

È ancora casa mia?



Come tornare alla vita normale dopo
un furto con scasso

Rahel Bachem
Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker

È ancora casa mia?

Come tornare alla vita normale dopo un furto con scasso

Rahel Bachem
Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker

Il presente opuscolo è stato redatto con
il sostegno della Mobiliare

La Mobiliare
Assicurazioni & previdenza

Autori



Rahel Bachem, MSc
Università di Zurigo

Rahel Bachem ha studiato psicologia all'Università di Zurigo, conseguendo un master con indirizzo di psicologia clinica e della salute. Dal 2012 è assistente e dottoranda presso la cattedra di psicopatologia e intervento clinico di tale università. Il focus dei suoi studi è orientato sullo sviluppo di metodologie per la terapia dei disturbi dell'adattamento e sulla ricerca delle risorse individuali attivate in situazioni critiche per gestire lo stress. Un punto centrale delle sue ricerche è l'individuazione delle modalità di sviluppo di tali risorse nel corso della vita di un individuo.



Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker
Università di Zurigo

Andreas Maercker ha studiato medicina e psicologia a Berlino, svolgendo successivamente tale professione presso le università di Berlino, San Francisco, Dresda e Treviri. È psicoterapeuta medico e psicologo e dirige la cattedra di psicopatologia e intervento clinico dell'Università di Zurigo. Da oltre dieci anni si occupa, insieme al proprio gruppo di ricercatori, dei disturbi post-traumatici. Fino ad oggi ha pubblicato numerosi libri – sia manuali di terapia che studi di ricerca di base – e articoli dedicati ai disturbi dovuti a stress post-traumatici, gravi lutti e disturbi dell'adattamento.



Universität
Zürich ^{UZH}

Premessa

Il presente volume si rivolge in primo luogo a tutti coloro che hanno subito un furto con scasso o una rapina a casa propria e che da allora non hanno più la stessa qualità di vita di prima. Con i materiali che proponiamo vogliamo offrire a queste persone un aiuto affinché possano riuscire da soli a migliorare la qualità della loro vita, sotto l'aspetto psichico. Tuttavia molte delle informazioni che presentiamo sono interessanti anche per tutti coloro che hanno vissuto qualcosa di simile e che intendono riconquistare di propria iniziativa il benessere psichico perduto.

Agli autori sta a cuore che coloro che hanno vissuto una brutta avventura a causa di atti criminali riescano a superare la situazione di choc. Il modo migliore per farlo è affrontare attivamente i timori e il carico emotivo. Vale la pena provarci (ancora una volta)!

Il libro presenta nuovi metodi e strumenti che abbiamo raccolto o creato per voi. Contiene informazioni che vi aiutano a capire la vostra situazione psichica e raccomandazioni concrete derivate dalle nostre esperienze pratiche e da quelle di altri esperti. Di regola leggendo il libro, seguendo i consigli e svolgendo gli esercizi si nota ben presto un notevole miglioramento del proprio stato di benessere.

Prof. Andreas Maercker & Rahel Bachem

Indice

Perché questa guida?	8
La guida in sintesi	9
Parte I: Le possibili conseguenze di un furto con scasso	11
Test di autovalutazione: Quale impatto ha avuto il furto su di me?	13
Parte II: Che cosa significa subire per molto tempo le conseguenze del furto con scasso	15
Difficoltà di adattamento tipiche dopo un furto con scasso	15
Frequenza dei disturbi dell' adattamento	16
Parte III: Come affrontare le difficoltà di adattamento?	19
Possibilità di auto aiuto sulla base della presente pubblicazione	19
I quattro pilastri dell'auto aiuto	20
1° pilastro: Migliore percezione di sé	23
Esercizio 1: Come mi sento dopo l'evento?	23
Esercizio 2: Come affronto i miei sentimenti?	26
Esercizio 3: I miei rischi – le mie protezioni	30
Esercizio 4: Le mie forme di elaborazione	33
Esercizio 5: La forza dei pensieri	37
Pilastro 1: Riepilogo	39
2° pilastro: Confronto	40
Esercizio 1: Superare i pensieri negativi	40
Esercizio 2: Riconoscere le trappole del pensiero	42
Esercizio 3: Evitare le trappole del pensiero	44
Esercizio 4: Training contro i pensieri ricorrenti	46
Esercizio 5: La rimozione non provoca problemi – Elaborazione mediante scrittura	48
Esercizio 6: Come gestire le proprie paure	51
esercizio 7: Vale la pena traslocare?	53
Pilastro 2: Riepilogo	55

3° pilastro: Attivazione	56
Esercizio 1: le pietre miliari della mia vita	56
Esercizio 2: Cosa mi fa sentire meglio	59
Esercizio 3: Formulare obiettivi realistici	62
Esercizio 4: Un'attività speciale del tempo libero: sport e movimento	63
Esercizio 5: Piccola guida per gaudenti	65
Pilastro 3: Riepilogo	68
4° pilastro: Riposo	69
Esercizio 1: Quanto sono riposato?	70
Esercizio 2: Come agisce il rilassamento	72
Esercizio 3: Concedersi una pausa	74
Esercizio 4: Catene di pensieri	76
Esercizio 5: Qual è la tecnica di rilassamento giusta per me?	78
Esercizio 6: Igiene del sonno	81
Pilastro 4: Riepilogo	83
Conclusione	84
Fonti bibliografiche	85

Perché questa guida?

Chi ha subito un furto con scasso nella propria abitazione deve confrontarsi con una situazione imprevista e spesso snervante. Per le persone colpite l'intrusione comporta, oltre al danno materiale, anche un forte carico emotivo. Nella presente pubblicazione illustriamo le conseguenze di questo evento sulla vita quotidiana delle persone colpite e descriviamo come è possibile contrastarle.

La guida si rivolge principalmente alle persone che faticano notevolmente a confrontarsi con i ricordi di un furto con scasso. Le informazioni e gli esercizi contenuti nella presente guida vi aiutano ad affrontare attivamente situazioni stressanti.

Si tratta di un **aiuto psicologico secondo principi scientificamente riconosciuti** che vi consentirà di superare meglio i ricordi della situazione negativa. L'intero programma di esercizi è concepito in modo da poter essere svolto autonomamente da casa propria.

Dopo eventi particolarmente incisivi non dovete rimanere impotenti di fronte alle difficoltà di elaborazione. Diversi esercizi possono aiutarvi a superarle.

Com'è strutturata questa guida?

Nella prima parte la guida descrive che cosa può provocare un furto con scasso nelle persone colpite. Mediante un test di autovalutazione potrete scoprire se nel vostro caso il furto è associato ad un carico psichico persistente o se l'evento non ha lasciato tracce. Nella seconda parte spieghiamo perché un evento di questo genere nella propria abitazione suscita uno stress così elevato e quali sono le sue conseguenze sulla vita di tutti i giorni. Le difficoltà ad affrontare eventi critici e imprevisti si chiamano difficoltà di adattamento.

Il fulcro della presente pubblicazione è costituito dalla terza parte, dove apprenderete delle strategie che vi possono aiutare ad elaborare meglio questo tipo di evento. A tale scopo abbiamo raccolto diversi esercizi che possono essere utili per affrontare le difficoltà di adattamento.

La guida in sintesi

Il seguente schema illustra la struttura della guida e può essere usato per orientarsi all'interno del libro.



Parte I

Le possibili conseguenze di un furto con scasso (con test di autovalutazione)

Quando un estraneo penetra nella nostra abitazione, veniamo sradicati di colpo dalla nostra quotidianità. Spesso subiamo un carico psicologico che si manifesta in diversi modi.

Come prima reazione un tale evento provoca uno choc. Nessuno immagina di poter subire qualcosa del genere. Domande quali «perché proprio io» o «perché proprio adesso?» possono occupare comprensibilmente molti dei nostri pensieri. A questo si aggiunge il dolore della sottrazione e della distruzione dei propri beni.

Quando sono confrontate con situazioni pesanti e stressanti, le persone reagiscono in modo diverso. Le reazioni allo stress sono perciò molto diverse e individuali. Nel seguito illustriamo questo aspetto sulla base di due ritratti di vittime.

Per le vittime di un furto con scasso i seguenti punti possono essere rilevanti:

- l'intrusione di un estraneo nello spazio vitale personale, rappresenta una grave violazione della sfera privata;
- molte persone provano una forte irritazione o rabbia;
- alcuni non si sentono più al sicuro e pensano ad un possibile trasloco;
- altri sono colti dalla paura che può dare luogo anche a stati di ansia;
- tutto questo può provocare la preoccupazione costante di subire nuovamente un altro furto.

Intrusione in appartamento sulla base di 2 esempi: ognuno reagisce in modo diverso

Il Signor Bertoli una sera, rientrando dal cinema, trova il suo appartamento completamente devastato. Sono stati sottratti oggetti di valore, i divani sono stati squarciati e i cassetti di un armadio sono sottosopra. Il Signor Bertoli è esterrefatto e anche dopo aver risistemato l'appartamento, non si sente più sicuro a casa propria.

Nelle settimane successive il Signor Bertoli non riesce a dimenticare l'accaduto. Di sera esita a rientrare a casa, trascorre molto tempo a riflettere sul pericolo di una nuova intrusione e sulla possibilità di cambiare appartamento. Sebbene prima il Signor Bertoli fosse molto socievole, ora non incontra quasi più gli amici e si sente sempre più solo.

Anche la Signora Carletto ha subito un furto con scasso. Riferisce dell'accaduto con le seguenti parole: «Ovviamente è stato uno choc enorme rientrare a casa. I ladri sono entrati attraverso una finestra del bagno e hanno lasciato ovunque orme di scarpe. La polizia è arrivata molto rapidamente e ha rilevato le impronte. Mi hanno sottratto la fotocamera e un ingente quantità di denaro contante, ma per fortuna non la collana di mia madre. L'avevo nascosta bene.»

Su consiglio della polizia la Signora Carletto ha fatto sostituire le finestre e da allora si sente ben protetta da ulteriori intrusioni. Ritiene che l'evento non abbia compromesso la sua vita in modo duraturo.

Se avete difficoltà a stabilire se siete fra coloro che soffrono a posteriori del furto con scasso, vi consigliamo di eseguire il breve test di autovalutazione della pagina seguente.

Test di autovalutazione: Quale impatto ha avuto il furto su di me?

Per valutare se il furto con scasso ha causato in voi una forte reazione psicologica, potete eseguire il seguente test di autovalutazione. Apponete una croce sulle affermazioni che vi riguardano.

Importante: subito dopo l'intrusione è normale che le sensazioni siano molto forti. Pertanto consigliamo di eseguire il test circa 3-4 settimane dopo l'evento.

	Si	No
1. Penso spesso all'intrusione e questo mi stressa molto.		
2. Temo che possa accadermi nuovamente.		
3. Dopo l'intrusione non riesco più a dormire bene.		
4. Dopo l'intrusione vado malvolentieri al lavoro o non sbrigo volentieri le faccende quotidiane.		
5. Dopo l'intrusione mi isolo dagli altri.		
6. Cerco di sopprimere le mie sensazioni relative all'intrusione perché per me sono stressanti.		

Se avete risposto «sì» a una o due domande, significa che riuscite già ad affrontare bene i ricordi dell'evento. Se invece avete risposto «sì» a tre o più domande, significa chiaramente che l'evento, ovvero l'intrusione con tutto ciò che ne consegue, è ancora

molto vivo nei vostri ricordi. Non dovetevi comunque farvi scoraggiare da questa constatazione, perché nella presente guida troverete numerosi consigli utili che vi aiuteranno a superare questa esperienza.

Parte II

Che cosa significa subire per molto tempo le conseguenze del furto con scasso

Se i ricordi dell'evento continuano ad affiorare e se la vostra vita quotidiana è piena di preoccupazioni e paure in relazione all'intrusione subita, significa che la qualità della vostra vita è decisamente compromessa.

Nelle pagine seguenti descriveremo in modo più preciso questo stato che nel linguaggio specialistico viene indicato col termine di difficoltà o disturbo di adattamento. Può darsi che troviate questo termine irritante perché pensate che sia qualcosa di passeggero e perché pensate «perché devo adattamenti a qualcosa (per es. ad un'intrusione) a cui non voglio assolutamente adattarmi». Nel linguaggio specialistico sono stati adottati questi termini per distinguere questo stato da altri come le depressioni, gli attacchi di panico o di ansia.

Per difficoltà di adattamento si intendono singoli disturbi in relazione all'intrusione che sono stressanti ma che tuttavia non rappresentano una limitazione tale da impedire di affrontare la quotidianità momentanea. Si parla di disturbo dell'adattamento quando si accumulano diverse difficoltà di questo genere e quando una persona per molto tempo ha notevoli difficoltà a superare un evento stressante. La sezione seguente illustra quali sono le difficoltà di adattamento tipiche causate da un furto con scasso.

Difficoltà di adattamento tipiche dopo un furto con scasso

Gli eventi stressanti possono cambiare le condizioni di vita. È necessario che le persone colpite si adeguino alla nuova situazione, anche se questa è peggiorata. Anche gli eventi che a prima vista sembrano facili da superare, possono avere una forte influenza sul proprio equilibrio psichico.

Sono eventi stressanti, ad esempio, la fine di un rapporto affettivo, gravi problemi sul posto di lavoro o una malattia fisica. Ma anche uno stress incisivo come il furto con scasso rientra in questo tipo di eventi.

Le persone che non riescono a sopportare facilmente questo stress e che perdono il loro equilibrio psichico sono spesso soggette ad uno stato di sofferenza che può assumere forme diverse. Quando mancano gli strumenti per superare il furto con scasso, si può andare incontro a stati depressivi, paura, irritazione o comportamenti disadattati. Tipicamente le difficoltà di adattamento si manifestano nel fatto che dopo l'incidente le persone colpite non riescono a smettere di pensare a ciò che hanno subito.

Questo rimuginare si riconosce nei modi seguenti:

- si ripercorre sempre l'evento mentalmente;
- si mantengono sempre vive le conseguenze dell'evento;
- il continuo «preoccuparsi» diventa assillante;
- si pensa continuamente alla domanda: «che cosa sarebbe accaduto se avessi fatto questo o quello?»;
- si investe molta energia in questi pensieri ricorrenti;
- quando infine le energie si esauriscono, ci si sente avviliti e rassegnati.

Spesso le persone con difficoltà di adattamento soffrono anche di:

- difficoltà di concentrazione;
- insonnia;
- insicurezza, anche nello svolgere compiti loro familiari.

Questi sintomi e comportamenti si ripercuotono sulle persone vicine alle vittime e possono provocare problemi in ambito familiare e lavorativo. Ad esempio le persone colpite non riescono più ad essere efficienti come prima sul lavoro o in casa e trascurano addirittura le attività preferite nella vita privata. Oppure sono costantemente irritate e di pessimo umore a causa di insonnia e spossatezza. Le difficoltà di adattamento possono perciò influire negativamente sulle

abitudini quotidiane delle persone sotto diversi aspetti.

Se alla persona che ne soffre viene ricordato l'evento, i sintomi possono peggiorare. Di conseguenza si cerca di evitare le situazioni, i pensieri e le sensazioni legati al furto con scasso. Ad esempio si evita di entrare in determinate stanze, si vieta alle persone vicine di parlare dell'evento e si ha paura di dover ricordare i peggiori momenti dell'intrusione. Inoltre, le persone colpite si rassegnano spesso ad accettare queste limitazioni, rinunciando alla loro libertà di movimento, alla conversazione e a determinati ricordi.

Frequenza dei disturbi dell'adattamento

Come abbiamo spiegato, l'atteggiamento nei confronti degli eventi stressanti varia molto a secondo delle persone, lo stesso dicasi per la frequenza dei disturbi di adattamento. Nel 2012 in Germania è stata condotta una ricerca generale per stabilire se le persone che hanno vissuto determinati eventi stressanti soffrono di difficoltà di adattamento. Gli psicologi hanno analizzato anche se gli interessati sviluppano o meno un disturbo dell'adattamento. Le percentuali riportate sotto indicano, con quale frequenza le persone sviluppano un disturbo di adattamento dopo un determinato evento:

- Conflitti con i vicini: 5,6%
- Grave malattia: 5,4%

- Conflitti sul lavoro: 5,1%
- Trasloco: 4,5%
- Difficoltà finanziarie: 4,0%
- Reato (compreso il furto con scasso) 2,9%

Le ricerche nel campo della psicologia hanno inoltre dimostrato che per sviluppare un disturbo dell'adattamento oltre all'evento stressante sono determinanti altri fattori, come il sesso o l'età di una persona. Ad esempio le donne in generale soffrono più frequentemente di disturbi dell'adattamento rispetto agli uomini; inoltre questi disturbi sono più frequenti in età avanzata (oltre 65 anni). Tuttavia i disturbi dell'adattamento possono comparire in ogni fase della vita, dall'infanzia fino alla tarda età.

A prima vista le cifre sopra menzionate possono fare credere che i disturbi di adattamento siano un problema relativamente raro. Effettivamente la grande maggioranza delle persone confrontate con un evento stressante non soffrono di un vero e proprio disturbo dell'adattamento. È molto più probabile invece che incontrino singoli problemi o difficoltà che pur essendo in relazione con l'evento stressante non devono essere ritenuti un disturbo psichico. Ciononostante è importante prendere sul serio queste difficoltà perché se si affrontano in modo mirato, nella maggior parte dei casi è possibile superarle con le proprie forze.

Dopo un'intrusione la maggior parte delle persone non sviluppa un disturbo dell'adattamento. Le difficoltà di adattamento incontrate riguardano spesso solo singoli ambiti della vita e possono essere superate con le proprie forze.

Parte III

Come affrontare le difficoltà di adattamento?

Possibilità di auto aiuto sulla base della presente pubblicazione

Nel seguito illustriamo alcune modalità per superare le difficoltà di adattamento. A tal fine abbiamo predisposto una serie di esercizi che vengono descritti nel seguito in successione.

Gli esercizi delle prime due aree tematiche, che chiamiamo «pilastri», si integrano a vicenda, perciò è importante svolgerli nella sequenza proposta. Gli altri esercizi possono essere svolti indipendentemente dalla successione proposta. Concentratevi sulla tematica che vi ispira maggiormente e che ritenete faccia al caso vostro.

Potete decidere da soli quando svolgere gli esercizi e quanto tempo dedicarvi. Consigliamo di definire un determinato periodo di tempo (p. es. 45 minuti) e di sistemarsi in un luogo privo di disturbi. È inoltre consigliato abbassare la suoneria del telefono, così da evitare distrazioni e concentrarsi sugli esercizi.

Un altro consiglio importante: se vi pare che la precedente descrizione di un disturbo dell' adattamento corrisponda a quanto vivete, può darsi che gli esercizi della presente pubblicazione siano insufficienti per voi. In questo caso sarebbe meglio consultare uno psicoterapeuta (psicologo o medico) con il quale parlare personalmente dei vostri ricordi negativi.

Potrebbe essere necessario ricorrere ad un aiuto professionale quando:

- vi sentite completamente privi di forze e non riuscite più a sostenere la routine quotidiana;
- non vi sentite più in grado di svolgere i vostri compiti professionali;
- non avete nessuno su cui fare affidamento e contemporaneamente provate una forte necessità di avere un sostegno da parte di un'altra persona;
- le persone a voi vicine vi comunicano di non sentirsi all'altezza e di non poter più affrontare la situazione comune.¹

¹ I numeri in apice rimandano a citazioni di altri autori (vedi appendice).

I quattro pilastri dell'auto aiuto

A questo punto desideriamo mostrarvi come potete combattere il carico psichico in modo autonomo e con le vostre forze. Gli esercizi della presente pubblicazione sono suddivisi in quattro diverse sezioni, che nel seguito chiameremo «pilastri».



1° pilastro: Migliore percezione di sé

È più facile confrontarsi con il proprio stress se si conoscono meglio i propri stati d'animo e se si riesce a catalogarli. Spesso dopo un'intrusione, le persone si trovano in uno stato di agitazione diffuso, pertanto può essere importante essere consapevoli delle proprie sensazioni, talvolta sconcertanti. Gli esercizi vi aiuteranno a riflettere sulle vostre sensazioni fisiche e psichiche, a classificarle e quindi ad elaborarle ulteriormente. Inoltre desideriamo indurvi a riflettere se altre circostanze personali della vostra vita possono contribuire a peggiorare ulteriormente la situazione dopo l'intrusione. Grazie agli esercizi per una migliore percezione di sé imparerete a comprendere meglio gli stati interiori stressanti.

Nei testi e negli esercizi verranno affrontate le seguenti domande:

- Come sto dopo l'evento?
- Come affronto generalmente le mie sensazioni?
- Perché il furto con scasso mi ha colpito così duramente?
- Quali pensieri specifici mi affliggono?
- Quali sono le sensazioni strettamente connesse?

2° pilastro: Confronto

La seconda parte di esercizi si basa sulle conoscenze acquisite nel 1° pilastro. Imparerete delle tecniche che vi permetteranno di influire sulle vostre sensazioni e sui vostri pensieri negativi e di elaborarli meglio. Imparerete a conoscere e a bloccare i pensieri negativi e a confrontarvi con le vostre paure. Si tratta quindi di un confronto attivo con le conseguenze psichiche dell'intrusione.

Vengono affrontate le seguenti domande:

- Quali pensieri irrazionali negativi mi affliggono?
- Come affrontare i pensieri ricorrenti?
- Come posso superare i pensieri negativi?
- Quali sono le conseguenze della distrazione e della rimozione?
- Come posso affrontare meglio le mie paure?
- Vale la pena traslocare?

3° pilastro: Attivazione

I testi e gli esercizi del terzo pilastro vi aiuteranno a conoscere meglio le vostre capacità e le vostre risorse. Anche in tempi difficili è importante non chiudersi in se stessi, ma rimanere attivi e accettare il sostegno degli altri.

Nei testi e negli esercizi verranno affrontate le seguenti domande:

- Quali difficoltà ho superato finora nella mia vita? Che cosa mi è stato utile?
- Quali attività mi fanno bene?
- Quali hobby e attività mi procurano gioia?
- Perché l'attività fisica migliora l'umore?
- Provare piacere in modo consapevole può aiutarmi?

4° pilastro: Riposo

Anche nei periodi di stress l'uomo ha bisogno di riprendersi dagli eventi che consumano energie. In aggiunta

al terzo pilastro «Attivazione» nel capitolo «Riposo» imparerete come concedere una tregua al vostro corpo e al vostro spirito. In particolare, se provate spesso una sensazione di irrequietezza interiore dopo l'evento, è importante che riflettiate sulle tecniche che vi consentono di rilassarvi. Gli esercizi del quarto pilastro vi aiuteranno a questo scopo.

Nei testi e negli esercizi verranno affrontate le seguenti domande:

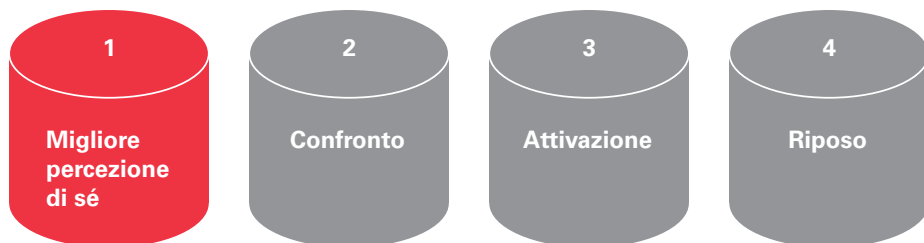
- Quanto sono riposato ora?
- Perché la capacità di riposare è così importante?
- Come posso godermi la mia pausa di riflessione?
- Quali tecniche di rilassamento potrebbero farmi bene?
- Cosa posso fare contro le difficoltà ad addormentarsi?

Ulteriore bibliografia

In questa sede desideriamo ringraziare di cuore i colleghi che hanno messo a disposizione del presente manuale le loro idee creative per superare le difficoltà di adattamento (contrassegnate con le cifre in apice). In particolare ringraziamo: Konrad Reschke, Anja Kusel, Karen Teichmann e Raik Hallensleben per il testo «Therapieprogramm für Anpassungsstörungen (TAPS)» (Programma di terapia per disturbi dell'adattamento) e Nicolas Hoffmann e Birgit Hofmann per il loro libro «Anpassungsstörung und Lebenskrise: Material für Therapie, Beratung und Selbsthilfe» (Disturbi

dell'adattamento e crisi esistenziale: materiali per la terapia, la consulenza e l'auto aiuto). I lettori interessati troveranno in questi testi tanti altri consigli ed esercizi che li aiuteranno ad affrontare le difficoltà di adattamento.

1° pilastro: Migliore percezione di sé



In questa parte vi proponiamo diversi esercizi che vi aiuteranno ad osservare le vostre reazioni al furto con scasso e a comprendere le vostre sensazioni. Dopo eventi difficili si tende a volte a cercare subito soluzioni, prima ancora di conoscere tutti propri sentimenti.

Svolgendo l'esercizio potrete confrontarvi principalmente con lo stress attuale dovuto al furto con scasso. Potrete però applicare molto di quanto appreso anche alle future situazioni di stress di diversa natura.

Esercizio 1: Come mi sento dopo l'evento?

Dopo eventi difficili accade spesso che si provino molte sensazioni contraddittorie. Spesso è difficile separare le diverse reazioni fisiche e psichiche. Ci si sente confusi e ci si chiede che cosa fare per stare meglio. Il presente esercizio vi aiuterà a comprendere meglio le vostre sensazioni attuali e possibilmente a selezionarle. Nella tabella sottostante sono riportate le sensazioni fisiche principali provate da molte persone dopo un'intrusione. Riflettete se provate questi stati e inserite una croce nella colonna corrispondente. Nell'ultima riga potete inserire altre sensazioni fisiche che vi sembrano importanti.¹

Benessere fisico	Molto	Medio	Quasi per niente
Stanchezza			
Irrequietezza interna			
Esaurimento delle forze			
Dolori			
Angustia			
Rilassamento			
Benessere			
Nervosismo			
Irrigidimento			
Altro:			

Suggerimento: se avete inserito valori alti per stanchezza, irrequietezza interna, esaurimento delle forze, dolori e restrizione, significa che tutti i capitoli successivi («pilastri») sono adatti al vostro caso.

Dopo aver preso nota delle vostre sensazioni fisiche, compilate la seconda tabella riflettendo sul vostro stato d'animo e sui vostri sentimenti. Riflettete se dal giorno dell'intrusione i sentimenti indicati riguardano anche voi.

Stati d'animo e sensazioni	Molto	Medio	Quasi per niente
Stato di impotenza			
Paura			
Nausea			
Rabbia nei confronti degli altri			
Rabbia verso se stessi			
Incredulità			
Sensi di colpa			
Tristezza			
Vuoto			
Equilibrio			
Orgoglio			
Sicurezza			
Altro:			

Dopo questa ricognizione delle sensazioni fisiche e psichiche, forse avrete notato che attualmente provate tante sensazioni spiacevoli. È anche possibile che di tanto in tanto vi sentiate pieni di energia e voglia di fare, ma improvvisamente ricompare la rasse-

gnazione e l'indecisione. Gli umori positivi temporanei, anche se di breve durata, sono significativi e non devono essere trascurati. Cercate di ricordare i momenti o le situazioni dopo l'intrusione in cui vi siete sentiti bene, in cui

Questi momenti positivi negli ultimi tempi sono stati:

Esercizio 2: Come affronto i miei sentimenti?

Dopo avere compreso quali sono le difficoltà, ma anche le sensazioni piacevoli, che avete provato negli ultimi giorni, si tratta ora di comprendere meglio come affrontate i vostri senti-

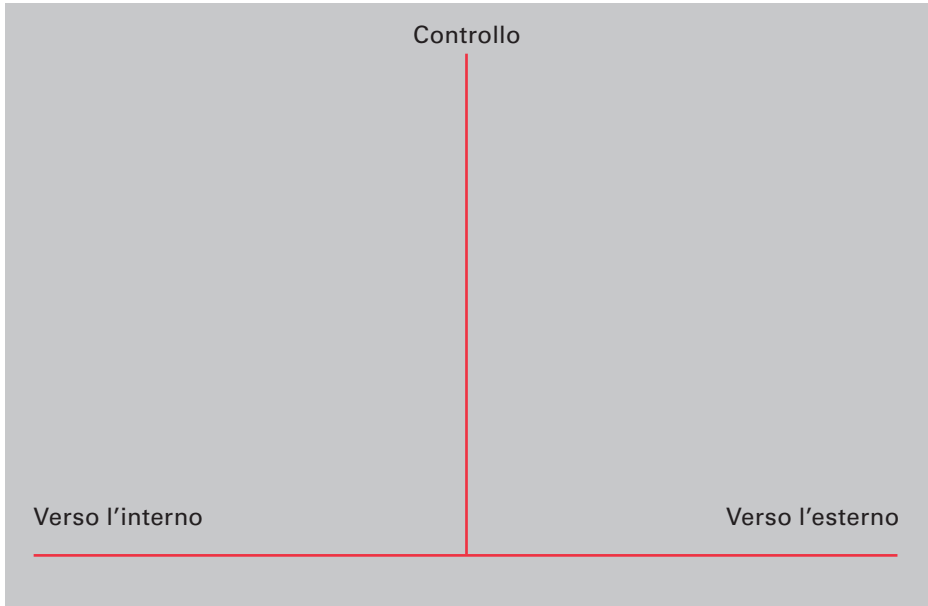
menti. Fate parte di coloro che tendono a interiorizzare i propri sentimenti? O nelle situazioni di crisi avete la necessità di confidarli ad altri?

Esistono tre diverse modalità di affrontare i propri sentimenti negativi:²

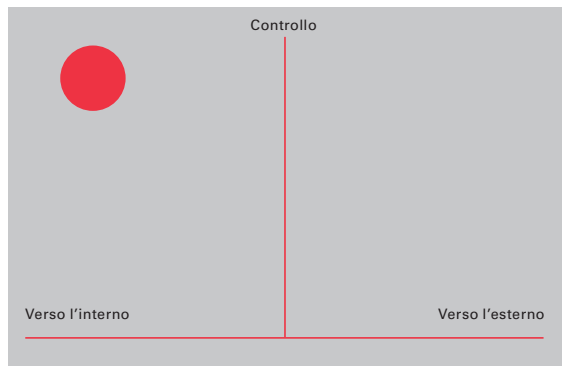
All'interno	All'esterno	Controllo
Si rivolgono i propri sentimenti all'interno («l'evento mi abbatte molto»)	Si comunicano i sentimenti all'esterno (p. es. si racconta l'evento ai vicini)	Si controllano i propri sentimenti («non tutti devono sapere come sto»)
Si reprimono i propri sentimenti o non si esprimono («devo pensare a qualcosa di positivo»)	Ci si esprime liberamente con il linguaggio o con il corpo (quando se ne parla, la voce diventa più forte e indignata)	I sentimenti espressi sono molto diversi a seconda delle persone e delle situazioni (p. es. ci si apre nei confronti dei buoni amici, ma non verso i conoscenti occasionali)
Si ha difficoltà ed esprimere spontaneamente i sentimenti con delle parole («da allora mi sento così strano»)	Si è molto agitati fisicamente (p. es. si gesticola freneticamente)	Si regolano i propri sentimenti spontanei (p. es. con l'intento «non mi agito, ma mi calmo»)
Col tempo questo può portare a rassegnazione o ad una celata aggressività.	Estrinsecare liberamente i propri sentimenti può comportare aggressività e talvolta può danneggiare se stessi.	In un primo momento i sentimenti vengono trascurati e ci si limita a ripensarci. Poi nella situazione adatta vengono espressi in modo controllato.

Guardate il grafico sottostante e riflettete su come normalmente esprimete i vostri sentimenti. Segnate la voce

con un punto. Utilizzate tutto lo spazio disponibile nella casella grigia.



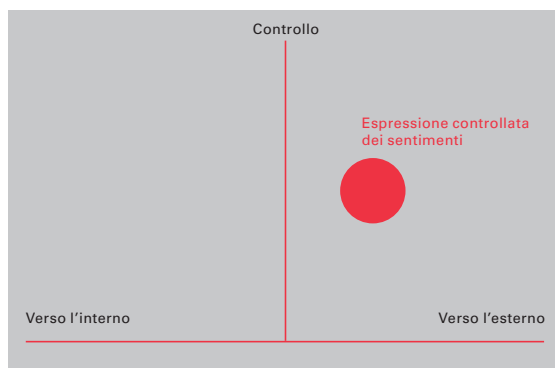
Esempio per una persona che tende alla soppressione della propria rabbia e all'autocontrollo



Dalle ricerche condotte nel campo psicologico è noto che in caso di evento stressante, dopo una prima fase di agitazione, rabbia o paura giova molto alla salute la cosiddetta espressione controllata dei sentimenti. Questo significa che da un lato è importante esprimere i propri sentimenti e non sopprimerli (espressione dei sentimenti «verso l'esterno»). Contemporaneamente, però, è essenziale poter comunicare i sentimenti in

modo controllato (espressione dei sentimenti «controllo»). L'espressione controllata dei sentimenti comprende perciò entrambi gli aspetti: esprimere i propri sentimenti alle altre persone, ma nel momento che si sceglie e in modo consapevole.

Nel grafico della pagina seguente è indicato dove le persone sane, secondo gli studi psicologici, collocano la loro espressione dei sentimenti.

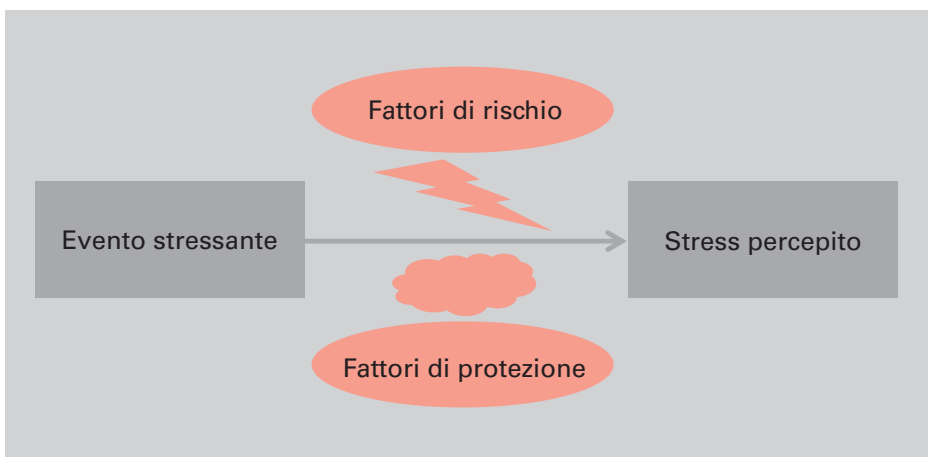


Esercizio 3: I miei rischi – le mie protezioni

Finora avete riflettuto su come esprimete normalmente i vostri sentimenti e vi siete confrontati con le modalità di espressione dei sentimenti. Nell'esercizio seguente proveremo a stabilire perché il furto con scasso per voi è così problematico. Perché questo evento scatena così tanto stress?

Gli eventi difficili di diversa natura provocano stress in tutte le persone coinvolte. Tuttavia, l'impatto dello stress causato da un evento non è direttamente proporzionale alla gravità del fatto. Generalmente sono diversi i fattori che incidono sull'entità dello stress. Ad esempio può essere molto importante stabilire se nella vostra fase attuale della vita avete subito ulteriori colpi bassi. Que-

sti ulteriori eventi negativi in psicologia si chiamano fattori di rischio. D'altro canto, però, disponete anche di forze e risorse che possono aiutarvi ad affrontare gli eventi difficili e darvi un sostegno. Queste forze e risorse si chiamano fattori di protezione.



Nel seguito illustriamo prima i fattori di rischio che possono impedirvi di affrontare il furto con scasso e poi i fattori di protezione che possono aiutarvi a farlo.

In riferimento ai vostri personali fattori di rischio le domande importanti sono:

- Oltre all'intrusione sono presenti nella mia vita altri eventi o circostanze che possono farmi sentire particolarmente vulnerabile?

- È possibile che queste circostanze abbiano contribuito a rafforzare ulteriormente l'impatto negativo dell'intrusione?

Nel seguito troverete un elenco di eventi che possono farvi sentire psicologicamente più vulnerabili del solito. Riflettete se uno o più fattori di rischio, fra quelli sotto elencati, riguardano anche la vostra situazione personale ed eventualmente metteteli per iscritto.¹

Rischi

- Una perdita:
- Una minaccia:
- Un'offesa:
- Una lite o una discussione:
- Maggiori sforzi sul lavoro o in famiglia:
- Un'incertezza per il futuro:
- Altro:

Se avete subito un evento negativo di questo genere potreste momentaneamente reagire in modo particolarmente sensibile all'ulteriore stress causato dall'intrusione. Dovete essere consapevoli che si tratta di una reazione normale e che molte persone nelle vostra situazione proverebbero le stesse difficoltà.

Sebbene sia importante conoscere i propri fattori di rischio per poter catalogare le proprie reazioni emotive, è altrettanto fondamentale conoscere le

proprie protezioni: i punti di forza personali e le cosiddette risorse. Le risorse (dal latino «resurgere» = «rimettersi in piedi») possono aiutarvi a superare lo stress causato dal furto con scasso. Molte persone dispongono di una notevole riserva di risorse e spesso non ne sono consapevoli.

Leggete con attenzione l'elenco dei fattori di protezione sottostante e riflettete su quali risorse avete a disposizione. Siete ad esempio una persona estroversa che riesce facilmente a discutere dei propri problemi con amici e conoscenti? Inserirlo nel fat-

Fattori di protezione

- Tratti del carattere:
- Esperienze:
- Capacità:
- Rapporti positivi con altre persone:
- Buona salute:
- Hobby e interessi:
- Sicurezza finanziaria:
- Religione o visione del mondo:
- Altri:

tore di protezione «tratti del carattere». Oppure in passato siete già riusciti a superare bene un evento difficile della vita? Quali capacità avete usato?

Esercizio 4: Le mie forme di elaborazione

Quando nella vita si incontrano difficoltà impreviste, è necessario reagire cercando di superarle. A tal fine è possibile rilevare delle strategie fondamentali che possono essere impiegate per superare problemi molto diversi fra loro. Nella psicologia si descrivono tre modalità per superare lo stress:²

- Superamento mediante l'azione
- Superamento mediante la riflessione
- Superamento a livello di sentimenti

Gli psicologi distinguono inoltre fra strategie efficaci e non efficaci, poiché non tutte le strategie di superamento sono utili in ogni situazione. A volte si perde una parte importante delle proprie energie per sperimentare strategie che funzionano male, ad esempio quando per abitudine si impiegano sempre le stesse strategie o quando non si tiene conto delle vere sfide (p.es. cercando una sostituzione, invece di superare la perdita).

Nella pagine seguenti potete capire cosa differenzia una strategia efficace da una inefficace e quali sono le strategie di superamento che avete messo in atto.

Leggete attentamente le strategie di superamento della tabella. Scrivete un «+» se avete la sensazione che la strategia sia positiva o efficace o un «-» se ritenete che la strategia sia scadente o poco efficace. In un secondo tempo riflettete se state mettendo in atto la strategia, indipendente dal fatto che sia efficace o meno.

Superamento mediante l'azione	Quanto efficace? + / -	L'ho impiegata? Sì / No
Rilassamento concentrato: applicare le tecniche di rilassamento (come p. es. sport o yoga) che determinano distrazione e concentrazione interiore		
Ritiro: ritirarsi attivamente dal contesto abituale e guadagnare tempo per se stessi		
Attenzioni: la comprensione e il senso di protezione sono positivi e si cerca il contatto con altre persone		
Distrazione mediante il «lavoro»: eseguire (maggiormente) attività abituali, anche di routine, per distrarsi o per dimenticare		
Compensazione o «evasione» la tensione interna viene ridotta da comportamenti consumistici (cibo, droghe, shopping, fantasticherie, cinema ecc.)		

Superamento mediante riflessione	Quanto efficace? + / -	L'ho impiegata? Sì / No
Relativizzare: il tentativo di accettare l'evento confrontandosi con situazioni peggiori		
Pensieri ricorrenti: pensieri tormentati e persistenti sulla situazione attuale senza trovare una soluzione o prendere una decisione		
Religiosità: trovare un sostegno nella fede		
Valorizzare: si crea autostima ricordando situazioni del passato superate positivamente o quanto «si è bravi» nell'affrontare la situazione momentanea		

Superamento a livello di sentimenti	Quanto efficace? + / -	L'ho impiegata? Sì / No
Lamentele, autocommiserazione: si pensa di non avere meritato la situazione attuale e ci si lamenta		
Ricerca di aiuto: affidarsi fiduciosi ad esperti, nella certezza della loro competenza professionale e umana		
Ottimismo: guardare con fiducia al futuro nonostante l'evento		

Cercate almeno una strategia che finora non avete ancora attuato e che vi sembra particolarmente adatta per la vostra situazione. Deve essere una strategia che avete ritenuto efficace e

che avete dunque contrassegnato con un «+». Pensate ad una possibilità per mettere in pratica concretamente questa strategia:

Non ho ancora sperimentato la seguente strategia che mi sembra efficace (anche più di una strategia):

Nella mia situazione desidero attuare la/le strategia/e di superamento nel modo seguente:

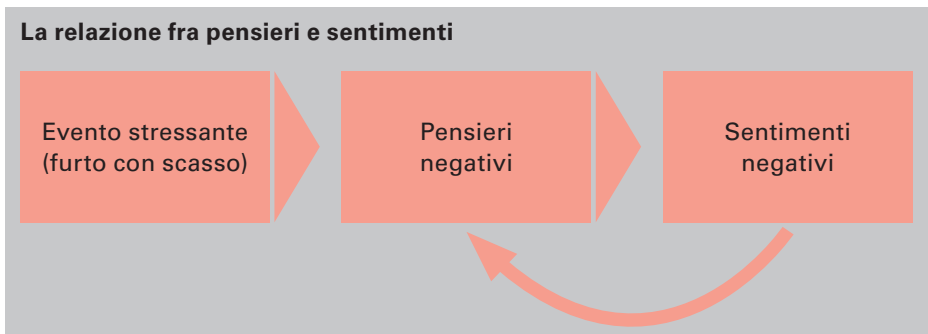
Esercizio 5: La forza dei pensieri

Le situazioni cariche di stress sono spesso accompagnate da pensieri negativi che percepiamo come opprimenti e che continuano a girarci in testa. Questi pensieri negativi possono compromettere ulteriormente il nostro stato d'animo e ostacolare il superamento dei ricordi opprimenti. Nelle sezioni seguenti cercheremo di capire meglio quali sono le relazioni fra i propri pensieri e i propri sentimenti.

Fra pensieri negativi e sentimenti negativi esiste un legame molto più stretto di quanto si pensi. General-

mente i pensieri hanno sempre come conseguenza un sentimento. I pensieri positivi generano quasi sempre sentimenti positivi e viceversa.

Analizziamo ad esempio il pensiero «tutto è al di sopra delle mie possibilità». Che cosa suscita in voi questo pensiero? Certamente non contribuisce a rilassarvi e a predisporvi per affrontare una situazione difficile. Molto più probabilmente invece vi sentirete inermi e irrisolti. La figura sottostante illustra la relazione fra eventi stressanti, pensieri e sentimenti negativi:



Se si vuole superare un evento stressante, è importante chiarire i propri sentimenti negativi e conoscere con quali sentimenti essi si relazionano. Nella tabella sottostante sono elencati i pensieri negativi che spesso si presentano dopo un furto con scasso. Per ogni pensiero negativo riflettete se lo conoscete e in caso affermativo

apponete una croce nella prima colonna. Infine riflettete su quale sentimento associate al pensiero negativo. Scrivete il sentimento nella terza colonna. Nelle ultime righe potete aggiungere i pensieri negativi che a volte vi affliggono ma che non sono elencati nella tabella.²

Lo conosco	Pensiero	Sentimento
	È tutto al di sopra delle mie possibilità	p. es. disperazione
	Non lo sopporto	
	L'evento si ripeterà sicuramente	
	Mi sento spaventato	
	È stata colpa mia	
	Devo superarlo da solo	
	Non posso farci niente	
	La sfortuna colpisce sempre me	

Questo esercizio probabilmente vi ha fatto comprendere che esiste una stretta relazione fra pensieri e sentimenti. Nel capito successivo potrete imparare delle tecniche concrete per uscire dal circolo vizioso dei pensieri e sentimenti negativi.

Pilastro 1: Riepilogo

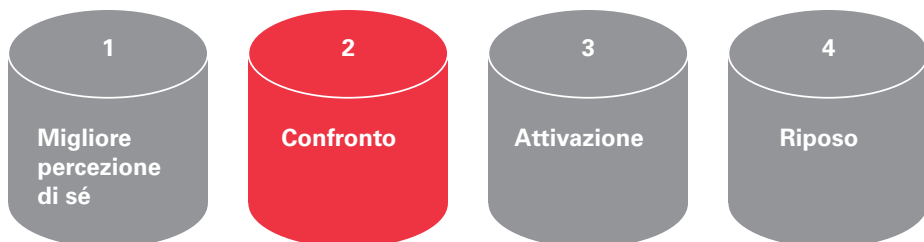
Siete arrivati al termine degli esercizi del primo pilastro che avevano lo scopo di mettere in luce le vostre sensazioni. Alla fine vi siete occupati delle vostre strategie di superamento. Ave-

te riflettuto sulle circostanze che possono favorire o ostacolare il superamento del furto con scasso. Infine, avete avviato una riflessione sulla relazione fra pensieri e sentimenti. Tutti questi esercizi avevano l'obiettivo di osservare il proprio mondo interiore che era «andato in pezzi» dopo il furto con scasso e di comprendere che cosa potete fare per contrastare lo stress interiore. Nel riquadro sottostante potete riepilogare con le vostre parole i principali aspetti che avete appreso durante questi esercizi.

I miei appunti



2° pilastro: Confronto



Nel seguito farete un passo oltre la percezione di voi stessi e applicherete le vostre attuali conoscenze per superare i ricordi, i pensieri e i sentimenti relativi all'intrusione che vi affliggono ancora. Negli esercizi seguenti vi confronterete con i vostri pensieri negativi e i vostri pensieri ricorrenti. Inoltre imparerete delle tecniche per evitare le paure legate ad un evento stressante.

→ **Avvertenza:** questi esercizi si ricollegano al contenuto del capitolo precedente su una migliore percezione di sé, pertanto è utile svolgere prima gli esercizi del capitolo precedente.

Esercizio 1: Superare i pensieri negativi

Nell'ultimo esercizio «La forza dei pensieri» (pagina 37) avete appreso che i pensieri negativi nella maggior parte dei casi sono associati a sentimenti negativi. Questi ultimi a loro volta rafforzano ulteriormente i pensieri negativi. Per uscire da questo circolo vizioso, desideriamo insegnarvi una tecnica che vi aiuti a superare questi pensieri. Questa tecnica prevede quattro fasi: «riconoscere», «bloccare», «sostituire» e «imparare». Il metodo vi permette di riconoscere e bloccare i pensieri che provocano stress e di sostituirli con pensieri positivi in grado di controllare lo stress.² Per la fase «riconoscere» avete già scritto degli aspetti importanti nell'esercizio 5, quando avete indicato a quali sentimenti sono associati i pensieri negativi. Per la fase «bloccare» è possibile impiegare tecniche che imparerete nell'ambito del 2° pilastro. Per la fase «sostituire» dovete formulare in questa sede una frase personale che sia in grado di farvi superare lo stress. Questa frase vi può essere

utile tutte le volte che notate di cadere nuovamente nei pensieri negativi e desiderate sostituirli con pensieri positivi. Esempi di queste frasi possono essere conferme come:

- «Ce la faccio.»
- «Manterrò la calma.»
- «Voglio provarci.»
- «So rialzarmi.»

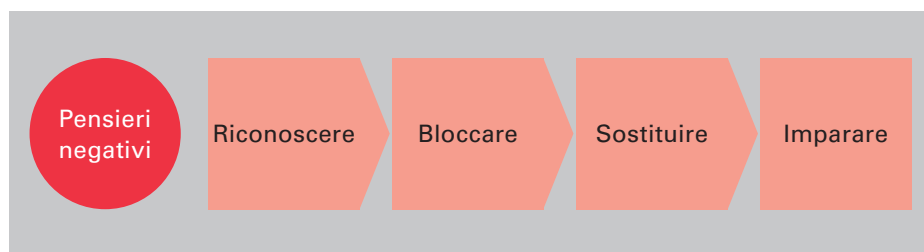
Le varianti di queste frasi possono essere numerose. Quale frase in grado di controllare lo stress è più adatta alla vostra situazione? Se possibile formulate una vostra frase del tutto personale

Questa frase personale deve ora essere utilizzata per sostituire i pensieri negativi come «è tutto al di sopra delle mie possibilità» o «la sfortuna colpisce sempre me». Guardate la figura seguente. Quando affiorano pensieri negativi relativi al furto con scasso, avviate con voi stessi una sorta di dialogo interiore. Tenete ben presente la vostra frase personale e contrapponetela alla frase precedente con sentimenti o pensieri negativi. Non lascia-

tevi confondere, pronunciate più volte in modo risoluto la frase di superamento ad alta voce o mentalmente. Una volta condotto questo dialogo interiore positivo, noterete che grazie alla ripetizione sarete più equilibrati e saprete valutare la situazione in modo più oggettivo (nelle prossime pagine trovate un esercizio alternativo avente lo stesso obiettivo).

Per la fase «imparare» va tenuto presente che impariamo meglio qualcosa di nuovo quando i sentimenti sono positivi. I sentimenti causati da una fase di superamento interiore sono positivi e costituiscono una buona

base per superare efficacemente le difficoltà. In fondo i nostri sentimenti e pensieri non sono influenzati dalla situazione in sé, bensì dai pensieri e dalle valutazioni personali sull'esperienza vissuta.



Esercizio 2: Riconoscere le trappole del pensiero

Una caratteristica particolare dei pensieri negativi è che spesso sono irrazionali e rappresentano un solo lato della medaglia. Analizziamo ad esempio il pensiero negativo «la sfortuna colpisce sempre me». Senza dubbio subire un furto con scasso significa avere una grande sfortuna. Sarebbe però precipitoso trarre la conclusione di essere perseguitati dalla sfortuna. Si potrebbe anche dire «stavolta ho avuto sfortuna» o addirittura «in molte altre situazioni ho avuto fortuna». Se osservati attentamente, molti pensieri negativi rappresentano una visione parziale della realtà. Un altro termine da definire in questa sede è quello di trappola del pensiero.

Le trappole del pensiero sono interpretazioni unilaterali e negative o catene di pensieri che creano difficoltà dopo un evento stressante. La loro caratteristica è che i pensieri spesso sono irrazionali e ci impediscono di considerare altri punti di vista positivi. Le trappole del pensiero sono pericolose perché normalmente non ci si rende conto di esserne vittima. Esse impediscono di valutare le proprie esperienze senza pregiudizi, ostacolando la ricerca di adeguate strategie risolutive. È perciò importante riconoscere le proprie trappole del pensiero per evitarle. Nella sezione successiva intendiamo attirare la vostra attenzione sulle trappole del pensiero che si verificano spesso dopo un evento come il furto con scasso.²

Trappole del pensiero tipiche

Eccessiva generalizzazione

Da uno o più eventi si traggono conclusioni generalmente valide, utilizzando per la loro descrizione parole come «sempre» o «mai».

→ Esempio: «Quando succede qualcosa di negativo, succede sempre a me»

Pensiero emotivo

Si ritiene che alcuni sentimenti siano fatti presunti e prove indiscutibili dello stato delle cose.

→ Esempio: «I miei sensi di colpa dimostrano che sono responsabile del furto con scasso, avrei dovuto adottare precauzioni migliori.»

Divinazione

Riflettere costantemente su ciò che accadrà nei prossimi eventi e previsione (negativa) del futuro.

→ Esempio: «Presto sarò di nuovo vittima di un furto con scasso.»

Pretese esagerate

Forti pretese nei confronti di sé e degli altri e convinzioni che contengono i termini «devo», «non devo», «dovrei».

→ Esempio: «Devo essere forte. Devo superare la situazione da solo.»

Prendersela sul piano personale

Gli eventi vengono messi in relazione alla propria persona, trascurando altre possibili spiegazioni indipendenti dalla propria persona.

→ Esempio: «Se il furto con scasso è avvenuto proprio da me, significa che ci sono motivi personali.»

Alcune di queste trappole vi sembrano familiari? L'esercizio seguente vi aiuterà ad approfondire e ad elaborare delle alternative a questi pensieri.

Esercizio 3: Evitare le trappole del pensiero

Nell'ultimo esercizio avete compreso quali sono le trappole del pensiero che generalmente affliggono le persone nella loro vita quotidiana e che si verificano in particolare nei periodi stressanti. Nell'esercizio seguente imparerete ad evitare o aggirare queste trappole.

Nella maggior parte dei casi gli eventi possono essere interpretati in modi diversi. Alcune interpretazioni però hanno un effetto più positivo di altre sullo stato d'animo. L'esercizio seguente ha lo scopo di farvi riflettere su questi nuovi pensieri più positivi.²

Per ogni pensiero negativo dell'ultimo esercizio cercate di trovare un pensiero positivo alternativo. Se incontrate delle difficoltà a trovare un sostituto, servitevi dei suggerimenti riportati a fianco.

Suggerimenti per analizzare i pensieri negativi³

- La situazione può essere considerata anche da un altro punto di vista?
- Quali sono le probabilità che i miei timori si realizzino effettivamente?
- Sono in grado di dimostrare che la mia previsione negativa si avveri?
- Che cosa consigliereste ad un buon amico che si trova nella stessa situazione?

Invece di...	...si potrebbe pensare o dire
«Quando succede qualcosa di negativo, succede sempre a me». (eccessiva generalizzazione)	«Nella vita mi sono già successe tante cose buone.» oppure
«I miei sensi di colpa dimostrano che sono responsabile del furto con scasso, avrei dovuto adottare precauzioni migliori.» (pensiero emotivo)	«Non ho potuto farci niente e non devo rimproverarmi nulla.» oppure
«Presto sarò di nuovo vittima di un furto con scasso.» (divinazione)	«Il pericolo che accada due volte di seguito è molto remoto.» oppure
«Devo essere forte. Devo superare la situazione da solo.» (pretese esagerate)	«È un'esperienza difficile e posso farmi aiutare dagli altri.» oppure
«Se il furto con scasso è avvenuto proprio da me, significa che ci sono motivi personali.» (prendersela sul piano personale)	«È stato un caso che accadesse a me.» oppure

Siete riusciti a prendere in esame pensieri alternativi? In futuro cercate di essere attenti e di riconoscere le trappole del pensiero. Quando notate che siete incorsi in una trappola, tene-

te presente un pensiero positivo alternativo. Queste trappole sono veramente insidiose e costituiscono un terreno ideale per i sentimenti negativi.

Esercizio 4: Training contro i pensieri ricorrenti

Una particolare forma di pensieri negativi è costituita dai pensieri ricorrenti. In generale tutti prima o poi incorrono in questi pensieri. Tuttavia, le persone che si devono confrontare con eventi difficili, ne soffrono spesso e in modo particolarmente accentuato. Che cosa fare dunque se non si riesce a smettere di arrovellarsi con i pensieri che riguardano il furto con scasso? A volte i pensieri girano in testa come su una giostra. Si è costretti a rivivere costantemente l'evento o non si riesce a smettere di immaginarne le conseguenze per il futuro.

Questi pensieri ricorrenti:

- comportano sentimenti negativi;
- consumano molta energia interiore;
- vengono percepiti come incontrollabili o assillanti.

Molti non sanno che i pensieri ricorrenti non contribuiscono a risolvere i problemi, ma danno la sensazione di non progredire. Non incorrete in errore pensando che i pensieri ricorrenti siano una sorta di riflessione sui problemi. I pensieri ricorrenti sono nocivi per tutte le attività. Distolgono ad esempio dal lavoro e impediscono di prendere sonno.¹

I pensieri ricorrenti non vi aiutano a trovare una soluzione ai vostri problemi. Arrovellarsi è il contrario di riflettere e risolvere i problemi!

Pertanto è importante conoscere delle strategie per interrompere i pensieri ricorrenti sgradevoli. Esistono determinate tecniche che possono essere utilizzate per esercitare un controllo sui propri pensieri ricorrenti. Nelle pagine seguenti vi presenteremo alcune di queste strategie. Ma prima ancora un aspetto importante: ci sono ricordi, in particolare ricordi visivi, come per esempio quello della devastazione dopo il furto con scasso, che non possono essere rimossi bloccando i pensieri ricorrenti. A tal fine abbiamo previsto altri esercizi. Il blocco dei pensieri ricorrenti non riguarda questi ricordi visivi ma i pensieri ricorrenti sull'evento subito.

A. Blocco dei pensieri ricorrenti mediante semplici esercizi di concentrazione

Una tecnica efficace e facilmente applicabile per bloccare i pensieri ricorrenti consiste nello svolgere semplici esercizi di concentrazione. Rivolgendo la vostra attenzione a qualcosa di completamente diverso, interrompete automaticamente anche la catena dei pensieri. Alcuni esempi di semplici esercizi di concentrazione:¹

- Sedetevi e chiudete gli occhi. Portare la mano sinistra sul ginocchio e pensate soltanto alla vostra mano sinistra. Rivolgete tutta la vostra attenzione alla mano e sentite la pressione sul ginocchio. Muovete lentamente le dita e concentratevi sulle sensazioni che questo provoca.
- Pensate ad un numero, ad esempio il tre. Rivolgete tutta la vostra attenzione a questo numero e concentratevi. Cercate quindi un altro numero su cui concentrarvi.
- Contare all'indietro da 1000 di 4 in 4.
- Concentratevi su un quadro alla parete e osservatelo nella sua interezza. Osservate quindi i dettagli in modo sempre più preciso.

Un effetto positivo di questi esercizi di concentrazione è che allenate il vostro cervello a concentrarsi completamente su una sola cosa, fatto che può tornarvi utile anche in altre situazioni, ad esempio sul lavoro.

B. Controllo dei pensieri indesiderati

Questa tecnica permette di interrompere una catena di pensieri ricorrenti, pensando o pronunciando ad alta voce la parola «stop». Quando notate che iniziate ad arrovellarvi, potete procedere nel modo seguente:

1. chiudete gli occhi,
2. concentratevi sul pensiero ossessivo e concretizzatelo,
3. pronunciate a voce alta «stop»!

Questo esercizio è molto semplice ma efficace. Provatelo e notate che cosa accade. Dopo il segnale di «stop» sareste ancora in grado di proseguire con il pensiero ossessivo? Se questa tecnica ha funzionato, la prossima volta potete pensare alla parola «stop» senza pronunciarla. Per alcuni può essere utile immaginarsi la parola «stop» scritta, invece che sentirla acusticamente.⁴

Se i pensieri ricorrenti vi portano via il sonno

Un consiglio per i problemi di insonnia

Alcuni vengono colti da pensieri ricorrenti durante la notte e non riescono a dormire. Se fate parte di questo gruppo di persone e nessuna delle tecniche che vi abbiamo presentato vi è stata utile, non rimanete a letto inermi, ma cercate di distrarvi. Bevete un bicchiere d'acqua, leggete un libro o guardate un po' la televisione. Quando siete stanchi, cercate nuovamente di addormentarvi.¹

Un compagno interiore benevolo

Un consiglio per i sensi di colpa

Immaginatevi una persona (o una creatura) che non conoscete nella vostra vita reale. Inventate questa persona. Datele un nome e immaginatevi il suo aspetto. Questa persona è il vostro accompagnatore personale, vi capisce ed è ben disposto nei vostri confronti. Quando venite colti da sensi di colpa, immaginate che cosa potrebbe dirvi il vostro accompagnatore interiore.⁵

Esercizio 5: La rimozione non provoca problemi – Elaborazione mediante scrittura

Dopo aver letto molte pagine sui pensieri ricorrenti e avere appreso alcune tecniche per tenerli sotto controllo, vogliamo ora concentrarci sull'estremo opposto: la rimozione.

Non tutte le persone che hanno subito un furto con scasso soffrono di pensieri ricorrenti. Alcuni affrontano l'esperienza vissuta in modo opposto e desiderano dimenticare al più presto immagini, pensieri e sensazioni. A tale scopo utilizzano vari tipi di manovre di rimozione e distrazione:

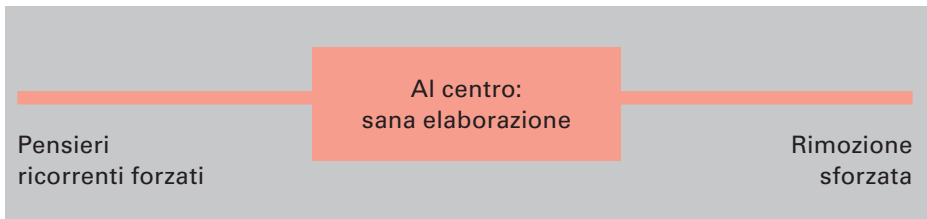
- il furto con scasso e tutto ciò che ne consegue viene rimosso dalla coscienza alla meno peggio;

- si cerca di essere sempre occupati, ad esempio buttandosi nel lavoro o spostandosi in continuazione;
- si trova rifugio in mondi di fantasia.

Questi «meccanismi di difesa» sono naturali e comprensibili, ma impediscono di elaborare l'esperienza vissuta. Per superare un evento difficile e vivere i ricordi visivi in modo sereno, è importante accettare la propria situazione.

Per elaborare un evento difficile, è necessario muoversi fra i due poli estremi dei pensieri ricorrenti e della rimozione. Non giova né ricordare costantemente l'accaduto, né rimuov-

verlo completamente dalla memoria. Cercate di trovare un sano equilibrio fra elaborazione mentale e attività.¹



Nella terza parte di esercizi relativi all'«Attivazione» apprenderete come favorire l'elaborazione del vostro difficile evento mediante attività. Presentiamo nel seguito un esercizio per una sana elaborazione.

Elaborazione mediante scrittura

Il seguente esercizio permette di attivare il processo di elaborazione, scrivendo esattamente ciò che vi è accaduto. Questo esercizio richiederà più tempo dei precedenti e anche un po' di preparazione.

Pensate innanzi tutto a come desiderate rilassarvi dopo la scrittura. Ognuno si rilassa in modo diverso. Alcuni

preferiscono delle lunghe passeggiate, altri si rilassano ascoltando la loro musica preferita. Potete trovare alcuni suggerimenti anche nel capitolo «Riposo» della presente pubblicazione (4° pilastro). Iniziate quindi con l'esercizio di scrittura.

Assicuratevi di non essere disturbati durante l'ora seguente. Prendete carta e penna oppure descrivete l'esperienza al computer.

Istruzioni per il compito di scrittura⁶

- Cercate di concentrarvi sulla situazione e sul momento che ritenete più negativo, ad esempio quando siete entrati in casa dopo il furto con scasso.
- Dedicate alcuni minuti a ricordare questo momento specifico. Iniziate a scrivere quando avete nuovamente la situazione davanti agli occhi.
- Descrivete tutto ciò che è accaduto nel modo più dettagliato possibile. Quali impressioni sensoriali avevate in quella situazione (p. es. odori, rumori, immagini)? Descrivete tutti i vostri pensieri e ricordi nel modo più dettagliato possibile.
- Scrivete in prima persona e al presente (esempio: mi trovo nel parcheggio e vedo che la porta di casa è aperta...).
- Descrivete soprattutto i fatti reali ma anche le sensazioni che provate. Ad esempio: «Sono furioso perché tutto sporco e in disordine. Vado nel panico perché temo per i miei figli.» Cercate anche di descrivere i sentimenti che finora non riuscivate ad esprimere o a cui non volevate o potevate pensare.

Ulteriori consigli per la scrittura

Può accadere che vi tornino in mente molte cose che avevate dimenticato, e questo può provocare sentimenti forti. Non fermatevi e cercate di scrivere tutto.

Scrivete nel modo più spontaneo possibile. Non preoccupatevi della forma o degli errori di ortografia. Non pensate nemmeno alla grammatica. È importante che esprimiate tutto ciò che vi viene in mente quando vi concentrate sul momento più impressionante. Se sentite il bisogno di imprecare, fatelo. È ammesso ripetete anche parole e frasi.

Dedicare un tempo sufficiente a questo esercizio di scrittura. Trascrivere esperienze difficili in modo realistico ha già aiutato molte persone ad elaborarle. Diversi studi hanno dimostrato che si acquisisce un maggior controllo di una situazione vissuta se la si fissa per iscritto. Durante la scrittura accade spesso di sviluppare nuovi punti di vista sull'accaduto. In breve, la scrittura può essere un'esperienza molto liberatoria!

Esercizio 6: Come gestire le proprie paure

Il furto con scasso nella propria abitazione rappresenta una situazione di minaccia che genera paura nella maggior parte delle persone. Per poter affrontare questa paura, è importante capire da cosa nasce e quale funzione potrebbe avere questa sensazione negativa.

La paura insorge quando si ritiene che una situazione sia pericolosa e che non si sarà in grado di affrontare la minaccia. La paura può però anche essere generata da incertezza o insicurezza, ad esempio quando si teme di subire nuovamente un furto con scasso in futuro. Le funzioni della paura sono le seguenti:

- la paura segnala che incombe un pericolo;
- la paura comporta un aumento della capacità di rendimento e una mobilitazione di energie;
- la paura indica che si deve richiedere l'aiuto dei propri simili.

In situazioni di forte pericolo queste funzioni sono molto utili perché consentono di reagire al pericolo imminente. La paura diventa un problema quando si estende anche a situazioni dove non esiste un pericolo imminente. Come è possibile quindi gestire la paura?

- Accettate la paura innanzi tutto come un normale e innato istinto di protezione. Non combattete contro la paura.

- Analizzate che cosa determina la vostra paura e chiedetevi se c'è effettivamente un pericolo imminente.
- Utilizzate le tecniche per controllare i sentimenti negativi che avete appreso all'inizio di questo capitolo. Formulate ad esempio un approccio positivo per il superamento, oppure utilizzate una tecnica per bloccare i pensieri non appena la paura rischia di prendere il sopravvento.²

Se ad esempio temete di rimanere soli in casa, cercate di rimanere soli per un breve periodo e osservate le reazioni. Noterete che la paura tenderà a ridursi da sola quando non si verificano le conseguenze temute. Però questo processo ha bisogno di un po' di tempo, non accade da un giorno all'altro. Possono verificarsi piccole ricadute, le quali non devono scoraggiarvi.

Per esercitarvi nella gestione della paura, rispondete alle domande sottostanti. Pianificate esattamente quando e come affrontare la vostra paura.

La seguente situazione mi incute paura:

Che cosa potrebbe accadere se mi metto in questa situazione?

Quali sono le probabilità che i miei timori si realizzino?

Quando e per quanto tempo desidero affrontare la mia paura?

Quale o quali tecniche desidero impiegare contro la paura?

Confrontarsi con la propria paura non è un'inezia e richiede coraggio. Con l'elenco di cui sopra dovrete però essere preparati per questo compito.

Esercizio 7: Vale la pena traslocare?

Un tema molto ricorrente in particolare per le vittime di un furto con scasso è quello di un possibile cambio di abitazione. Nel prossimo esercizio intendiamo confrontarci con questi pensieri molto tipici, che per molte vittime si trasformano in lunghi arrovellamenti.

Molti considerano il furto con scasso una grave intrusione nella propria sfera privata e per molto tempo perdono il senso di sicurezza fra le proprie mura domestiche. Molti provano anche un forte senso di disgusto perché gli scassinatori lasciano spesso sporcizia e disordine o si intromettono in luoghi troppo intimi come gli armadi e i cassetti. A questi sentimenti si aggiunge spesso la paura di una nuova intrusione o la sensazione di vivere in un quartiere particolarmente

pericoloso. Per questo motivo alcune vittime sono assillate per molto tempo dalla domanda se un trasloco è la decisione giusta.

Se anche voi vi ponete questa domanda, nelle pagine successive vorremmo suggerirvi di stilare un elenco con argomenti pro e contro il trasloco.

Questi elenchi consentono spesso di riordinare i propri sentimenti e i pensieri e di giungere ad una conclusione. Non pensate solo ai motivi a favore di un trasloco ma anche a quelli contrari. Ponderate accuratamente se un trasloco potrebbe risolvere i vostri problemi.

Pro trasloco	Contra trasloco

Valutate ora quanti argomenti si trovano in una e nell'altra colonna. I motivi delle due colonne hanno pari importanza? (P. es. «disgusto» sulla colonna a sinistra e «tanti buoni ricordi» sulla colonna a destra).

L'esperienza mostra che il cambio di abitazione non deve essere deciso in modo troppo precipitoso. Spesso la paura di subire un nuovo furto con scasso non rimane nell'abitazione precedente, ma accompagna le vittime anche dopo il trasloco. Il cambio di abitazione perciò solo in pochi casi può risolvere il problema.

Esistono dei metodi più semplici per «riconquistare» la propria abitazione.

A chi è stato vittima di un furto con scasso, consigliamo i seguenti metodi:

- Apportare piccoli cambiamenti nell'abitazione, come per esempio montare nuove tende o sostituire il vecchio divano.
- Farsi consigliare da esperti della sicurezza, per rilevare i punti deboli che potrebbero facilitare le intrusioni.
- Parlare con i vicini per vigilare assieme.
- Eseguire un rituale personale durante la pulizia.

Con queste strategie alcune vittime sono riuscite a riconquistare il senso di sicurezza nella propria abitazione. Quali di queste strategie farebbe al caso vostro?

Pilastro 2: Riepilogo

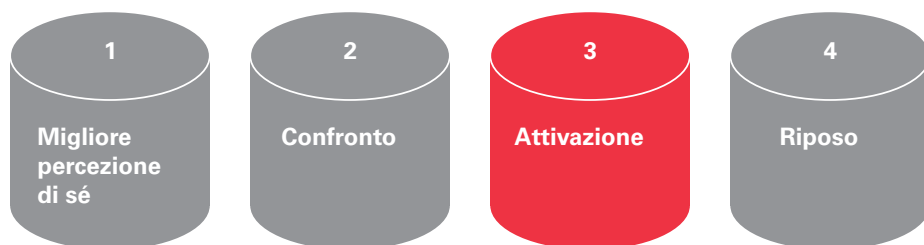
Abbiamo concluso la seconda parte degli esercizi. Speriamo che le strategie che avete appreso in questo capitolo vi possano aiutare nelle fasi di

confronto ed elaborazione dell'evento. Vi consigliamo di riassumere nuovamente i punti più importanti per voi.

I miei appunti

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

3° pilastro: Attivazione



Con questi esercizi rivolgerete una maggiore attenzione ai vostri punti di forza e alle vostre risorse. Gli esercizi vi aiuteranno ad essere consapevoli delle vostre risorse personali e ad impiegarle correttamente per rendere la vostra vita vivace e diversificata. L'importante è andare incontro alla vita attivamente e non farsi limitare dai ricordi negativi dell'intrusione. Rifletterete sulle attività che vi procurano gioia e vi danno benessere e riceverete consigli su come attuare in pratica i vostri obiettivi nascosti.

Esercizio 1: le pietre miliari della mia vita

Un furto con scasso può essere un evento così difficile da offuscare i ricordi di altri eventi e la visione della propria vita. Inoltre può fare guardare al proprio futuro e al proprio passato con pessimismo. Le persone colpite dimenticano che nella loro vita hanno già superato molte volte situazioni difficili.

Nel seguito intendiamo parlare di queste difficoltà superate. Osservate la linea temporale sotto raffigurata. Rappresenta tutta la vostra vita dalla nascita fino ad oggi. Richiamate alla mente le vostre fasi della vita precedenti: quali crisi difficili avete vissuto e superato nel passato? Segnate approssimativamente la data sulla linea temporale. Se nel passato avete già superato diversi eventi critici, segnate tutti questi punti.²



Concentratevi su ciò che vi ha aiutato a superare le crisi o le sfide difficili. Quali sono le vostre qualità personali o i vostri punti di forza nell'affrontare le situazioni difficili? Quali sono le

possibilità di aiuto esterno (psicologico: risorse) come ad esempio il partner o un buon amico a cui potete ricorrere?

Riassumete qui le vostre risorse e i vostri punti di forza che in passato vi hanno aiutato a superare situazioni difficili:

Questi punti di forza potrebbero esservi utili anche nella vostra situazione attuale?

A volte una crisi può rappresentare un'opportunità. Anche nelle esperienze difficili è possibile trovare un lato positivo. Per esempio:

- iniziare a vivere in modo più consapevole;
- godere maggiormente delle cose belle della vita;
- diventare più consapevoli delle proprie forze;
- adottare decisioni con maggiore autonomia;
- sviluppare nuove prospettive.

Che cosa avete imparato delle vostre crisi/sfide del passato?

Esercizio 2: Cosa mi fa sentire meglio

Il secondo esercizio del pilastro «Attivazione» si concentra di più sul presente, perché vi stimola a riflettere sulle attività o sulle occupazioni che attualmente vi fanno sentire meglio. Succede spesso che le persone nelle fasi di stress sospendano attività o hobby che prima svolgevano con molto piacere e che erano parte integrante della loro vita. Proprio in queste situazioni però sarebbe importante non sottrarsi a queste attività, ma affrontare la vita attivamente e cercare consapevolmente delle esperienze stimolanti. In fondo queste attività rappresentano anche una distrazione dalle preoccupazioni e dai pensieri ricorrenti.

Nell'esercizio seguente vorremmo incoraggiarvi a riflettere sulle attività che vi regalano gioia, buon umore e fiducia. Solo conoscendo ciò che vi fa stare bene, potrete dedicarvi attivamente a queste attività e superare i sentimenti di paura, rabbia o rassegnazione.

In questo esercizio distinguiamo fra le cosiddette «attività del fare», in cui vi dedicate attivamente ad un'attività (p. es. giardinaggio, visite) e «attività dell'esperienza» in cui percepite consapevolmente le bellezze della vita (p. es. godersi la natura, fare un bagno rilassante). Non esistono attività migliori delle altre. Per l'equilibrio psichico consigliamo però di scegliere attività da entrambi i gruppi. Le attività di un solo genere creano alla lunga insoddisfazione.

Leggete l'elenco sottostante di attività del tempo libero e chiedetevi con quale frequenza le svolgete o se desiderate svolgerle più spesso. Le ultime righe della tabella sono vuote e vi consentono di inserire le vostre attività personali preferite e di chiedervi se negli ultimi tempi le avete trascurate.

«Attività del fare»	Con quale frequenza lo faccio?				Desidero farlo più spesso
	mai	raramente	a volte	spesso	
Un'escursione con degli amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cucinare per gli ospiti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cantare/suonare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavori manuali/cucito bricolage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giardinaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viaggi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un hobby personale, per esempio:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

«Attività dell'esperienza»	Con quale frequenza lo faccio?				Desidero farlo più spesso
	mai	raramente	a volte	spesso	
Godersi la natura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vedere un film comodamente a casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passeggiare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leggere un buon libro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare un bagno rilassante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nell'elenco avete trovato delle attività che vi danno gioia e alle quali avete dedicato poca attenzione dal furto con scasso? Cercate allora di integrarle nella vostra quotidianità. Consigliamo di comporre un mix diversificato di «attività del fare» e «attività dell'esperienza». Tenete sempre presente che queste attività vi faranno sentire bene, perché i sentimenti positivi ci aiutano anche a realizzare effettivamente quello che ci eravamo ripromessi.

Esercizio 3: Formulare obiettivi realistici

Nell'esercizio precedente avete riflettuto sulle attività che in futuro desiderate svolgere più spesso. Ora si tratta di mettere in pratica queste intenzioni. Troverete alcuni consigli che vi possono aiutare a mettere in pratica le intenzioni.

È importante redigere piani precisi e dettagliati su come si desidera realizzare le intenzioni. Spesso nelle situazioni di stress si evita di fare piani dettagliati. Si teme che i programmi possano causare ancora più stress e fatica o che ci si possa sentire peggio in caso di fallimento. Ma è proprio vero il contrario:

i piani di propria immaginazione hanno un effetto liberatorio. Con un piano preciso creiamo una struttura interiore a cui possiamo atternerci e che ci dà fiducia per la realizzazione.¹

Con i piani siamo perciò in grado di stabilire la scansione temporale delle azioni. È importante porsi le seguenti quattro domande:

- Che cosa deve accadere?
- Come deve accadere?
- Quando deve accadere?
- Dove deve accadere?

Provate a fissare un piano preciso. Inserite nella tabella seguente le attività del tempo libero che avete scelto nell'esercizio 2 e stabilite come, quando e dove svolgerle per la prima volta.

Cosa	Come	Quando	Dove
Es. cucinare per degli ospiti	Inviterò Anna e Mario	Oggi chiamo e chiedo se sabato hanno tempo	La cena si terrà a casa mia

Esercizio 4: Un'attività speciale del tempo libero: sport e movimento

Secondo un modo di dire lo «sport è la migliore medicina». Oggi la maggior parte delle persone pratica poco movimento durante la giornata. Si recano e tornano dal lavoro con auto, bus e treni. E questo nonostante sia scientificamente provato che lo sport e il moto fanno bene non solo al fisico ma anche alla mente.

Lo sport

- rasserena lo spirito,
- abbatte lo stress,
- permette di uscire di casa e di incontrare altre persone,
- mantiene in forma,
- previene malattie (p. es. patologie cardiache, disturbi della circolazione),
- induce una sensazione di rilassamento dopo averlo praticato,
- contribuisce ad una migliore qualità del sonno.

Lo sport aiuta non soltanto a mantenere la forma fisica ma anche a irrobustirsi psicicamente.

Questi sono tutti buoni motivi per non rinunciare allo sport soprattutto nei periodi molto stressanti. Passeggiate, nuoto, bicicletta, calcio, potete provare tutto ciò che vi diverte.

Una sana attività sportiva non significa praticare sport di competizione ad elevato consumo energetico bensì in particolare gli sport di resistenza come jogging, maratona, nordic walking, ciclismo, nuoto o sci di fondo. Questi sono esempi paradigmatici di sport sani che possono essere svolti anche senza impiegare risorse finanziarie eccessive. È importante però che queste attività vengano svolte regolarmente. Trenta minuti di sport due volte alla settimana migliorano notevolmente il benessere fisico e interiore.

È importante scegliere uno sport o un'attività di vostro gradimento e conforme alle vostre necessità. Se cercate il contatto con gli altri, forse vostro nel caso vostro uno sport di squadra o un'associazione ginnica sarebbe ideale. Se desiderate avere più tempo per voi, consigliamo ad esempio il jogging o la bicicletta. Forse avete in mente anche un'altra attività sportiva che desiderate intraprendere già da tempo, ma che finora non avete potuto iniziare? Allora è giunto il momento di attivarsi nuovamente.

Il mio modo di fare sport o movimento:

È importante consolidare la propria intenzione di iniziare un'attività sportiva. Scrivete il vostro piano concreto, rispondendo alle domande che avete usato anche nell'esercizio precedente.

Dove posso praticare la mia attività sportiva?

Quando desidero praticare la mia attività sportiva?

Dove desidero praticare l'attività sportiva? Ho bisogno ad esempio di attrezzatura?

Esercizio 5: Piccola guida per gaudenti

Dagli studi di psicologia è risaputo che provare piacere in modo consapevole comporta tutta una serie di conseguenze positive: l'umore si rasserena, ci si sente più riposati e si fanno nuove esperienze positive. Per questo motivo anche nei momenti molto stressanti è importante dedicare del tempo agli aspetti piacevoli della vita.

Dopo un evento difficile, il «piacere» non rientra fra gli obiettivi primari di molte persone. A volte scompare completamente dalla vita quotidiana. Una volta constatata questa lacuna, non è certamente facile dedicarsi ad un'attività in grado di dare piacere, anche quando se ne ha l'intenzione. Nel seguito desideriamo fornirvi sette regole importanti per il piacere.⁷

Le sette regole del piacere

1. Il piacere richiede tempo. Bisogna ritagliarsi il tempo necessario.
2. Bisogna concedersi il piacere. È necessario permettere a se stessi di provare piacere.
3. Il piacere non viene per caso. È necessario rivolgere tutta la propria attenzione al piacere.
4. Sapere che cosa ci fa stare bene. Il piacere è individuale.
5. Con meno si ottiene di più. Il fascino delle cose aumenta quando sono limitate.
6. Niente piacere senza esperienza. Il piacere (ad esempio una bella veduta) è una questione di allenamento.
7. Il piacere è quotidiano. Anche nella vita di ogni giorno possiamo provare piacere.

Il piacere comporta il coinvolgimento di tutti i sensi umani. È possibile provare piacere con la vista (pensate ad esempio ai colori accesi delle foglie di un bosco autunnale), con l'olfatto (l'odore di erbe aromatiche fresche) o con l'udito (i suoni armoniosi di un brano musicale). Legge un'altra volta con attenzione le sette regole e pensate a come potete metterle in pratica nella vostra situazione personale.

Le mie idee per realizzare le sette regole del piacere:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Purtroppo nella vita quotidiana, in particolare quando siamo stressati, impauriti o insicuri, ci lasciamo sfuggire molte occasioni per provare piacere. Pensate brevemente ai giorni trascorsi ma anche a quelli futuri. Quali occasioni prevedete di avere per provare piacere? Pensate anche a piccole gioie come ad esempio una tazza di caffè dopo il pranzo che gustate in modo intenzionale.

La mia vita quotidiana mi permette di provare piacere quando:

Ovviamente il piacere non è sempre una questione di quotidianità. Gli eventi più piacevoli possono essere ricercati anche intenzionalmente. Pensate alle attività degli esercizi 2 e 3 di questo pilastro «Attivazione»: a quali esperienze di piacere sono legati per voi?

Pilastro 3: Riepilogo

Nella terza parte di esercizi avete passato in rassegna le crisi che avete superato, avete riflettuto sulle attività del tempo libero che possono rasserenare la vostra quotidianità e darvi gioia e avete compreso i vantaggi del-

lo sport e dell'attività fisica. Inoltre, è anche importante che prestate attenzione alle opportunità di godervi la vita. La tabella sottostante vi consente di fissare nuovamente i pensieri principali che vi hanno colpito durante lo svolgimento degli esercizi.

I miei appunti

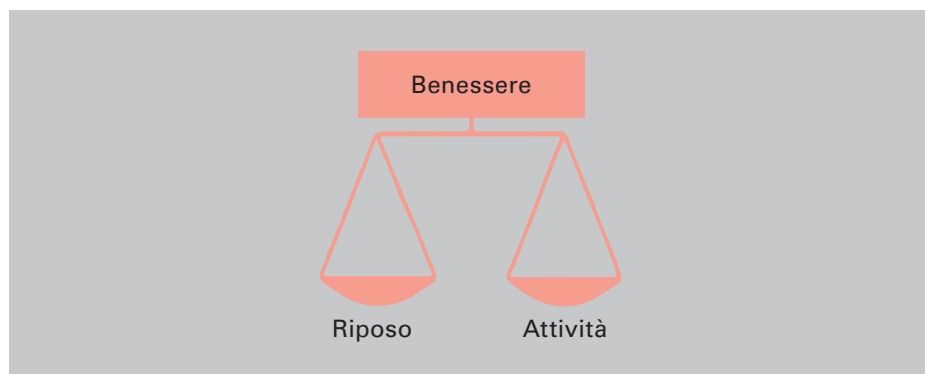
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

4° pilastro: Riposo



Il tema di questo quarto pilastro è il riposo e il rilassamento. Riuscite ancora a rilassarvi a casa vostra? Dopo un'esperienza difficile come un furto con scasso, molte persone non riescono più a rilassarsi facilmente. Nei testi e negli esercizi di questa sezione intendiamo presentarvi delle tecniche che vi possono aiutare a ritrovare una sensazione di tranquillità e rilassatezza.

Ovviamente l'obiettivo non è quello di riposarsi o rilassarsi per tutta la giornata perché non sarebbe realistico a causa delle tante incombenze quotidiane. Sappiamo anche che il rilassamento è molto più difficile da raggiungere di quanto si pensi. Tuttavia per una buona qualità della vita è necessario un sano equilibrio fra attività da un lato e riposo dall'altro, raffigurato con il seguente simbolo della bilancia.



Se i piatti della bilancia sono in equilibrio, significa che ci si sente in armonia, poiché sebbene la vita ci ponga costantemente dinnanzi a sfide, riusciamo a trovare un tempo sufficiente per riposare. In breve: si trova un equilibrio anche mentale.

Esercizio 1: Quanto sono riposato?

Come indica la bilancia dell'ultima pagina, la capacità di riposarsi è importante per il benessere. Le tensioni permanenti sono negative sia per il fisico sia per la mente. Provocano ad esempio:

- stati di irrequietezza interni
- essere facilmente impaurito irritabilità
- mancanza di energia
- disturbi del sonno
- insicurezza

Pensate ora ai giorni passati: Avete percepito le conseguenze di una tensione eccessiva negli ultimi giorni? Quando vi siete spaventati eccessivamente l'ultima volta? Vi siete irritati o vi siete sentiti stanchi? Annotate nell'elenco le vostre osservazioni relative ai segni di tensione negli ultimi giorni.

I miei sintomi di tensione

L'altro ieri	Ieri	Oggi

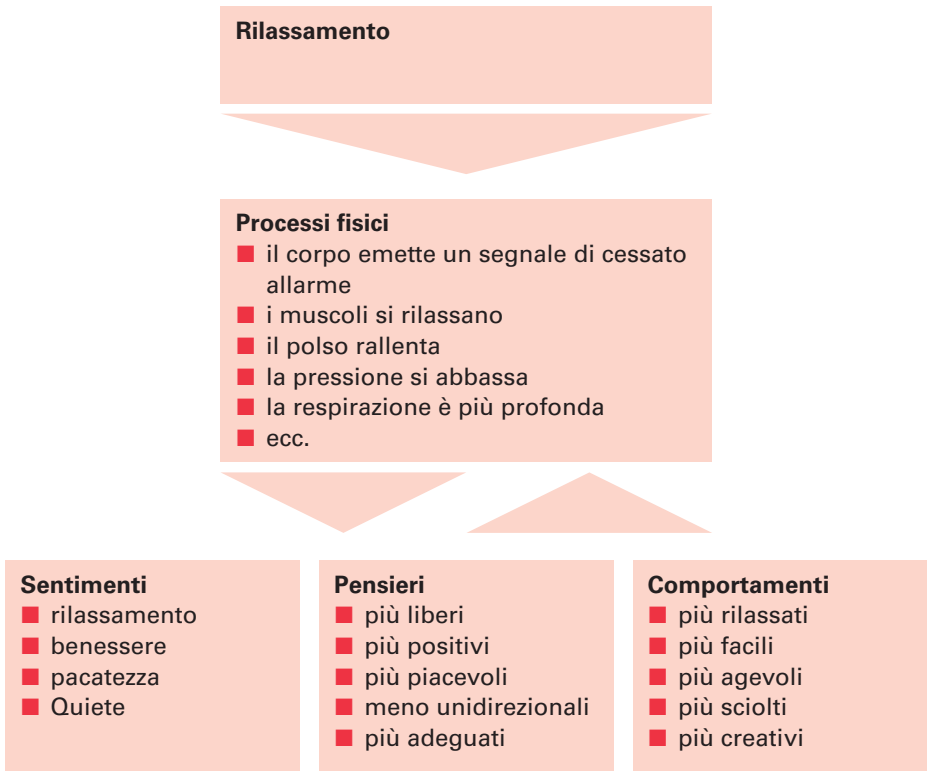
Negli ultimi tre giorni siete riusciti a rilassarvi e a riposarvi? Se avete osservato molti sintomi di tensione, si-

gnifica che vi farebbe bene svolgere gli esercizi dei capitoli seguenti.

Esercizio 2: Come agisce il rilassamento

Nell'ambito della medicina e della psicologia è ormai ampiamente dimostrato che gli esercizi di rilassamento rappresentano un modo efficace per sentirsi meglio. Quando si è rilassati,

si prova una quiete e una pace interiore, si percepisce maggiormente il proprio corpo e si prova una forte sensazione di autocontrollo. Ma come agisce il rilassamento? La figura sottostante ne illustra i meccanismi.²



Il rilassamento provoca principalmente diversi processi fisici, per esempio i muscoli si rilassano e il polso rallenta. Come descritto nell'introduzione, questi cambiamenti influiscono positivamente sull'emotività di una persona. Possono determinare sensazioni di pacatezza e benessere portare alla pace interiore. Contemporaneamente si placano anche i pensieri. Chi prima

era immerso in faticosi pensieri ricorrenti, noterà che i pensieri diventano più piacevoli e liberi, acquisendo una maggiore leggerezza.

Riflettete ora su come potrebbe cambiare la vostra vita con una maggiore rilassatezza a livello di sentimenti, pensieri e comportamenti:

Sentimenti	p. es. mi sento più calmo.
Pensieri	p. es. la mia famiglia è al sicuro.
Comportamenti	p. es. sono più calmo con la mia/il mio partner o con i miei figli.

Il rilassamento può essere ricercato in diversi modi, ad esempio svolgendo attività piacevoli, con le cosiddette «attività dell'esperienza» del terzo pilastro (pagina 61). Una passeggiata immersi nella natura o un bagno rilassante possono essere molto riposanti. In condizioni favorevoli è facile rilassarsi, ma dopo un'esperienza stressante incisiva per alcuni può essere più difficile. Per questo nel seguito vi presentiamo diversi metodi per allenare le vostre capacità di rilassamento e riposo.

Esercizio 3: Concedersi una pausa

Per creare i presupposti necessari per il riposo, è importante in una prima fase concedersi una pausa. Potrebbe sembrarvi illogico, perché proprio in una situazione di tensione desiderate agire e non riposare.¹

Per concedersi una pausa intendiamo:

- prendersi il tempo per le cose semplici;
- occuparsi il meno possibile del furto con scasso;
- prendersi cura di sé.

La pausa deve quindi essere un periodo di riflessione che vi consente di ritrovare la vostra tranquillità. Non programmate grandi escursioni, ma cercate di concedervi la pausa in un luogo molto vicino: a casa vostra! Come già sottolineato, spesso dopo un furto con scasso non ci si sente più sicuri come prima all'interno della propria abitazione. Cercate, possibilmente, di rimanere a casa. Arredate le stanze in modo confortevole. Ascoltate la vostra musica preferita, accendete candele o guardate un bel film. Se non vi sentite ancora bene, chiedete ad un buon amico o ad una buona amica di condividere la vostra pausa. Nelle righe seguenti potete programmare la vostra pausa personale.

Quando desidero prendermi la pausa? Con cosa riesco a rilassarmi bene, che cosa mi tranquillizza? Desidero condividere la pausa con qualcuno?

Per una volta lasciarsi alle spalle tutti gli impegni e occuparsi solo del proprio benessere, può contribuire notevolmente a rilassarsi e a riposarsi.

Esercizio 4: Catene di pensieri

Questo esercizio può essere collegato proficuamente all'ultimo esercizio «Concedersi una pausa». Potrebbe essere molto utile in particolare se non riuscite più a sentirvi a vostro agio all'interno dell'abitazione.

Con un viaggio nei ricordi, pensate a un luogo o un evento dal quale in passato avete trovato delle forze, ovvero dove avete provato un senso di quiete e avete potuto fare il pieno di energia. Si tratta di un viaggio nei pensieri che all'inizio potrà sembrarvi un po' strano. In psicologia questo viaggio si chiama «immaginazione». Se avete difficoltà a trovare un luogo simile, potranno esservi d'aiuto le domande seguenti:

- Avete trascorso delle vacanze felici in un luogo particolarmente bello?
- Quando fate una passeggiata, dove vi sentite meglio?

Quando avete trovato un luogo di quiete e di energia, leggete le seguenti istruzioni e provate ad eseguire l'esercizio. Non dovete svolgere esattamente tutti i punti delle istruzioni poiché si tratta di un semplice suggerimento.²

Istruzioni: il mio luogo di quiete e di energia

1. Sedetevi comodamente e lasciate che il vostro corpo trovi la posizione più appropriata. Per un breve periodo potete dimenticare tutto ciò che vi circonda. Potete lasciarvi alla spalle anche gli aspetti che recentemente hanno occupato i vostri pensieri. Restate in contatto con voi stessi e il vostro corpo e sentite che lentamente vi rilassate.
2. Concentratevi sulla respirazione. Sentite il movimento del torace e dell'addome e notate come durante l'ispirazione si crea una tensione che si allenta durante l'espiazione. Provate la sensazione di diventare sempre più rilassati e calmi ad ogni respiro.
3. Sentite che la distensione si diffonde in tutto il corpo e che i muscoli si rilassano uno dopo l'altro.
4. Cercate ora il vostro luogo di pace e di energia. Lasciate scorrere davanti a voi le immagini e le situazioni e avvertite un generale benessere. Fissate singole immagini se sentite che vi fanno bene. Osservate con calma tutte le immagini e fissate oggetti, edifici paesaggi, forme e colori nonché gli odori. Provate sicurezza. Prendetevi il tempo per le immagini e le idee e sfruttate tutti i vostri sensi per essere con la mente nel luogo di cui potete assorbire tutta la tranquillità e l'energia.
5. Se desiderate concludere lentamente l'esercizio, portate con voi la tranquillità, l'energia e la forza come se fossero un souvenir, e respirate profondamente. Tornate ora nella vostra dimensione attuale, allungatevi e stiratevi per poi aprire gli occhi.

Com'è stata questa esperienza? Che cosa vi è piaciuto? In cosa avevate ancora difficoltà? Consigliamo di trascrivere i vostri pensieri con alcune parole chiave:

Se non avete ancora trovato una quiete completa o le forze interne con questo esercizio, non preoccupatevi. Provate un'altra volta: l'esercizio è un buon maestro! Forse però vi interessa anche una delle tecniche di rilassamento guidate che presentiamo nella sezione successiva.

Esercizio 5: Qual è la tecnica di rilassamento giusta per me?

Molte persone non riescono a rilassarsi a casa propria. Spesso si è distratti da faccende quotidiane che devono essere sbrigate rapidamente e si rimanda sempre il momento per

rilassarsi. Per eludere queste distrazioni è possibile frequentare un gruppo di rilassamento fuori casa. È possibile scegliere fra tecniche di rilassamento molto diverse, che presentiamo brevemente nel seguito. Forse ne conoscerete già alcune.

Rilassamento muscolare progressivo
(tecnica di rilassamento più usata in psicologia)

L'obiettivo di questa tecnica è quello di ridurre la contrazione muscolare e di percepire meglio il proprio corpo. Singoli gruppi muscolari vengono contratti e distesi intenzionalmente per percepire in modo cosciente la differenza fra questi diversi stati. Chi impara questa tecnica, è in grado di rilassare i propri muscoli autonomamente in qualsiasi momento.

Training autogeno

(tecnica di rilassamento più usata in medicina)

Il training autogeno consente di raggiungere autonomamente uno stato rilassato e privo di stress, concentrandosi in modo mirato sul proprio corpo. Questo porta ad una profonda sensazione di calma e rilassamento. La fase di esercitazione prevede degli esercizi di rilassamento sotto la guida di un trainer o di un supporto audio (CD). L'obiettivo consiste però di raggiungere il rilassamento senza interventi esterni.

Yoga

(ampiamente diffuso da 50 anni)
Lo yoga comprende tutta una serie di esercizi per il corpo e la mente, provenienti originariamente dall'India e modificati dalla metà del XIX secolo tenendo conto della psicologia occidentale e delle scienze motorie.

Mediante concentrazione mentale, movimenti fissi ed esercizi di respirazione, lo yoga moderno determina una riduzione generale dello stress, rilassatezza fisica e tranquillità mentale.

Meditazione

(da ca. 20 anni di nuovo ampiamente diffusa)

La meditazione (dal latino «meditatio», ovvero riflessione) è una prassi esercitata in molte culture e religioni, caratterizzata da esercizi di attenzione e concentrazione con l'obiettivo di rilassare la mente e di concentrarsi. Oggi in tutto il mondo meditano milioni di persone, indipendentemente dal loro credo religioso.

Tutti questi esercizi di rilassamento possono contribuire a superare i pensieri ricorrenti negativi legati all'intrusione. Si tratta però anche di strategie efficaci per affrontare stati di ansia e di tensione per ritrovare uno stato di quiete e di calma. Una di queste tecniche di rilassamento ha attirato la vostra curiosità?

Desidero provare la seguente tecnica di rilassamento:

Mi informo nel seguente modo per sapere quando e dove si tiene un corso con questa tecnica di rilassamento nelle mie vicinanze:

Se temete di non poter frequentare regolarmente un gruppo di rilassamento, chiedetevi se conoscete qualcuno che probabilmente ha le stesse vostre necessità. In due è più facile rispettare gli appuntamenti.

Potrei frequentare il gruppo di rilassamento con

Chi preferisce provare questi metodi a casa propria, può farlo utilizzando appositi programmi con istruzioni su CD. Si consiglia ad esempio il seguente programma registrato:

■ **Rilassamento e autocontrollo di**

Enrico Rollo:

Questo programma completo per apprendere le tecniche di base del rilassamento muscolare progressivo si compone di un libro piacevole e di sei CD audio con diversi esercizi. Il pacchetto di CD può essere ordinato in Internet.

È importante comunque pianificare il tempo necessario per svolgere il programma di rilassamento. Saranno necessari almeno 20 minuti. L'importante è non avere fretta. Non pensate mai «voglio rilassarmi subito» o «ho fallito perché non mi sono rilassato» perché sareste partiti col piede sbagliato. Il rilassamento è un obiettivo di lungo termine e richiede esercizio.

Esercizio 6: Igiene del sonno

Dal giorno dell'intrusione probabilmente conoscete bene la sensazione che si prova a trovarsi a letto, completamente esausti, senza riuscire a prendere sonno. Una causa frequente di questi problemi di insonnia sono i pensieri incessanti e fastidiosi, i cosiddetti pensieri prevalenti. Non si riesce a prendere sonno perché ci si sente costretti a rivivere incessantemente l'evento col pensiero. Questo fenomeno può essere associato anche allo sviluppo di paure ad esempio che nella notte possano tornare i ladri. Le conseguenze frequenti dell'insonnia sono una maggiore apprensione durante il giorno, umore negativo, stanchezza e difficoltà di concentrazione.

Grazie alle conoscenze della ipnologia è stato possibile identificare una serie di comportamenti che sono in stretta relazione con la pessima qualità del sonno. Se anche voi soffrite di difficoltà del sonno, come quelle sopra descritte, compilate la tabella seguente e riflettete sulle vostre abitudini.

Condizioni sfavorevoli per il sonno	Possibile motivo per la mia insonnia?
Condurre conversazioni problematiche poco prima di dormire	<input type="checkbox"/>
Accertarsi costantemente di non sentire rumori in casa	<input type="checkbox"/>
Guardare spesso di notte fuori dalla finestra	<input type="checkbox"/>
Assumere sostanze stimolanti come la caffeina o la nicotina poche ore prima del sonno	<input type="checkbox"/>
Guardare di notte costantemente la sveglia per calcolare quante ore rimangono ancora per dormire	<input type="checkbox"/>
Andare a letto ancora prima di essere stanchi per compensare la perdita di sonno	<input type="checkbox"/>
Andare a letto e alzarsi ad orari irregolari	<input type="checkbox"/>
Mancanza di attività fisica o di movimento durante il giorno	<input type="checkbox"/>
Dormire durante il giorno (p. es. pisolino)	<input type="checkbox"/>

Tutti questi comportamenti si sono rivelati nocivi per un sonno profondo e salutare e pertanto dovrebbero essere evitati, anche se non è sempre semplice farlo.

Pilastro 4: Riepilogo

Negli esercizi del quarto pilastro avete visto che la capacità di riposarsi è molto importante, in particolare durante i periodi di stress. Avete letto che il riposo influenza sentimenti, pensieri e comportamenti e vi siete esercitati in un viaggio mentale attraverso il rilassamento. Forse siamo riusciti a suscitare il vostro interesse anche per un allenamento sotto la guida di un professionista, come il

training autogeno, il rilassamento muscolare progressivo, lo yoga o la meditazione. Infine, avete riflettuto sulle vostre abitudini del sonno e avete cercato i motivi di eventuali problemi di insonnia. Annotate i vostri principali ragionamenti sul tema «rilassamento e riposo» nel riquadro seguente.

I miei appunti

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Conclusione

Spesso gli eventi imprevisti e difficili della vita non passano senza lasciare tracce. Superarli richiede tempo. Confidiamo che la presente guida vi sia utile per superare le difficoltà di adattamento dopo un'intrusione nelle mura domestiche.

Gli esercizi dei quattro pilastri avevano l'obiettivo di aiutarvi a comprendere meglio la vostra crisi (pilastro 1) e di affrontare i sentimenti negativi e le paure (pilastro 2). Inoltre, vi abbiamo incoraggiato ad essere attivi e a dedicarvi ad attività che vi danno piacere (pilastro 3). Tuttavia è importante anche riposarsi di tanto in tanto (pilastro 4).

Ci auguriamo che in futuro i ricordi del furto con scasso non influiscano più negativamente sul vostro umore e che possiate nuovamente sviluppare la sensazione di «sentirsi a casa» e un senso di sicurezza e protezione nella vostra abitazione.

Fonti bibliografiche

1. Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2008). *Anpassungsstörung und Lebenskrise*. Weinheim: Beltz Verlag.
2. Reschke, K., Kusel, A., Teichmann, K., & Hallensleben, R. (2011). *Therapieprogramm für Anpassungsstörungen*. Aachen: Shaker Verlag.
3. Wagner, B., & Lange, A. (2008). Internetbasierte Psychotherapie «Interapy». In S. Bauer & H. Kordy (Hrsg.), *E-Mental-Health. Neue Medien in der psychosozialen Versorgung* (S. 105-120). Heidelberg: Springer.
4. Tyron, G. S. (2011). Gedankenstopp. In Linden, M., & Hautzinger, M. (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 155-157). Heidelberg: Springer.
5. Bengel, J. & Hubert, S. (2010). *Anpassungsstörungen und Akute Belastungsreaktion*. Göttingen: Hogrefe.
6. Knaevelsrud, C., & Maercker, A. (2006). Does the quality of the working alliance predict treatment outcome in online therapy for traumatized patients? *Journal of Medical Internet Research*, 8(4), 31.
7. Lutz, R. (2011). Genusstherapie (Euthyme Therapie). In Linden, M., & Hautzinger, M. (Hrsg.), *Verhaltenstherapie-manual* (S. 389-401). Heidelberg: Springer.

