Rebaudengo

(6 giugno 2018)

*Ringraziamo chi ci
segnala eventuali errori
di scrittura*

Buona sera,

il tema di questa sera è proprio un tema da ultimo incontro dell'anno: "Coping e resilienza".

Della **resilienza** abbiamo già parlato, le abbiamo dedicato una conferenza: è **la capacità di riprendersi dopo che uno è caduto**, dopo che è successo qualcosa di grave, c'è stata una crisi, un problema e uno deve riprendersi; dal latino "*resalio*": "risalgo sulla nave dopo che sono caduto".

Invece, il **coping** viene prima. È **la capacità di resistere nei momenti faticosi**, problematici, di stress. A voi non devo precisare come faccio agli studenti dell'università che il coping non è la tecnica per copiare agli esami, vediamo allora che cosa vuol dire.

Ci sono diversi tipi di energie, diversi tipi di stress e quindi diversi tipi di tecniche di coping secondo a che cosa devo resistere, secondo come mi trovo messo. Distinguiamo delle energie fisiche, delle energie mentali, e delle energie psichiche.

Energie fisiche sono la forza dei muscoli, delle braccia, la capacità di vedere, di sentire, tutte queste energie e queste risorse sono tutte misurabili. Poi vedremo che ci sono altre energie che non si misurano, quelle fisiche, invece, si misurano tutte, che cosa vuol dire? Posso misurare la forza delle braccia, posso misurare la vista, posso misurare la memoria, tutte queste realtà sono molto facili da misurare, sono energie che sono limitate e normalmente le persone sanno quali sono i loro limiti.

Se io dico a una persona: «Alza questo quintale di roba e trasportalo là», l'altro mi dice subito: «Io un quintale non lo alzo, ma non perché non voglio, ma perché non ci riesco!», quindi ci sono

forze, energie, risorse che le persone conoscono. Sono energie che si rinnovano abbastanza facilmente, abbastanza automaticamente, vedremo anche delle tecniche a questo livello, e di solito le persone le sanno valutare e gestire.

Energie mentali: sono tutte le emozioni, l'intelligenza, la bontà, la memoria, e sono energie misurabili: si misura la memoria delle persone, si misura l'intelligenza. Oggigiorno si parla di nove tipi di intelligenza e si misurano tutti e nove: se uno vuole può sapere quanta intelligenza matematica ha, quanta intelligenza verbale ha, le emozioni possono essere misurate e così via.

Sono energie che danno un flusso costante ma possono esaurirsi, finire, per cui è possibile che uno a un certo punto non sia più in grado di imparare: ha finito la memoria per quel giorno. Bisogna dirlo agli studenti: «Dopo una certa ora studiare non serve», cioè la buona volontà di fare tutta la notte di studio prima dell'esame non è detto che sia il miglior modo per prepararsi all'esame, perché a un certo punto l'energia mentale finisce e uno si trova in crisi, perde tempo e non riesce ad imparare più di tanto. Sono energie che vanno conosciute nelle loro possibilità, nelle loro capacità, sapendo che a un certo punto finiscono.

Energie psichiche Quando invece arriviamo alle energie psichiche abbiamo tutta un'altra dimensione: le energie psichiche sono più profonde, non sono misurabili e, teoricamente, sono inesauribili. Perché dico teoricamente? Perché bisogna andare a pescare proprio nel profondo; se io mi fermo a pescarle ad un livello più superficiale a un certo punto anche quelle finiscono.

Ad esempio, nelle professioni di aiuto, cioè quelli che lavorano con le altre persone (pensate gli educatori, pensate gli insegnanti, gli psicologi, i preti, gli assistenti sociali, i medici: quante professioni lavorano nell'aiuto e nel servizio alle altre persone!) ebbene, queste persone sono tutte a rischio di esaurire queste energie e di non riuscire più ad andare oltre; si chiama **burnout**, "bruciato fuori". Quando uno ha attinto ad un livello superficiale le energie del profondo, della relazione, della comunicazione, dell'empatia; ecco, queste realtà a un certo punto, se uno le attinge a livello superficiale, finiscono; la persona funziona bene, va avanti bene e per anni e a un certo punto è fuori; e riprendersi da un burnout è una cosa molto brutta, ci vogliono anni per riprendersi.

Però, sono energie che pescate al punto giusto non finiscono mai. **Gesù** nel Vangelo parla di una "sorgente dentro", una sorgente che butta sempre.

Facciamo degli esempi:

- Il gusto della verità, l'amore per la verità, non è che io a una certa ora della mia giornata ho esaurito la mia quantità di verità per quest'oggi e quindi da adesso in poi dico solo più bugie e: «Abbi pazienza! Ho finito la mia verità per oggi», non ha senso!
- Il senso della giustizia, il gusto della giustizia, il bello della giustizia: «Oggi ho esaurito la mia giustizia, e quindi da adesso in avanti imbroglio; da adesso in avanti non faccio più ciò che è giusto perché ho esaurito la giustizia di oggi», no! Posso aver esaurito la memoria, posso aver esaurito le forze del corpo ma non quelle psichiche, non ha senso!
- L'amore: «Oggi ho esaurito le mie doti di amore quindi questa sera odio tutti, in famiglia odio tutti. Ho finito la razione di amore di oggi», non è così!

Sono realtà che sono indefinite se pescate a profondità giusta. Quindi queste energie hanno un problema molto importante di *saperle andare a prendere dove sgorgano* e allora lì sono indefinite.

Vediamo come si possono gestire queste energie e come si può evitare di andare in crisi a diversi livelli.

Abbiamo due tipi fondamentali di gestione una che è favorevole alla persona e si dice: «È *egosintonica*, è in sintonia con la persona», l'altra: «È *egodistonica*, è in distonia con la persona, crea problemi», io posso cercare dei rimedi che mi creano più problemi di quanti me ne risolvono.

Pensate darsi all'**alcool**: «Sono stressato mi sbronzò e divento felice», ok, va bene, sì, ma poi? Se vai avanti a risolvere il tuo stress con l'alcool alla fine sai quanto paghi quella soluzione? Sono soluzioni che ti danno 10 e te lo fanno pagare 20 - 30 - 50, quindi sono soluzioni che non sono opportune.

Soluzioni che non sono opportune:

- **La fuga** è una di queste soluzioni, può essere anche la fuga materiale dal posto, dalla città, da dove uno vive. Mi dicevano che a “Chi l’ha visto” una volta è arrivata una telefonata: «Sono io quello che state cercando, ma io me ne sono proprio andato, non voglio che mi cerchiate! Lasciatemi stare!», e avanti di questo passo. La tecnica della fuga non la puoi usare tante volte, perché fuggi da Torino vai a Milano, poi fuggi da Milano vai a Venezia, ma poi dove vai? E poi ogni volta devi ricominciare, quindi non è una tecnica adatta da mantenere, la fuga!
- C’è anche **la fuga interiore**, mentale, cioè proprio chiudere, rinunciare, lasciar andare, lasciar cadere, e che può essere qualcosa di importante. Pensate la fuga da una relazione: io posso chiudere una relazione perché mi fa far fatica. Va bene, ma poi il bilancio quale è? Magari era proprio una relazione da chiudere, ma magari era la relazione che ti aiutava a crescere “se...”, quindi la fuga è problematica.
- **La droga**, anche la droga risolve tanti problemi ma sono più i problemi che porta che quelli che risolve, per cui calma! Andateci adagio, adesso in tabaccheria vendono anche la cannabis, vendono la canapa indiana, vendono anche la marijuana, e così via, però bisogna far attenzione perché non è detto che sia una soluzione valida. Può essere usata come medicina, ma come medicina si usano tante erbe anche velenose e bisogna saperle usare per usarle in maniera valida.
- **La depressione** è un altro sistema per *gestire lo stress in maniera non valida*, in distonia con sé. La depressione è una forma di fuga, è una soluzione che però diventa pesantissima, disastrosa. La persona depressa vive male, e se ha usato la depressione per risolvere un problema grande 50, se ne è procurato uno grande 100; ecco perché non è una buona soluzione quella di “entrare in depressione”, è meglio utilizzare altre tecniche che non lasciarsi andare alla depressione. Perché a un certo punto uno sente proprio che quella tensione che aveva sfuma, passa: «Guarda che bello!», sì, e poi dopo? Ti trovi in una situazione pesante e spiacevole.
- Infine, c’è una fuga ancora peggiore, ancora più grave, ancora più radicale, è quella del **suicidio** e purtroppo sappiamo che qualcuno la sceglie. È una soluzione che sembra facile ai preadolescenti e agli adolescenti: parte dal principio che i bambini, i ragazzini, non ci credono nella morte; la psicologia lo ha rilevato tante volte del *ragazzino che è convinto che lui non morirà mai*.

Notate che per la religione è proprio una delle prove che *l’uomo è fatto per vivere per sempre* questa serena e tranquilla convinzione che ha il bambino, che ha il ragazzino, che lui non morirà mai, pur sapendo che esiste la morte, pur sapendo che esistono i cimiteri, pur anche avendo avuto magari qualche parente morto: nonno o chi, quindi l’idea del suicidio non sembra loro così grave!

Ricordo un caso di un manuale di una signora il cui figlio le ha detto: «Adesso mi butto giù dalla finestra», e lei, che conosceva questi meccanismi, gli ha fatto un discorso pulito-pulito: «Tu pensi di buttarti giù dalla finestra, noi piangiamo la tua morte, piangiamo perché hai fatto questo gesto, ci disperiamo, ci pentiamo del male che ti abbiamo fatto. A quel punto tu ti rialzi, risali le scale, torni in casa e tutto è a posto: hai risolto il problema. No! Vai giù e resti lì, e basta!», e il ragazzo non ha mai più detto: «Mi butto dalla finestra», proprio perché sembra una soluzione di passaggio: «Adesso faccio questo, dopo le cose andranno meglio». Dunque, queste sono tecniche che assolutamente sono dannose.

Ci sono delle **tecniche che non sono così dannose però vanno utilizzate con molta calma, con molta attenzione, perché possono diventarle:**

- ✓ **Sfogarsi** è una buona tecnica ma solo per una volta, quando uno comincia a farlo tante volte diventa un problema in più per la persona.

Quando arriva dallo psicologo, in studio da noi professionisti, una persona che ha voglia di sfogarsi la si lascia sfogare; gli incontri durano circa un'ora, dopo che ha parlato 40 minuti, uno le dice: «Scusi vuole che dica anche io qualche cosa oppure vuole solo parlare lei? Il tempo è suo, se vuole solo parlare lei, ok!», ma la prima volta e poi basta. Se la seconda volta riprende, la blocco subito perché sfogarsi non le fa più del bene, non la aiuta più!

Ci sono delle persone che fanno questo gioco di **sfogarsi con tanti amici**: vanno da uno e si sfogano, poi vanno da un altro e si sfogano, e le stesse cose che hanno detto a quello di prima le ripetono a quello dopo, e poi trovano ancora un altro amico e anche a quello ripetono le stesse cose: a un certo punto arrivano a stare peggio di quanto stavano prima. Ma siccome all'inizio hanno fatto un'esperienza di sollievo pensano che sia proprio sfogandosi meglio, sfogandosi ancora di più, dicendo proprio tutto. No, una volta lo puoi fare e poi basta! Non ti aiuta più sfogarti su quella cosa, ovvio sfogarsi su un'altra puoi, ma non ripetere le cose.

- ✓ **A volte uno non si sfoga con gli altri ma da solo**, pensando, e allora si dice questo: se quella lamentela dentro di te, te la sei già detta (supponiamo il vicino di casa che fa rumore): «Ecco, fa rumore, disturba. È un maleducato, un giorno o l'altro bisogna prendere provvedimenti, io non ne posso più», e ogni volta te lo ripeti dentro, è lo stesso, ad un certo punto ti fa male:

anche se non lo dici ad altri ma lo dici a te stesso, ti fa male ugualmente! Devi imparare che quando ti sei detto certe cose faticose, spiacevoli, due tre volte, quando te ne rendi conto: «Questo me lo sono già detto diverse volte», non dirtelo più! Proprio censuralo, perché se tu te lo ripeti peggiori la situazione: la prima volta ti ha fatto bene dirtelo, ma non serve ripeterlo, anzi aggrava la cosa!

L'esempio che si fa è quello di una ferita. Immaginate una persona che scivola per terra, striscia il braccio sull'asfalto: ferita lacero-contusa. Al Pronto Soccorso aprono la ferita, vanno a pulire dentro ad ogni taglietto: un male boia! Poi medicano e dopo non bisogna più aprire la ferita, non bisogna più andare ad aprire i singoli tagli per vedere se sta guarendo oppure no. No! Una volta bisogna farlo proprio per disinfettare, per togliere quello che si è infilato dentro e poi basta, si medica e non si tocca più! Allora, se uno ha questi pesi, e se li è già detti, basta! Non ripetetevi più perché non conviene.

- ✓ **Ritirarsi momentaneamente, per un breve tempo**: ci si può ritirare! Non è fuggire, si è una fuga, ma è una fuga che dura poco, è un ritirarsi, è un riprendersi.

Questa è una tecnica che ha anche la sua validità educativa. Ad esempio, se il bambino ne ha combinata qualcuna di grossa, e lo sapeva, e lo ha fatto pur cosciente, va bene dirgli: «Senti, ho bisogno di un po' di tempo di non incontrarti. Ho bisogno che mi passi tutta la sofferenza che mi hai portato con il tuo comportamento. Ho bisogno di tenere un momento di distanza», addirittura può essere educativo. Con qualche persona non posso fare questo discorso, e allora me lo prendo da solo, senza dire niente: «Mi prendo un momento di distanza; mi allontano un momento perché **in questo modo mi ricarico**».

Avete presente l'immagine "*leccarsi le ferite*" come fanno gli animali? Uno ha bisogno di ritirarsi un momento, si riprende, si rimette, e poi ritorna in gioco. Quindi è una tecnica che si può usare una volta ma non tutti i giorni! Perché se tutti i giorni io ho bisogno di ritirarmi per leccarmi le ferite c'è qualcosa che non va da qualche parte. Quindi queste sono tecniche che si possono usare sì, ma una volta ogni tanto e basta.

- ✓ **Darsi al mangiare**, è un'altra di queste tecniche, ma se vuoi farti una mangiata una volta per sfogarti perché ti hanno fatto arrabbiare, perché c'è un qualcosa che non funziona, eccetera, se vuoi farlo una volta, fallo pure!

Importante è che tu non pensi di risolvere il problema sempre mangiando. Ecco, il mangiare rende l'idea di come "*una volta aiuta*" e "*di più diventa dannoso*" (come quello che vi dicevo prima dello sfogarsi): «Una volta una bella mangiata ti può servire, ti può aiutare, ti fa star bene. Mangi qualcosa che ti piace, ti toglie la voglia e va bene, ma se tu lo fai tutti i giorni per toglierti i problemi che hai...» forse voi non lo immaginavate, ma uno ingrassa! E a volte proprio l'obesità viene da

una compensazione: la persona ha iniziato a **mangiare come compensazione** non una volta, ma abitualmente.

- ✓ Così **il bere alcolici**, se uno una volta si prende una sbronza perché è capitato qualcosa da cui ha bisogno di reagire, di venirne fuori, di prendere un distacco.

Non è grave una volta (soprattutto se non è fuori in giro e poi deve tornare a casa in macchina! Soprattutto se è in una realtà protetta dove non si fa ridere dietro e così via). Non è che sia così inammissibile sbronzarsi una volta! Ma una volta! Perché una volta al giorno è già troppo, per cui sono soluzioni che a mali estremi si possono utilizzare, ma proprio con questa caratteristica: raramente!

- ✓ **Gli psicofarmaci** sono un discorso simile però più delicato: gli psicofarmaci sono delle droghe e si possono prendere in momenti di crisi.

Diverso è un problema che richieda abitualmente psicofarmaci, in questo caso bisogna far riferimento a un professionista e il professionista giusto è **lo psichiatra**. Il neurologo di per sé fa un altro lavoro: va a vedere se le varie ghiandole endocrine funzionano bene; lo psichiatra è quello che gestisce questo tipo di farmaci e uno nel momento del bisogno può anche far ricorso a questi e possono aiutarlo bene a venirne fuori.

Facciamo un esempio, un farmaco che non è uno psicofarmaco ma che ugualmente aiuta è l'aspirina, non è che devi prendere quante aspirine tutti i giorni, ma se una volta hai un disturbo e l'aspirina ti fa star meglio e ti aiuta, ma certo, prendila ma non tutti i giorni! L'aspirina non è uno psicofarmaco, era solo un esempio.

Lo psicofarmaco può servire, gestito però da una persona competente, il quale si rende conto fino a quando serve e poi te lo si può togliere.

Abbiamo visto le tecniche da non utilizzare, tecniche che sono contrarie al bene della persona, costano di più di quanto rendono, o da usare in casi eccezionali.

Adesso vediamo, invece, **tecniche da utilizzare abitualmente**

Sono tecniche preventive, quindi addirittura **tecniche da utilizzare quando uno sta bene**, come prevenzione allo star male dopo, per continuare a stare bene. Tecniche che di per sé si distinguono in **stress fisico, stress mentale, stress psichico**, però hanno la caratteristica di passare da una dimensione all'altra, perché noi siamo un tutt'uno. È vero che il corpo funziona in modo diverso da come funziona la mente, è vero che la mente funziona in modo diverso da come funziona la psiche, però noi siamo un tutt'uno quindi il benessere di una realtà risuona come benessere anche nelle altre.

Sapete benissimo che il sistema immunitario delle persone funziona meglio quando la persona è allegra, contenta, serena, su di giri; quando la persona è triste, quando la persona è mentalmente depressa, il sistema immunitario si deprime e le persone si ammalano più facilmente.

Ricordo un collega col quale insegnavo nei corsi di ipnositerapia, lui era un medico anestesista, e diceva che come anestesista lui seguiva le ferite sulla pelle, cioè li chirurgo che ha operato il fegato guarda come va il fegato che ha operato, invece lui, come anestesista, guardava il taglio che era stato fatto sulla pelle per accertarsi che la ferita evolvesse bene, eccetera. Lui aveva constatato che la velocità di guarigione della ferita della pelle dipendeva anche dal tipo di lavoro che la persona faceva: chi lavora in proprio guarisce prima; chi, invece, può prendersi mutua (anzi, guadagno secondario della malattia: «Me ne prendo ancor di più») guarisce più lentamente.

È proprio che la mente ha un impatto sul corpo e quindi il corpo reagisce in modo diverso, allora queste tecniche che puntano direttamente a un elemento della persona hanno però una risonanza anche sugli altri elementi e quindi bisogna tenerne conto.

Vediamo le **tecniche da usare abitualmente riguardo al corpo**

✚ **Dormire** è una buona tecnica. Quand'è che diventa pericoloso? Quando è manifestazione di depressione; la depressione è un fenomeno molto più complesso che ha anche come conseguenza una voglia infinita di dormire. La persona dormirebbe sempre, ma non perché sente il bisogno di riposarsi, ma perché ha un rifiuto dell'azione, dell'agire, dell'operare, dell'incontrare, del darsi da fare. Un rifiuto a questo livello è una fuga e non è una buona gestione dello stress e della fatica.

Invece, il sonno giusto, opportuno (magari una volta anche di più del solito) è un buon sistema per riposare il corpo. Il sonno non è solo riposo del corpo. Se voi andate in montagna, camminate due ore e poi vi riposate mezz'ora, il corpo si riposa ma uno non dorme. Mentre il corpo non sta facendo movimento, o sta facendo movimento ridotto, i muscoli smaltiscono acido lattico, e così via, quindi c'è proprio uno stare meglio, un riposare.

Il sonno è una cosa molto più complessa perché nel sonno c'è tutto un lavoro del corpo per produrre ormoni complessi come quello della crescita. Nel sonno c'è tutto un lavoro della mente per selezionare i ricordi. L'inconscio durante il sonno seleziona i ricordi della giornata: durante la giornata si riempie un *buffer di memoria*; l'inconscio durante il sonno dice: «Questo va bene lo mettiamo nella memoria permanente; questo non interessa, lo buttiamo via», e alleggerisce la memoria di transito per cui uno riprende e recupera memoria.

Il sonno è un tentativo dell'inconscio di spiegare che cosa è capitato a se stesso: è rimasto un problema aperto, è rimasto qualcosa che non ho capito e allora provo a rielaborarlo è un sistema molto complesso di rielaborazione.

Durante il sonno **i sogni** sono a livello ancora più profondo, gestiscono le emozioni, le relazioni, i problemi di relazione. Lì **Freud** ha individuato degli elementi con molta precisione nel 1902 e il suo libro sui sogni è il primo studio scientifico sui sogni nella storia. Freud è stato il primo che ha messo a punto a che cosa serviva il sogno e come funzionava; alcune cosette secondarie le ha sbagliate, ma le cose fondamentali le ha proprio individuate: e quindi la valorizzazione del sonno.

Siccome **il sogno è una comunicazione dell'inconscio all'inconscio**, a se stesso, catturare un sogno sembrava una cosa molto utile per capire quello che c'era nell'inconscio perché: «Vengo a sapere quello che l'inconscio si dice. Ma che bello!». E allora lavoravano molto sui sogni, adesso si lavora molto di meno sui sogni perché è molto difficile capire che cosa l'inconscio dice a se stesso per una serie di meccanismi compresi nel *sogno, come una condensazione di elementi*: se io sogno un amico, in realtà sogno tutte le persone con cui sono in amicizia, in percentuale diversa, condensate dentro quella persona. Se io sogno un parente, sogno tutti i parenti, in percentuale diversa condensati dentro quella persona! Quindi diventa difficile capire veramente chi sto sognando.

C'è un'altra cosa, **lo spostamento**: quando una persona mi crea sofferenza non sogno quella persona lì, ma una persona che me la ricorda, c'è uno spostamento, e quindi vai a capire com'è! Tutta una serie di fenomeni che rendono difficile la lettura del sogno per cui quando un cliente riporta un sogno va bene, si può lavorare un poco, ma non appoggiarsi così fortemente come si faceva una volta proprio sui sogni.

I cicli del sonno durano 80 - 90 minuti quindi al termine di ogni ciclo di 80 - 90 minuti si fa un sogno, se la notte scorsa avete dormito 6 ore avete fatto 4 sogni, garantito! Il sogno si ricorda solo se uno viene svegliato da qualcun altro mentre sta sognando, oppure se finito il sogno uno si risveglia nel giro di pochi minuti e allora mantiene la memoria del sogno. Però è una memoria molto delicata, penso che lo abbiate già notato: magari uno si sveglia di notte e ricorda il sogno; il mattino dopo si ricorda che si ricordava il sogno ma non si ricorda più il sogno, perché è proprio una cosa che l'inconscio tiene per sé.

C'erano anche delle tecniche per ricordare i sogni, ma non è il caso! Se uno ha imparato queste tecniche non può la sera andando a letto dare a se stesso l'ordine che terminato il sogno l'inconscio lo sveglia e la persona se lo ricorda. Io l'ho fatto una volta e poi ho detto: «Basta! Mai più!», perché ogni ora e mezza uno si sveglia e poi deve di nuovo riaddormentarsi. Non solo, ma uno si risveglia

e deve prendere carta e penna, deve scrivere subito il sogno sennò poi se lo dimentica. Ma chi me lo fa fare tutto questo lavoro? Basta!

Dormire è una tecnica che va bene per riposare il corpo e ha un impatto anche sulla mente molto significativo.

- ✚ Il **mangiare** ha tanti significati, non ha solo quello di *nutrire il corpo*, ma ha “anche” quello di nutrire il corpo. Se le persone non hanno una dieta valida, ben bilanciata questo dà qualche problema, il mangiare regolarmente, il mangiare cose valide, è sicuramente un buon aiuto per stare meglio.

Il *mangiare è anche una consolazione a diversi livelli*, prima di tutto una *consolazione fisica* perché il corpo ha bisogno quindi e quando sente il cibo dice: «Ah, che bello, ho ancora vita! Ricevo energie nuove!», c'è una soddisfazione nel corpo nel mangiare. Vi ricordo che la natura “paga” con il piacere quello che vuole che uno faccia; vuole che io mangi ed ecco che mi fa trovare piacer nel mangiare quindi c'è questa soddisfazione del corpo ma il **mangiare è anche una soddisfazione psicologica**.

I nostri missionari dicevano: «In quei paesi dove c'è la fame, dove la gente realmente muore di fame, la cosa più faticosa è non sapere se e quando mangerai». A noi magari capita di non aver fame per un motivo qualsiasi uno salta il pranzo e va bene: ha fame però sa che poi mangia la sera, e dov'è il problema? Invece non sapere *quando mangerai*, non sapere *se mangerai* dà un peso psichico un peso più profondo che rende la vita faticosa, quindi c'è questo impatto più profondo nel mangiare.

Ce n'è ancora un altro *mangiare vuol dire prendersi cura di se stessi*. Per esempio, ci sono delle persone che vivono da sole, bisogna insistere perché si preparino bene da mangiare: «Non comperare una serie di scatolette e mangiare direttamente dalla scatoletta. Sì, hai nutrito il corpo, certo! Ma se tu quel cibo lo tiri fuori, lo prepari in modo piacevole da vedere, te lo cucini tu, è un prenderti cura di te stesso che ti fa stare meglio. Quindi il mangiare non è solo il produrre energie per andare avanti a vivere, per sostenere il corpo, ma ha anche questa funzione di prendersi cura di se stesso.

- ✚ Sempre a livello fisico altri sistemi possono essere **i massaggi**. Il massaggio è un sistema meccanico di intervento su corpo che lo fa stare meglio, quindi è anche un aiuto nei momenti di stanchezza, nei momenti di fatica, fa bene al corpo e rilassa anche interiormente perché c'è sempre questo legame tra un elemento della persona e tutti gli altri. E allora ecco che il massaggio ha anche un impatto di rilassamento interiore.
- ✚ Lo stesso può essere **la sauna**, che ha un impatto “dentro”, non solo a livello fisico. È già più complessa la sauna: bisogna avere un'attrezzatura (magari la neve fuori!) ma sono elementi che possono essere usati.

Uno può anche utilizzare massaggi o sauna regolarmente, ad esempio, tutte le settimane vado a farmi i massaggi, tutte le settimane vado a farmi una sauna e così via. Uno lo può mettere in calendario tranquillamente, rendendosi conto che ha un potere di rilassamento, un potere di ricaricare che non è così grande però ce l'ha, e se basta quello sii contento! Perché devi cercare qualcosa di più complesso e di più faticoso se basta una cosa più semplice e più facile?

Avete presente quel passo della Bibbia dove Naaman il Siro, un lebbroso, va a trovare il profeta Eliseo per chiedergli la guarigione e questi gli ordina di bagnarsi 7 volte nel Giordano, e Naaman: «Come? Bagnarmi nel Giordano? Io pensavo che avrebbe fatto questo, avrebbe fatto quell'altro! Forse che le acque dei nostri fiumi non sono migliori di questa?», a un certo punto i servi gli dicono: «Senti, se ti avesse ordinato di fare qualcosa di difficile e faticoso lo avresti fatto?», e lui dice: «Sì!» - «E, allora, se ti ha ordinato di fare una cosa semplice e facile, falla!», probabilmente i servi avevano paura di dover fare anche loro delle cose molto difficili e faticose e quando hanno sentito quello hanno detto: «Ma che bello!», poi hanno visto che Naaman non lo voleva fare e, lo consigliano: «No, no, fai quello!», e difatti è guarito così. Dunque, *se è sufficiente una cosa facile, siate contenti e utilizzate quella*, che va bene così.

- ✚ Che cosa si può ancor usare? **Camminare, ginnastica dolce, stretching**, e altro, sono tutte cose per cui il corpo è “fatto”. Una volta non c’era bisogno per diversi motivi.

Noi psicologi a volte ci sentiamo dire: «Una volta non c’era bisogno dello psicologo», sì, era diversa la realtà. Una volta, se dovevi andare da qualche parte, camminavi. Nella storia di don Bosco si legge che, se doveva andare a Lanzo, partiva e andava a piedi! Qualche volta poteva prendere una carrozza, sennò andava a piedi! Lui si portava le bozze da correggere mentre camminava, oppure incontrava gente e allora faceva il prete e confessava e predicava, tutto mentre camminava! Bisognava camminare, non c’erano molte possibilità. C’erano altre situazioni di vita: non c’erano gli ascensori e andavi a piedi su e giù dalle scale, e pensate anche spaccare la legna, zappare la terra: era anche un modo di sfogarsi fisicamente che adesso non c’è più e allora ecco che si utilizzano altri sistemi.

- ✚ **La ginnastica dolce** (non la ginnastica del culturista per farsi venire i muscoli) è proprio perché il corpo è fatto per muoversi, è fatto per fare certe fatiche. Se uno sta seduto tutto il giorno alla scrivania davanti a un computer poi ha bisogno di fare movimento.

Dicono: nei paesi sottosviluppati *la gente è stanca anche se non lavora perché non mangia* e quindi è stanca anche se non lavora;

-nei paesi in via di sviluppo *la gente dopo aver lavorato è stanca e ha bisogno di riposarsi*;

-da noi *la gente dopo che ha lavorato ha bisogno di andarsi a stancare un poco*, perché è un lavoro di un altro genere, naturalmente.

Dunque, questi elementi servono a rilassare il corpo ma hanno anche un impatto oltre il corpo.

Vediamo le energie mentali la memoria, l’intelligenza, la sensibilità, la volontà, che cos’è che può servire a rilassare queste realtà.

- ✚ Ho già detto del **dormire** quindi non ripeto più il discorso, se è uno è stanco di memoria è stanco perché ha lavorato mentalmente.
- ✚ **Guardare degli spettacoli molto tranquilli** o guardare lo sport. Non è uno sportivo quello che sta seduto in poltrona a guardare gli altri che fanno sport, adesso si usa chiamare “sportivo” anche quello, ma guardare un tipo di spettacolo che può piacere.

Se andate su You Tube trovate spettacoli piacevoli, divertenti, rilassanti, impegnati, quindi avete queste possibilità notevoli. Trovate queste conferenze su You Tube e chi vuole dice: «Non mi basta sentirle una volta, le voglio risentire», va su You Tube e le ritrova, quindi si tratta proprio di avere una serie di elementi per rilassare la mente, molto tranquilli.

- ✚ **Lo shopping**, andare a fare acquisti, è un altro elemento che entro certi limiti va bene, oltre certi limiti diventa problematico.

È un elemento che rilassa la mente perché dà la sensazione di poter provvedere a se stessi, di poter avere che cosa ti serve: «Io esco per fare shopping» vuol dire che ciò che mi crea problema lo risolvo, ciò che mi dà gioia lo raggiungo. Poi c’è lo **shopping compulsivo** e allora bisogna andare dallo psicologo e mettersi in psicoterapia per venirne fuori perché uno si riempie la casa di cose che non servono e a un certo punto incominciano ad esserci dei problemi; oppure uno compera della roba da mangiare e poi la butta via perché ne compera più del necessario. Quindi lo shopping va bene entro certi limiti.

- ✚ **Giocare**, proprio **il gioco**, anche da soli, quindi anche col computer, anche fare il solitario alle carte, giocare in tanti modi.

I bambini sono fenomenali in questo, loro utilizzano il gioco per tante cose, non solo come rilassamento, ma lo utilizzano proprio come esercizio di intelligenza. Il bambino che gioca molto e che nei suoi giochi inventa, immagina, costruisce, eccetera, è un bambino che viene su intelligente, quindi il gioco è una cosa utile, valida.

Il gioco è una rappresentazione della vita senza le responsabilità e i problemi della vita, con il gioco uno lo fa! Da quel pezzetto di vita toglie le responsabilità e i problemi e resta “l’esser fatto per” ragionare. Il gioco può essere anche una Settimana Enigmistica, le parole crociate, il sudoku: è

sempre gioco anche se richiede lavoro, fatica mentale, però c'è questa dimensione ludica che è proprio senza l'obbligo, senza il dovere. Se non risolvo il sudoku non capita niente, perché se, invece, io faccio una gara o un concorso diventa già stressante, perché sia riposante deve essere fatto senza motivo ulteriore. Partecipare a una gara non è più rilassante; i giocatori che giocano le partite, il campionato e così via, hanno bisogno di rilassarsi dopo aver giocato, ma quello per loro non è mentalmente gioco, è lavoro, e lavoro duro! Quindi è una realtà diversa.

Il gioco è qualcosa che se va bene va bene, se va male perché non riesco a risolvere il problema, non riesco a fare le parole crociate, non importa, tanto è un gioco! Ed è proprio questo il ragionamento molto rilassante.

- ✚ **Fare sport**, anche qui fare sport “*a fondo perduto*”, non perché voglio “imparare a ...”, certo all'inizio devo imparare a sciare, devo imparare e c'è anche della fatica, però una volta che ho acquisito la tecnica la posso utilizzare come sfogo, come relax, come riposo. Fare soprattutto sport non pericolosi dove non ci deve essere tensione per evitare il pericolo: sport tranquilli, sport che rilassano.
- ✚ Anche i **tempi vuoti** sono una buona cosa: ***non fare niente per un tempo determinato***, non: “*non fare niente per tutta la giornata!*”. Non fare niente durante tutta la giornata diventa stressante, ma prendersi un tempo di vuoto.

Pensate ad esempio uno che studia: uno che studia non può studiare sempre, ma non può alternare lo studio con 5 minuti di sport, no! Ha proprio bisogno di staccare, di non far nulla per qualche minuto (non per qualche ora!) ma ha proprio bisogno di un vuoto perché in quei momenti tutta l'attività mentale si rilassa e poi torna in pista.

- ✚ Ho lasciato verso il fondo **l'arte, la musica, i film, tutti i tipi di arte**. Guardare opere d'arte, ascoltare musica, guardare dei film belli, interessanti, che hanno valore, ecco questo è un sistema di rilassamento utile, valido, interessante.

Dipende anche da quanto uno si è coltivato nell'arte, perché l'arte va gustata, ha delle risonanze molto profonde se uno si è coltivato e ha imparato a cogliere l'elemento dell'arte. Se uno davanti a certe espressioni artistiche, davanti a un Picasso, dice: «Ma chi ha detto che quello è un artista? Sono capaci tutti a scarabocchiare in quel modo!», calma! Forse c'è qualcosa che non vedi, che non capisci. Ci sono delle forme d'arte più elementari e ci sono delle forme d'arte che richiedono un cammino più sofisticato dentro di sé per essere colte nella gioia e nel piacere che danno.

È un piacere che si rinnova continuamente quello dell'arte, come **la musica**, c'è musica e musica, c'è musica che rilassa, c'è musica che non rilassa, c'è musica che aiuta e c'è musica che fa problema e quindi questa realtà del sapere che cosa vi fa bene, quale tipo di musica mi aiuta. Guardate che proprio generi musicali diversi, autori diversi, hanno un impatto diverso. In un centro dove studiano gli **acufeni** (i disturbi di ronzii o fischi all'orecchio) usano la musica di **Mozart**. Hanno sperimentato che la musica che aiuta è quella di Mozart, quella di **Beethoven** non va bene. Vai a sapere quali corde, dentro, tocca questa musica! Ma non solo corde della sensibilità, ma proprio dell'orecchio, se quel tipo di musica fa bene e aiuta l'orecchio! C'è tutta questa realtà dell'arte.

- ✚ Poi ci sono delle tecniche più sofisticate come può essere **lo Yoga**, come può essere **la visualizzazione**, e così via.

Io di solito consiglio di più la visualizzazione che non le tecniche orientali perché le tecniche che vengono dall'oriente sono belle e sono buone, ma prima di essere utilizzate in maniera valida bisogna fare tutto un lavoro di comprensione di quella cultura in cui sono nate.

Io ho fatto l'esperienza inversa: usare la visualizzazione (che è proprio una tecnica occidentale, **Sant'Ignazio di Loyola** la proponeva per la preghiera, ma serve per tante cose: per rilassarsi, per la gestione di sé e così via) con un gruppo delle persone orientali, e lo stupore che queste persone non capivano che cosa stessimo facendo. Cioè tutti i presenti, tranne queste persone, che venivano dall'Indocina, capivano quello che dicevo e facevano quello che dicevo, quelle tre persone non capivano che cosa dovessero fare; perché è un'altra cultura, un'altra sensibilità, un'altra filosofia, un'altra visione della vita, allora mi sono detto: «Allora anche noi quando utilizziamo le tecniche

orientali abbiamo una fatica in più; c'è il pericolo che non otteniamo quel risultato che ci aspettiamo e che ci descrivono perché non siamo entrati nella mentalità di quella cultura», quindi sono tecniche che si possono usare, però se uno utilizza quelle occidentali va persino meglio perché è più facile.

E passiamo alla **psiche**.

La psiche è questa realtà più profonda, io prendo in considerazione solo gli **aspetti relazionali e comunicativi**.

Le relazioni sono una realtà profonda, attivano la nostra psiche; **la comunicazione** è ugualmente una realtà profonda, perché ci può essere anche la comunicazione più banale di tutte. Queste realtà, a livello profondo, smuovono e addirittura trasformano la persona, la cambiano: la persona cresce attraverso le relazioni, quindi sono un elemento importante e fondamentale.

- **Produrre arte**. La prima comunicazione che vi propongo è l'arte, ma non l'arte come vi dicevo prima: «Guardare un quadro, ascoltare una musica, guardare un film», ma **creare con l'arte**, che è una comunicazione di sé aperta a tutti, aperta al mondo, aperta alla storia. L'artista comunica qualcosa e, in quanto artista, lo comunica in maniera valida, comunica qualcosa di suo che gli altri sentono fortemente.

Gli artisti sono molto di più di quelli che diventano famosi, è così perché non possono diventare famosi 500mila pittori in Italia, ma io credo che ce ne siano ben più di 500mila che hanno l'arte della **pittura** dentro di sé! Ci sono arti più complesse, la **scultura**, certo che comperarsi un pezzo di marmo e mettersi a scolpirlo diventa più complesso, ma la scultura anche solo con l'argilla, quella si può fare.

- **Mettersi a suonare**, che è diverso dall'ascoltare musica. Se non siete dei virtuosi fate in modo che gli altri non vi sentano, però suonate tranquillamente! Perché? Perché serve a voi! Fa del bene a voi! Magari è un problema per gli altri. Quando chiedono a Giletto: «Qual è il regalo più bello che hai ricevuto a Natale?» - «*La tromba*» - «Ah, ti piace suonare la tromba?» - «*No, papà mi dà 10 Euro ogni volta che la tiro fuori, perché la rimetta via e non la suoni*». A volte conviene, e oggi giorno ci sono anche delle tastiere che si sentono nelle cuffie, per cui uno suona e nessuno sente niente, sente solo chi suona, e va bene così.

- **Il teatro** è una forma d'arte stupenda! A livello amatoriale costa anche poco, perché se io voglio affittare il Colosseo per far vedere quanto recito bene è un altro discorso, ma quella della piccola compagnia amatoriale di amici diventa una cosa molto efficace come espressione di sé, come riposo, come rilassamento che aiuta a superare lo stress.

- **Un amico, un'amica** è un'altra tecnica che conoscete tutti: un amico, un'amica sono un aiuto immenso. Un amico, un'amica vuol dire: «Sto con questa persona, non ho problemi, non devo preoccuparmi di che cosa dire e di che cosa non dire», devo parlare o devo tacere? No, non c'è questo problema: «Devo parlare di quest'argomento o devo parlare di quello?», ma no, con l'amico vai tranquillo! «Chissà che cosa capisce se dico questo? Ho detto quell'altro, chissà che cosa ha capito?», no! Il bello dell'amicizia è proprio che c'è una comprensione aperta, se quello che mi ha detto è strano non importa! «Non importa, forse sono io che non ho capito!», c'è sempre quest'**accoglienza reciproca** che dà un benessere interiore profondo molto grande.

- **Lo stare assieme**. Hanno studiato qual era **il nocciolo delle feste**. Una volta le feste erano ridotte e limitate, poi è venuta fuori una realtà e una cultura per cui se vuoi far festa tutti i giorni puoi far festa tutti i giorni. Ma, che cosa hanno scoperto? Che a far festa tutti i giorni uno non si diverte più perché una delle caratteristiche che hanno scoperto della festa è che deve essere solo ogni tanto! E qual è il nocciolo? Il nocciolo è lo stare assieme! Hanno verificato:

- Il nocciolo è quel che si mangia nella festa? No! La festa va benissimo anche se da mangiare c'era poco o la roba non era granché, eccetera.
- Il nocciolo è nel bere? no! hanno verificato che andava benissimo anche nelle feste dove non c'erano alcolici, perché per "bere" si intende di alcolici, ma no, tutti a bere aranciata, e vai, non è quello!

- Hanno verificato è ballare e suonare? Ma no! E alla fine che cosa è rimasto?
- Il rapporto tra le persone: le persone che celebrano la loro amicizia, che festeggiano la loro amicizia, che vivono la loro amicizia e allora si esprime nel ballo, si esprime nel gioco, ma sono tutti secondari, perché sono solo modi di esprimere la gioia dello stare bene tra di noi. Quindi la realtà dell'amico.

- **Farsi coccolare**, all'interno di una coppia è una cosa bella quando uno ha bisogno di coccole chiedere di essere coccolato. Anche lì però bisogna far attenzione che la cosa deve essere reciproca perché se c'è sempre uno che coccola e l'altro che viene coccolato e basta, c'è qualcosa che non funziona. Perché la coppia funzioni ci deve essere **lo scambio** quindi non ruoli fissi bloccati, ma ruoli che viaggiano avanti e indietro, allora ecco che una volta uno si fa coccolare, una volta invece coccola lui e allora diventa un sollievo molto grande: sapere quando si può chiedere e anche esser disposti a darlo quando l'altro ne ha bisogno.

- **Andare dallo psicologo** serve, ci vanno tante persone e sono persone che ringraziano e non avrebbero motivo di ringraziare se non servisse; sono persone che continuano a "pagare", e non avrebbero motivo di pagare se non servisse. Dove sta il nocciolo dello psicologo?

Lo psicologo non è un amico, quindi è diverso dallo stare con un amico, lo psicologo è quello che ti rimanda degli aspetti che ti servono, che ti aiutano, che ti sostengono, tuoi, che tu non vedi, e dall'esterno li vede e li rimanda: è il suo rispecchiamento della tua realtà positiva.

Dallo psicologo si va per diversi motivi, adesso parlo di quello che sta attraversando un momento di stress e per non cadere ha bisogno di trovare un rimedio. Può andare dallo psicologo il quale può anche utilizzare tecniche come la visualizzazione, come l'ipnosi, e così via, ma soprattutto è sentire che la persona prende cura di te.

Quando Freud ha centrato la figura dello psicologo sulla figura paterna ha visto solo un pezzo dello psicologo, ma un pezzo vero: "qualcuno con cui puoi allentare le tensioni, qualcuno a cui puoi dire tutto quello che vuoi, puoi manifestare cose che agli altri non dici, eccetera e sai che l'altro si prende cura positivamente di te". Ecco un elemento che aiuta molto in questo senso andando dallo psicologo è **ricevere cura**, la persona che viene "curata" poi sta meglio perché scarica tutto questo.

- **La preghiera**. L'ultima, e anche questa è molto interessante, la preghiera. Guardate che la metto all'interno di un discorso di psicologia, ma la preghiera ha un impatto psicologico enorme, perché recupera parecchi degli elementi che ho detto prima e ne aggiunge altri, ad esempio recupera il senso dell'amicizia, dello stare con un amico.

Certo che la preghiera ti aiuta, ti serve, ti sostiene, ti ricarica se hai un buon rapporto con Dio, perché se vedi Dio come un carabiniere che ha piazzato videocamere dappertutto e ti controlla pronto a legnarti appena fai una cosa che non devi fare: gira alla larga da quel Dio lì: dimenticatelò, cancellatelò, non esiste quel Dio! O se uno vede Dio come qualcuno che è indifferente, certo che non può trovare conforto, forza, energia nella preghiera.

La preghiera l'ho messa per ultima anche perché richiede questo cammino di visione di Dio, devi arrivare a **sentire la paternità di Dio su di te, l'amore di Dio verso di te** ed ecco allora che pregare diventa corroborante, dà energia, dà serenità, dà forza, dà pace.

Ci vuole questo rapporto con Dio, vedere Dio in un certo modo, e poi ci vuole anche la **capacità di lasciarsi andare a questo rapporto**. È un rapporto diverso dagli altri perché è un rapporto con il trascendente, gli altri rapporti sono tutti orizzontali invece nella preghiera il rapporto è con il trascendente, con qualcuno che è più grande. Questo fatto che sia qualcuno più grande dà più consolazione se uno lo sa vivere in modo corretto, altrimenti diventa un problema in più e allora è meglio non pregare, ma non è preghiera quella!

Quando la persona deve pregare e non vede l'ora di finire e alla fine dice: «Che bello! Ho finito per oggi», quella non è preghiera, quello non è un rapporto con Dio che esiste! Quello è pagare un prezzo a un qualcosa che mi fa paura, è esorcizzare una paura, ecco, non è un rapporto con Dio, ma c'è qualcuno che nella mia fantasia deve essere placato, allora io mi inchino davanti a lui, gli dico che è bello, è buono, è santo, gli faccio tanti complimenti, gli dico tante cose belle così lui è

contento, se ne sta buono e io mi salvo. Ma, quello è un problema psicologico non è preghiera e non è un rapporto con Dio!

Dio è presente dentro di noi più di quanto noi siamo presenti a noi stessi, e allora incontrarlo è più facile che incontrare noi stessi; stare con Lui è più facile che stare con altre persone.

Pensate solo questo: parlavo di amicizia, ma allacciare amicizia con una persona che già mi vuol bene, che già mi propone lui la sua amicizia è più facile che partire e stringere amicizia con una persona che non mi conosce ma io voglio entrare in amicizia con lui. È più facile quando sono già amato rispondere con amore quando uno è già amico verso di me; rispondere con amicizia verso di lui è più facile.

Non solo! Ma le amicizie ogni tanto vanno in crisi e io non so se l'amico poi ci sta a riprendere l'amicizia, invece quando vado in crisi con Dio (perché noi andiamo pure in crisi con Dio) so che Lui è disposto a riprendere l'amicizia, a riprendere la relazione: lo so! È così, lo ha detto Lui, lo ha garantito, ha giurato ed è fedele alla sua parola! Quindi quando ho combinato qualcosa e voglio riprendere l'amicizia, so che Lui è disponibile a questa amicizia, ed è una cosa che mi aiuta molto. E so anche che l'amicizia non è mai Lui a metterla in crisi, non è mai Lui a interromperla. Sono tutti elementi che fanno sì che il rapporto della preghiera sia molto corroborante, molto rinforzante, che aiuti molto, però bisogna arrivarci.

Vi ho presentato varie tecniche e sono partito proprio dalle più semplici: vai a farti fare un massaggio, quanto costa un massaggio? 20 – 30 Euro? Vai a farti una sauna, vai a farti una nuotata, sono cose proprio elementari, le tecniche più profonde invece diventano sempre più difficili ma sono sempre più potenti.

Le tecniche più profonde non solo un rattoppo, non sono solo un cerotto sulla ferita, ma sono proprio la crescita della persona, e anche le altre, come stare con un amico, sono crescita per la persona. Le tecniche che costano di meno (e non parlo di soldi, ma di **impegno personale**) danno anche meno risultato, danno anche risultati superficiali, ma a volte bastano quelli! Come dicevo prima: «Se una buona mangiata ti mette sereno, ma vai tranquillo! Purché tu non abbia problemi di diabete e di colesterolo!» - «Se vuoi andarti a fare un massaggio, vai tranquillamente», però sappi che se vuoi che sia per te una crescita, se vuoi che sia per te un cammino, allora devi fare tu un cammino per arrivare a usare tecniche più efficienti.

Adesso sentiamo voi che cosa dite, che cosa pensate, quali tecniche avete sperimentato e che vi hanno aiutato molto.

***Interlocutore:** mi riferisco al punto di vista della cultura orientale. Quando si parla di visualizzazione c'è il lavoro della mente. Per gli orientali è inconcepibile rilassare la mente facendola lavorare. Per la cultura orientale il rilassamento è mettere da parte la mente e andare in uno stato meta-mentale. Ci sono infinite tecniche per arrivare al massimo rilassamento mentale.*

Tecniche, appunto efficienti, ma più difficili da imparare.

***Domanda:** e la meditazione?*

La meditazione è una tecnica, un po' come diceva prima lui. Ci sono diversi tipi di meditazione, nella scuola di **counseling filosofico** si fanno anche tecniche di meditazione filosofica e dipende da come la gestiscono perché può essere una meditazione che va come quella di Sant'Ignazio sulla visualizzazione (perché lui per meditazione e preghiera intende proprio la visualizzazione). Ci sono altre meditazioni che vanno su un discorso interiore, ci sono meditazioni che sono un discorso con il Signore e quindi una meditazione che è preghiera anche. Quindi dipende dal tipo di meditazione e sicuramente fa parte di queste tecniche: sono tecniche di meditazione molto diverse.

***Domanda:** sono venuta a questa conferenza con entusiasmo e mi ritrovo arrabbiata...*

Ho insegnato delle ottime tecniche di rilassamento!

Interlocutrice: *mi sono fatta delle domande e le chiedo: come si fa a controllare la rapidità dell'impulso quando provi un'emozione? Nel senso che io faccio fatica, quando mi arrabbio non riesco a controllare l'impulso. Questa sera sono stata messa a dura prova perché ho sentito ripetere spesso una parola che mi tormenta, che scatena in me reazioni molto forti, mi nausea. È una parola che ripetonano spessissimo in Tv o nei film e mi viene l'impulso di spegnere la TV, e quando leggo questa parola su un giornale ho l'impulso di strappare il giornale perché non sopporto leggerla. Mi faccio delle domande per capire come posso arrivare a questo punto. È una parola che mi ricorda un'esperienza sgradevole vissuta e non riesco a superarla, come posso cambiare le cose?*

Riguardo alla prima domanda, l'input della rabbia e così via è un altro argomento: è la gestione delle emozioni. Noi questa sera abbiamo fatto le tecniche di coping: resistere allo stress, quindi mi trovo in una situazione continua, faticosa a diversi livelli, non so come barcamenarmi.

Invece quella è **la gestione delle emozioni**, le tecniche vanno da quelle più elementari del contare fino a 10 a quelle più complesse, a quelle che richiedono tutto un cammino per arrivarci, perché più che di "controllo", si parla di "gestione" in quanto utilizzo l'emozione per capire, e così via. Il prossimo anno si potrebbe fare qualcosa sulla gestione delle emozioni.

Riguardo al secondo elemento hai ragione quando dici che si rifà a un'esperienza. Qualunque cosa capiti, noi la agganciamo a tutte le volte che è già capitata. Ad esempio: supponete di sentire adesso dalla strada una terribile frenata con un piccolo "boom", ognuno di noi si spaventa e si emoziona in base alle esperienze di incidenti che ha avuto; se uno purtroppo ne ha avuto uno di una certa intensità va in crisi a sentire quella frenata e quel colpo, anche se non è forte. Mentre chi, grazie a Dio, non ha mai avuto esperienze di quel genere dice: «Oh, poverino, speriamo non si sia fatto male», ma non entra in crisi più di tanto.

Quindi sicuramente quando vi rendete conto che una cosa su di voi ha un impatto molto più forte che sugli altri, se volete ridurre e ridimensionare questo impatto, **andate a vedere qual è l'origine** e poi bisogna fare **un lavoro di accettazione**, e così via. Dove "accettare" non vuol dire che quell'incidente è stata una buona cosa, però è capitato! E le cose non accettate stanno sullo stomaco (ovviamente è un'immagine metafora), rimangono sullo stomaco e danno problema.

Forse la prossima volta invece di fare tanta teoria facciamo pratica: allora mettetevi comodi..., rilassatevi..., respirate lentamente..., sentite i vostri piedi dentro le scarpe..., sentite le vostre gambe....

Domanda: *in riferimento a quello che diceva lei, per una serie di circostanze a volte ci troviamo davanti uno specchio in cui si riflette la tua stessa situazione e tu ti trovi persa; ti arrivano di botto tutte le emozioni che tu hai vissuto.*

Io parlavo di tecniche di coping per superare lo stress, non per procurarsi lo stress! Quando nei laboratori c'è bisogno di creare stress facciamo questo esercizio: «Vi mettete "due a due" e poi vi guardate negli occhi e parlate tutti e due contemporaneamente e ognuno fa il suo discorso guardando negli occhi l'altro», in tre minuti sono tutti stressati!

Domanda: *volevo sapere come si esce dalla depressione*

Dalla depressione si può uscire: bisogna farsi aiutare, perché in teoria uno può anche riuscirci da solo, però è molto difficile. La cosa più facile è farsi aiutare.

L'esempio che faccio è come l'influenza: se uno si becca una forte influenza non muore mica, però se usa l'aiuto delle medicine ne viene fuori meglio, più in fretta! Allora è possibile che uno venga fuori da una depressione, se però si fa aiutare viene fuori molto meglio, molto più in fretta.

Domanda: *questa sera ho imparato tattiche utili e le tengo presenti. Da un po' di tempo, dal punto di vista religioso, ho l'impressione che quando parliamo di Dio, diciamo una parola astratta, una parola che trascende i nostri limiti di linguaggio e di mente; forse mi fa paura. Preferisco usare la parola Cristo e riferirmi alle sue parole, leggere le cose che ci ha detto.*

Le persone della Trinità sono tre, la maggior parte dei cristiani preferisce far riferimento a Cristo, e va bene così. Poi c'è qualcuno che si rivolge allo Spirito Santo e poi c'è un numero molto ridotto che si rivolge a Dio Padre. Siccome tra di loro vanno d'accordo, non c'è gelosia, non c'è invidia e così via, uno può tranquillamente concentrarsi sul rapporto solo con una persona. Quindi rapportarsi con Cristo per un cristiano è ottimo!

***Interlocutrice:** nella mia esperienza trovo rilassante comunicare in qualche modo con la natura, nella natura vedo bellezza, vedo luce, vedo Dio, vedo il vivente. Mi basta andare nei nostri viali che in questo momento profumano di tigli. Mi sento vicina alla vocazione di San Francesco con la natura che era un modo per conoscere Dio, per sentirlo e poi per avvicinarsi agli uomini, alle persone. È un ringraziamento per una cosa magnifica, più grande di te; sentire questo fascino è rilassante e costruttivo e carica.*

Nella mia formazione di psicologo psicoterapeuta a un certo punto c'è anche tutto il rapporto con la natura e ci sono diversi modi di vivere il rapporto con la natura.

Ho scoperto in quell'occasione che il mio modo di vivere il rapporto con la natura è quello più esterno, per cui non mi stupisco (anche se mi dispiace) di non aver messo la natura tra gli **elementi di rilassamento**: non mi è venuto in mente perché non fa parte del mio mondo! Mentre so che è parte molto intima del mondo di tanti. Quindi l'**immersione nella natura**, passeggiare anche solo qui sulla stupenda collina di Torino diventa un modo molto bello di rilassamento.

Adesso vi invito a rilassarvi andando a casa, camminando lentamente sotto la pioggia, così arrivati a casa vi sentirete riposati e rilassati.

Auguri a tutti.

Grazie