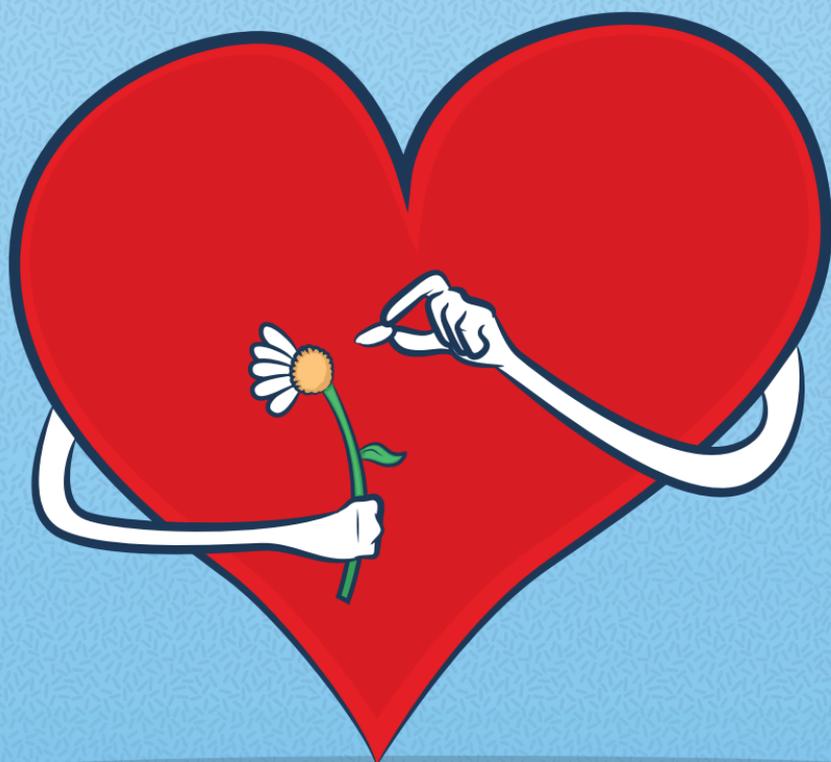


NUOVI EQUILIBRI

Francesca Cenci

Io mi amo

Come imparare ad amare se stessi ed essere felici



 **tecniche nuove**

Per l'acquisto della versione integrale: <https://www.tecnichenuove.com/prodotto/io-mi-amo/>

cuno che non vi comunica nessun genere di sensazione e, una volta chiarite le antiche vicissitudini, ognuno tornerà sulla propria strada e continuerete a camminare in modo parallelo e distinto, senza che i vostri sentieri si incontrino di nuovo. Comunque vada, andrà bene, perché vi sarete liberati di quell'antico fardello e vi sentirete puliti e sgombri. Alleggeriti ed eterei. Avrete chiuso in questo modo tutti i cerchi e potrete vivere e godere a pieno del vostro presente, senza nessuna contaminazione retroattiva. Questo vale sia per le relazioni d'amore sia per le amicizie finite male o qualsiasi genere di rapporto umano che si era rotto in modo drastico e repentino.

Il qui e ora avrà tutt'altro sapore e sarete più armoniosi e felici.

#solveyourpast

7. Trasformare ogni evento negativo in opportunità

Mi capita, con il lavoro che faccio, di imbartermi spesso in persone che si lamentano molto, alcune per validi motivi, altre meno, ma che in entrambi i casi si piangono addosso. Questi sono gli stessi che danno colpe agli altri per i propri fallimenti, si definiscono sfortunati e vittime di un destino crudele che si è accanito contro di loro. Non si assumono mai le responsabilità dei propri errori, non sono in grado di avere una corretta visione di insieme di ciò che accade attorno a loro e perdono ripetutamente la logica dell'oggettività.

Inoltre, sono gli stessi che credono che gli altri siano sempre più fortunati di loro, che agli altri vada tutto meglio e che abbiano una vita facile.

Giacomo era così: 29 anni, ex calciatore professionista infortunato, ha vissuto la sua carriera spezzata come un evento traumatico e tragico. Ha interiorizzato un forte senso di fallimento e di svilimento, perdendo fiducia in se stesso e gioia di vivere. Era molto difficile lavorare con lui perché la sua depressione era abbastanza cronicizzata e in questi casi fatico molto a ottenere risultati soddisfacenti. Ogni volta che mi raccontava capitoli della sua storia il suo tono era costantemente melodrammatico e passivo, pieno di rancore e di un desiderio di rivendicazione immotivato, oltre che atipico. Era risentito con tutti. Con la sua famiglia, che a detta sua non lo sosteneva abbastanza. Con i suoi amici, che lo stavano abbandonando perché non era più lo stesso di un tempo. Con i suoi vecchi compagni di squadra, perché quasi tutti stavano ancora giocando e lui non riusciva ad accettare questo fatto. In realtà la sua famiglia era molto presente e lo aiutava in tutti i modi, i suoi amici non sapevano più come fare con lui perché si stava isolando ogni giorno di più e i suoi colleghi avevano semplicemente proseguito la loro carriera in maniera più o meno regolare, ma nei suoi confronti non avevano colpe, anzi erano stati molto partecipi. Che dire? Vedeva tutto in maniera distorta e tutto contro di lui. Stava iniziando ad avere anche tratti paranoici, attribuendo agli altri colpe che non avevano nella maniera più assoluta.

Quello che si fa in questi casi è cercare di ripristinare la corretta visuale delle cose e aiutare a individuare i punti a favore, le risorse e tutto ciò che di bello si ha. Il problema è che, nella maggior parte dei casi, i depressi non riescono a fare questo genere di lavoro ma si ostinano a vedere solo e soltanto il fatidico bicchiere mezzo vuoto. Si sentono vittime inconsolabili sotto tutti i fronti e sparano a zero su tutto il resto. Così era Giacomo e fu un percorso davvero molto complesso e pieno di insidie, con svariate ricadute e molti alti e bassi. Purtroppo, credo che lui non risolverà mai del

tutto questo genere di condizione che si è in buona parte fossilizzata in lui.

Ecco, per stare bene e per essere persone che trattengono soltanto il meglio da tutto bisogna fare l'esatto contrario. Ci sono persone che sembrano uscire indenni da qualunque situazione. Il senso comune le definisce "bacciate dalla fortuna", oppure, che "cadono sempre in piedi". Ma è proprio così? Si tratta davvero di fortuna?

Io non la definirei in questo modo. Sono invece convinta del fatto che siano individui un po' speciali. Forse, sono semplicemente persone che hanno imparato a non farsi travolgere dalle avversità, dallo stress, perché mantengono una lucidità interiore che permette loro di non perdere di vista il senso della propria vita. E riescono meglio degli altri ad adeguarsi alle situazioni, anche le peggiori, cercando di cogliere le opportunità che si profilano davanti a loro.

La psicoanalisi le definisce persone "resilienti": la resilienza è una proprietà fisica e indica la capacità della materia di adattarsi al contesto di fronte a una sollecitazione, senza rompersi o piegarsi. Da questo principio scientifico è stata elaborata la teoria della resilienza da applicare in medicina e psicologia, per valutare l'attitudine dei pazienti a recuperare la salute e l'equilibrio dopo un evento traumatico. Gli studi hanno rilevato che ci sono persone che reagiscono meglio alle cure, in modo più efficace e più rapido: la ragione di questi progressi è da attribuirsi a una visione più organizzata e ottimistica dell'esistenza, che permette loro di adattarsi ai cambiamenti più velocemente, senza soccombere allo stress, alle difficoltà, ai disagi.

Ma la teoria della resilienza non si applica solo dopo un incidente o un'operazione, come nel caso del "nostro" Giacomo, che purtroppo per lui di resiliente non aveva proprio nulla. È utile nelle tante fasi di cambiamento della vita e si può applicare in tutti gli ambiti: professionale, relazionale, familiare.

Ecco cosa bisognerebbe fare per diventare capaci di trasformare gli eventi negativi in opportunità di crescita e di miglioramento:

- **ESSERE POSITIVI** – Sembra banale ma non lo è. Anzi, è quello che permette di affrontare con slancio ed energia la vita e tutto ciò che ci presenta. Sforzarci di trovare il lato positivo di qualsiasi situazione e affrontarlo con grande ottimismo è una delle chiavi per avere successo e per tramutare ogni difficoltà in nuove chance. Nulla è mai perduto e niente è completamente negativo, qualcosa di buono c'è da tutte le parti, basta saperlo vedere e riuscire a coglierlo.
- **ESSERE BRAVI COMUNICATORI** – La comunicazione è uno strumento efficace in qualsiasi ambito e ci sa rendere delle persone più o meno amate, a seconda di come siamo in grado di usarla. Essere chiari, diretti, precisi, educati, aperti e sorridenti sono solo alcuni degli accorgimenti che dovremmo avere per avere feedback positivi e ottimi riscontri.
- **IMPARARE A CONDIVIDERE LE DIFFICOLTÀ** – I momenti difficili capitano a tutti, nessuno ne è immune e non è possibile uscirne completamente indenni. Per forza se ne verrà fuori modificati. Uno dei miei suggerimenti, per affrontare meglio le bufere, è quello di non isolarsi, non tenere per sé le preoccupazioni e i dubbi, ma dividerli con le persone che ci vogliono più bene. Certo, non sono qui a dirvi di andare a sbandierare i vostri problemi quando siete in sala d'attesa dal dentista, ma, con le persone di fiducia, fatelo. Qualsiasi peso verrà dimezzato e voi vi sentirete alleggeriti e meno soli. La condivisione è una risorsa che dà grande forza.
- **PIANIFICARE E PROGETTARE IL PIÙ POSSIBILE** – Essere ben organizzati nelle proprie attività e aver chiari i

propri progetti aiuta a vivere con meno ansie. L'ignoto, l'imprevedibile e lo sconosciuto genera solamente inquietudine e toglie serenità, quindi meglio avere le idee chiare e procedere in una direzione ben precisa.

- **ESSERE PERSEVERANTI** – Impegnarsi fino allo sfinimento e lavorare sodo in funzione dei propri obiettivi deve essere un punto cardine. Se vogliamo ottenere risultati in qualsivoglia campo occorre essere perseveranti. Non bisogna abbattersi, ma andare avanti a testa alta e non arrendersi mai di fronte a niente. Non fermarsi di fronte a ostacoli o sconfitte, ma utilizzarli per comprendere dove si è sbagliato per poi correggersi e proseguire in un modo migliore.

La perseveranza è il duro lavoro che si fa, dopo che ci si è stancati del duro lavoro che si è già fatto. È andare avanti. Sempre e comunque.

- **ESSERE CREATIVI** – Essere resilienti non significa solo non “accusare il colpo” e resistere alle avversità, ma saper reagire in modo positivo, trovare delle soluzioni nuove anche dove non sembra possibile.

Ognuna di queste capacità si può allenare, e tutte insieme permettono di avere un atteggiamento reattivo, da tenere in qualunque situazione si presenti. Una persona che ha una visione sistemica della propria vita, che sa organizzarsi, sa pianificare gli eventi che la riguardano, anche in una situazione di difficoltà, non si lascia travolgere dallo stress e mantiene il controllo delle proprie azioni.

Ma è importante che siano coltivate tutte: senza una visione positiva della vita, è difficile proiettarsi in avanti e leggere la realtà lucidamente, per cogliere le eventuali opportunità che si possono palesare.

Un giorno, leggendo un libro molto particolare, ho trovato un termine di cui mi sono letteralmente innamorata. Io

sono fortemente attratta dalle lingue più strane e dalle singole terminologie che racchiudono concetti forti e articolati. Che poche lettere unite tra loro possano dire così tanto e abbiano significati talmente ampi e profondi, mi stupisce e mi affascina ogni volta. Ricordo che, quando mi capitò di leggere il termine “nankurunaisa”, mi è venuto istintivo ripeterlo ad alta voce, più e più volte, come fosse una sorta di mantra. Ma nessuno mi aveva detto di farlo e ancora non ne conoscevo il significato. Credo sia una delle parole più belle del mondo. È giapponese e significa “con il tempo tutte le cose vanno al loro posto. Tutto si sistema. Anche ciò che oggi non ci è chiaro, un giorno avrà una sua logica e saremo in grado di dare una spiegazione a ogni cosa che ci è capitata. Tutto ha un suo perché e una ragione di esistere.” Questa parola è un’esortazione a resistere, a continuare a combattere per la nostra felicità, anche nei momenti più difficili. Ci incita a sopportare, a portare pazienza, ad aspettare il momento opportuno, a ricordarci che, se restiamo positivi e carichi di energia, supereremo ogni difficoltà e alla fine arriverà il nostro momento. E le nostre cicatrici ci saranno servite solo per arrivare lì. Proprio a quel punto. La realizzazione. La pace interiore. La serenità.

#resilienza

... Ma voi vi amate abbastanza?

Credo che, dopo queste pagine, sia sorta spontanea una riflessione su voi stessi. Dopo questa analisi dell’amore in tutte le sue forme vi starete domandando quanto realmente volete bene a voi stessi. Dato che so che è molto difficile sottoporsi a una valutazione lucida in merito a questo argomento così personale e profondo e nel quale si è intimamente coinvolti, ho pensato di aiutarvi, mostrandovi un semplice test che valuta in modo oggettivo l’autostima.

Dopo aver letto le istruzioni e aver risposto a queste semplici domande, leggete il profilo che in teoria dovrebbe rappresentarvi e iniziate a ragionare su quanto, secondo voi, vi rispecchi o meno. Questo non perché abbia dei dubbi sull'attendibilità del test, ma solamente perché so che, nella maggior parte dei casi, ciò che viene fuori da questi test ci sorprende, crediamo non ci rispecchi e in alcuni casi ci contrariamo, anche perché secondo noi i risultati sono errati.

Non sarà che, invece, magari non ci conosciamo abbastanza o magari non siamo esattamente come vorremmo essere?

Pensateci.

Test sull'autostima

Come rispondere al test

Per svolgere correttamente il test rispondi alle seguenti affermazioni pensando a come davvero ti comporti, e non a come sarebbe meglio.

- Spunta VERO se il tuo comportamento è abbastanza o molto corrispondente all'affermazione.
- Spunta FALSO se il tuo comportamento è poco o per nulla corrispondente.

A ogni risposta VERA corrisponde 1 punto.

1. **La gente mi giudica**

- VERO
- FALSO

2. **Mi sento, generalmente, poco stimato**

- VERO
- FALSO

3. **Le persone con me non si divertono molto**

- VERO
- FALSO

4. **Passo molto tempo da solo**

- VERO
- FALSO

5. **Conoscere persone nuove mi crea difficoltà**

- VERO
- FALSO

6. **Non penso che la maggior parte delle persone mi trovi interessante**

- VERO
- FALSO

7. **Quando sono con gli altri mi capita di provare imbarazzo**

- VERO
- FALSO

8. **Sono una persona riservata, introversa**

- VERO
- FALSO

9. **Le scelte di solito mi costano fatica**

- VERO
- FALSO

10. **Credo poco nelle mie potenzialità**

- VERO
- FALSO

11. **Gli amici non mi cercano spesso**

- VERO
- FALSO

12. **Sono insicuro di me**

- VERO
- FALSO

13. **Quando devo andare a una cena dove ci sono persone che non conosco mi sento in imbarazzo**

- VERO
- FALSO

14. Temo le critiche

- VERO
- FALSO

15. Sono socievole soltanto con chi dico io

- VERO
- FALSO

16. Non sono soddisfatto del mio aspetto fisico

- VERO
- FALSO

17. Mi reputo una persona con poche qualità

- VERO
- FALSO

18. Non mi piace essere al centro dell'attenzione

- VERO
- FALSO

19. Non sono un tipo che si nota per i suoi pregi

- VERO
- FALSO

20. Vorrei essere qualcun altro

- VERO
- FALSO

Risultati

- **Livello 4 – Punteggio da 0 a 5** = Hai una buona autostima
- **Livello 3 – Punteggio da 6 a 10** = Hai una media autostima

- **Livello 2 – Punteggio da 11 a 14** = Hai poca autostima
- **Livello 1 – Punteggio da 15 a 20** = Hai un'autostima quasi nulla

Livello 4 – Autostima ottima: il soggetto conosce i propri limiti e le proprie risorse e sa come superare i primi e utilizzare le seconde. Accetta le difficoltà come ostacoli da affrontare da solo o con l'aiuto di qualcuno, se necessita, consapevole che non tutto si può risolvere da soli e che la vera forza non risiede nel non chiedere mai ma nel sapere chiedere il giusto aiuto.

Livello 3 – Autostima media: la persona conosce i propri limiti e le proprie risorse, ma non sempre crede abbastanza nelle proprie capacità, a volte ha bisogno di essere incoraggiata o sostenuta.

Livello 2 – Autostima bassa: la persona non crede molto nelle proprie risorse e tende a focalizzare soprattutto i suoi limiti. A volte, per compensare le proprie insicurezze, tende a manifestare un atteggiamento deciso e autoritario, che può venir scambiato per un'autostima ottima, ma in realtà nasce da profonde incertezze.

Livello 1 – Autostima nulla: la persona si percepisce soltanto in base ai propri difetti e fallimenti.

 **tecniche nuove**
Chi legge vale di più

Scegli il tuo libro
tra gli oltre
100 titoli
della collana
Nuovi Equilibri



NUOVI EQUILIBRI

Questo libro è un vero e proprio inno alla vita. La guida al percorso mentale per raggiungere benessere emotivo e felicità interiore. Un progetto per realizzare sé stessi e i propri sogni. Inizia definendo il concetto di “amore” in tutte le sue varianti, accennando agli errori comuni causati da un sentimento così complesso e affascinante. Da qui una serie di consigli sul come imparare a conoscersi e a volersi bene, per arrivare al punto di amare prima di tutto sé stessi, vivere in assoluta armonia ed essere capaci di raggiungere i propri obiettivi. Amarsi deve diventare un punto di arrivo ma anche di partenza, rimanendo la colonna sonora del nostro viaggio. Amarsi come valore quindi e, solo in un secondo momento, per venire amati in modo sano tessendo relazioni affettive positive e appaganti. Tutto questo attraverso indicazioni specifiche per scongiurare i possibili sbagli che di frequente costellano le nostre storie d'amore. Per finire, un'originale teoria stilata dall'autrice, che è la trasposizione psicologica del “panta rei” di Eraclito, l'ancora poco noto concetto di “serendipity” e in chiusura il re di tutti i valori, la tanto agognata serenità.



Francesca Cenci è Psicoterapeuta e psicologo dello sport. Dal 2004 lavora in varie realtà come psicologo. Attualmente riceve in due poliambulatori privati, è supervisore in due strutture psichiatriche ed è uno dei preparatori mentali della Federazione Italiana Tennis. È docente per la “Scuola dello sport” Coni e Consulente per la Federazione Ciclistica. Con Tecniche Nuove ha pubblicato: *Due cuori e una famiglia* e *Amare da morire*. Spesso ospite in programmi TV, in qualità di esperto.
www.francescacenci.it

