Sguardi FUTURE

Attraversare il dolore per trasformarlo.

Docente: Letizia Espanoli

ormatrice, autrice e consulente in area socio sanitaria educativa. Ideatrice Sent
mente ® modello

Caritas Diocesana Vicentina

COORDINAMENTO NAZIONALE
GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO LUTTO

I can't
do it

HOPE

VIVERE IL DOLORE PER ATTRAVERSARLO

Sente~Mente®

Quando il Dolore bussa alla porta del cuore non si può non andare ad aprire. Entrerà con la forza del vento e brucerà con l'impeto del fuoco tutto ciò che credevi tuo per sempre. Quando se ne andrà nulla sarà più come prima. E' dannatamente difficile attraversare questo Dolore. Ma so che non ho scampo se voglio spaccare l'involucro all'interno del quale vorrebbe trovare casa e soprattutto se voglio permettergli di diventare la linfa per Oggi e per Domani

VIVERE IL DOLORE PER ATTRAVERSARLO

Sente~Mente®

E così, quando un Dolore arriva nella vita e impone la sua presenza, esso vuol sostare nella nostra mente (ci farà evocare mille volte in un giorno ricordi, momenti nei quali avremmo potuto fare meglio e di più, rimorsi...), nel nostro cuore invitandolo a spezzarsi (pensare alla vita senza l'altro, pensare a ciò che non potremo avere più...). Esso sosta e scatena il Conflitto interiore.

.

E' il tempo dell'attraversare... senza fretta, con la fiducia nel cuore in noi stessi e nelle opportunità della vita.

VIVERE IL DOLORE PER ATTRAVERSARLO

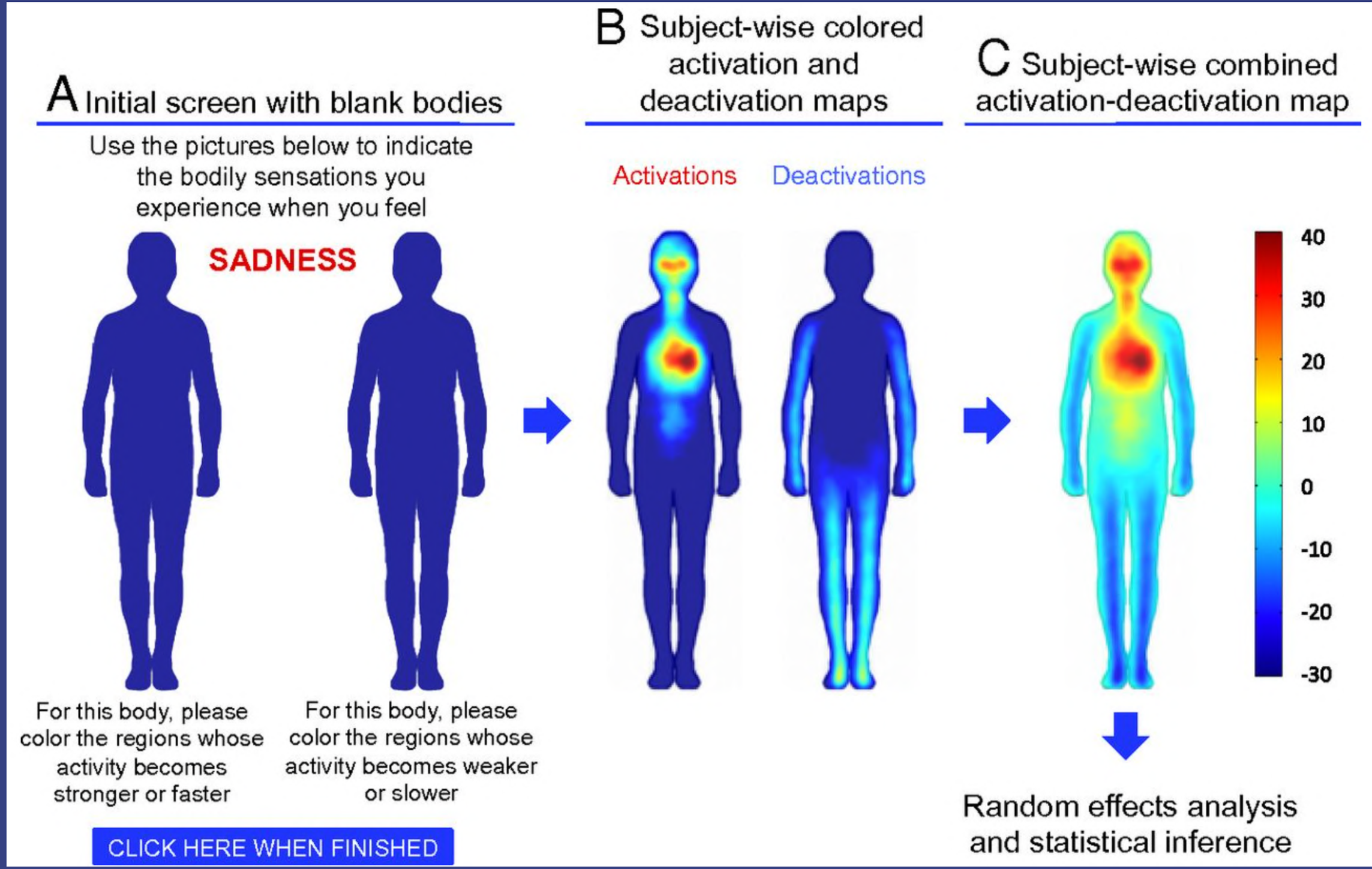
Sente~Mente®

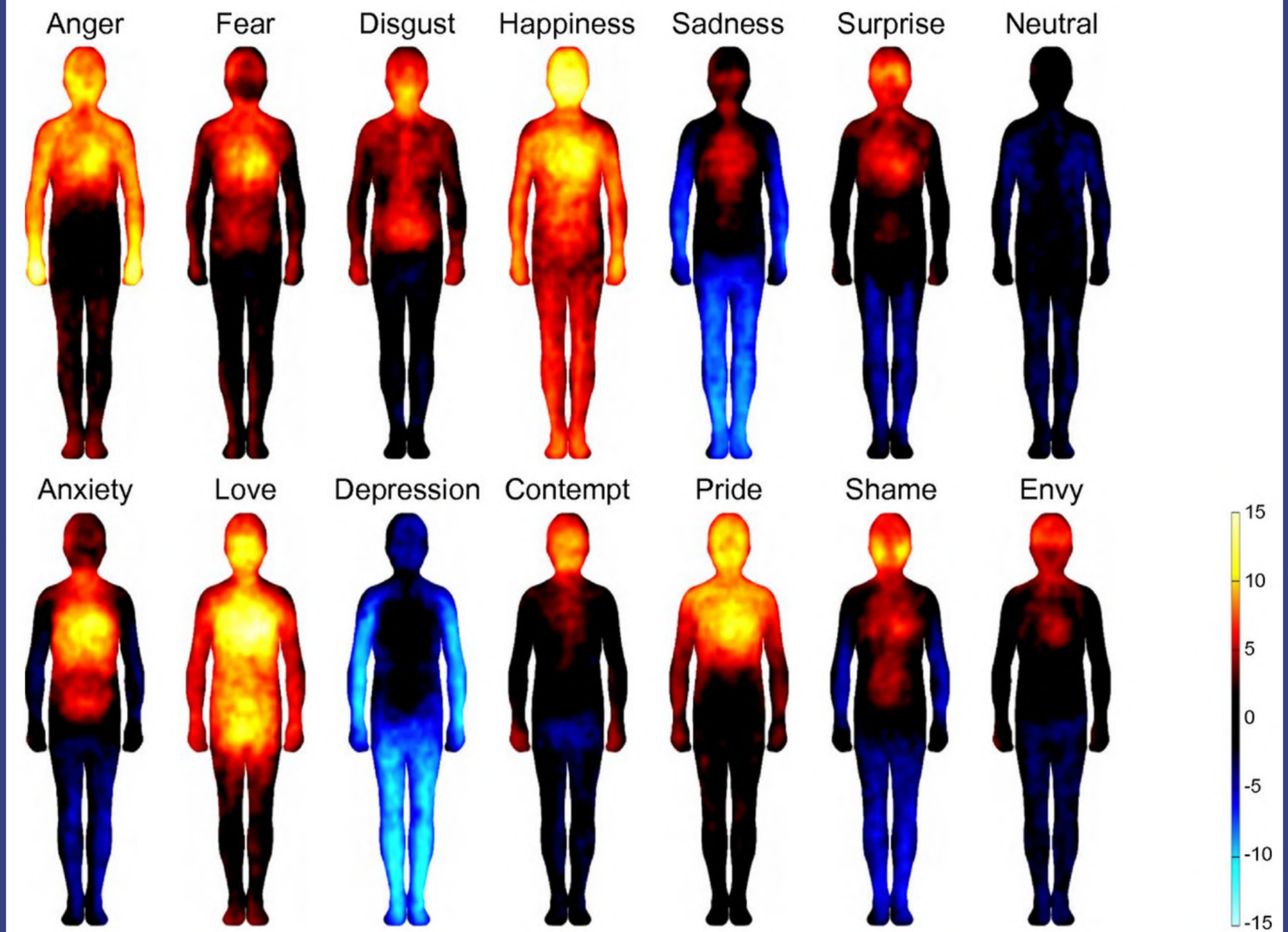
Il dolore porta ad esplorare parti di noi che ancora non conoscevamo, porta dentro noi stessi. Ci fa guardare negli occhi le nostre paure (che vita sarà senza l'altro?), le nostre insicurezze e soprattutto ci porta a contatto con la parte più fragile di noi, quella emotiva.

VIVERE IL DOLORE PER ATTRAVERSARLO

Sente~Mente®

Le lacrime devono diventare perle, con le quali creare la collana della Vita che si Rigenera


A Initial screen with blank bodies
Use the pictures below to indicate the bodily sensations you experience when you feel
SADNESS
For this body, please color the regions whose activity becomes stronger or faster
For this body, please color the regions whose activity becomes weaker or slower
CLICK HERE WHEN FINISHED
B Subject-wise colored activation and deactivation maps
Activations
Deactivations
C Subject-wise combined activation-deactivation map
40
30
20
10
0
-10
-20
-30
Random effects analysis and statistical inference


Anger
Fear
Disgust
Happiness
Sadness
Surprise
Neutral
Anxiety
Love
Depression
Contempt
Pride
Shame
Envy
15
10
5
0
-5
-10
-15

ESSERE RESILIENTI NON È UN TRATTO DELLA PERSONALITÀ: È UN PROCESSO DI APPRENDIMENTO DINAMICO DEL VOLONTARIO

Sente~Mente®

Cos'è la resilienza e come posso allenare costantemente questa competenza per la vita, soprattutto in questo momento storico che ci chiama a guardare all'orizzonte con Fiducia

www.letiziaespanoli.com

Primo allenamento:

Sente~Mente®

SYDNEY EY, PH.D. UN PROFESSORE ASSOCIATO PRESSO IL DIPARTIMENTO DI PSICHIATRIA PRESSO LA OREGON HEALTH & SCIENCE UNIVERSITY HA SVILUPPATO UN FOGLIO DI LAVORO PER IL PIANO DI COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

Foglio di lavoro per il piano di costruzione della resilienza

1. Riconosci i tuoi segni di stress.
    a. Dove senti lo stress nel tuo corpo?
    b. Quali sono alcune delle cattive abitudini che prendi quando ti senti stressato?
2. Concentrati sulla costruzione della resistenza fisica.
    a. In che tipo di piccoli cambiamenti puoi investire per migliorare la tua salute? (Sonno migliore, migliore alimentazione, idratazione, esercizio, ecc.)
    b. Elenca una piccola modifica che puoi apportare ora.
3. Rafforza la risposta al rilassamento - Calm Body e Calm Mind.
    a. Elenca alcune attività a casa che potrebbero aiutarti a rilassarti.
    b. Elenca alcune attività al lavoro che potrebbero aiutarti a rilassarti.
    c. Prova alcune nuove abilità di rilassamento come la **consapevolezza** o le app di meditazione come **Calm** o **Headspace** .
    d. Prova alcune attività auto-lenitive come:
        i. Tattile (tenere qualcosa di confortante o calmante)
        ii. Odore (odore di lavanda, aria fresca)
        iii. Visuale (foto di cuccioli o gattini, guardare fuori dalla finestra, ecc.)
        iv. Uditivo (ascolta la musica, ascolta i suoni della natura)
        v. Gusto (bere del tè, mangiare cioccolato)

4. Identifica e usa i tuoi punti di forza.
    a. Descrivi un momento in cui sei stato in grado di superare o gestire una grande sfida nella vita.
    b. Cosa hai imparato di te stesso?
    c. A quali punti di forza personali hai attinto?
    d. Attingi a un'immagine di quando eri il più resistente.
    e. Come potresti applicare questa forza adesso?
5. Aumenta le emozioni positive su base quotidiana.
    a. Individua le fonti di umorismo o gioia.
    b. Esprimi gratitudine, visita qualcuno o scrivi una lettera.
    c. Elenca i tuoi risultati.
6. Impegnati in attività significative.
    a. Nota cosa è successo nella tua giornata che è stato significativo su base regolare.
    b. Che tipo di attività hai trovato significativo?
    c. Identifica le attività che ti mettono nel **flusso** . (Cose piacevoli che fai che ti fanno perdere la cognizione del tempo.)

7. Contrastare il pensiero inutile.
    a. Scrivi a cosa stai pensando quando ti senti stressato e poi chiedi: qual è la cosa peggiore che può accadere e potrei sopravvivere? Qual è il meglio che potrebbe accadere? Cosa direi a un amico in una situazione simile?
    b. Se non riesci a smettere di pensare a qualcosa, scrivici un paio di volte nell'arco di 4 settimane per circa 15 minuti ogni volta. Nota come cambia la tua storia o la tua prospettiva diventa più chiara ogni volta.
    c. Se sei duro con te stesso, pratica l'auto-compassione e impara a essere gentile con te stesso. Concediti una pausa mentale o una pacca sulla spalla.
    d. Ricorda un eroe, un allenatore o un mentore che ti ha incoraggiato quando dubitavi di te stesso.
8. Crea una comunità premurosa.
    a. Connettiti regolarmente con amici e familiari.
    b. Identifica le tue fonti di supporto.
        i. Opera
        ii. A casa.
        iii. Nella comunità.
    c. Pratica buone capacità di comunicazione e risoluzione dei conflitti.

Secondo allenamento:

HENRY EMMONS MD - PSICHIATRA PARLA DELLA CREAZIONE DELLA CHIMICA DELLA CALMA

LE SETTE RADICI DELLA RESILIENZA

1. Bilanciamento della chimica del cervello.
2. Gestire l'energia.
3. Allinearsi con la natura.
4. Calmare la mente.
5. Affrontare abilmente le emozioni.
6. Coltivare un buon cuore.
7. Creare connessioni profonde.

Sente~Mente®

#SENTEMENTE #LETIZIAESPANOLI

LA SPERANZA

Idee dal Sente-mente ® modello

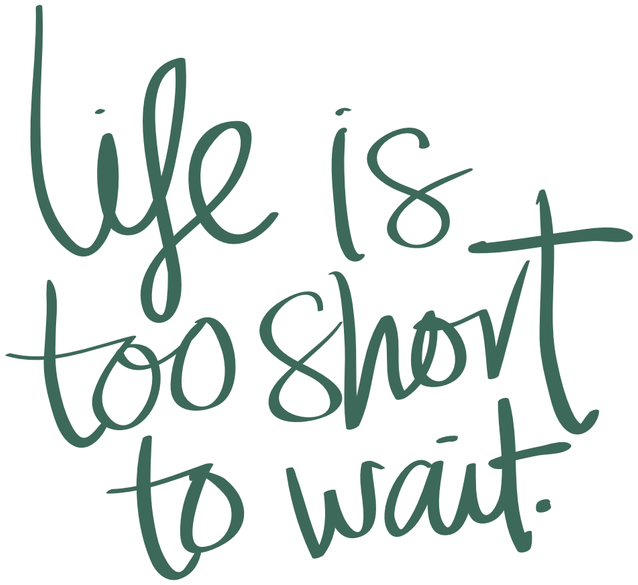
CHARLES SNYDER (2002)

MANTENERE L'EQUILIBRIO TRA SPERANZA E PAURA

Un arcobaleno è un prisma che invia frammenti di luce multicolore in varie direzioni. Solleva il nostro spirito e ci fa pensare a ciò che è possibile. La speranza è la stessa: un arcobaleno personale della mente

COS'È LA SPERANZA?

SNYDER



Secondo Snyder et al. (1991) la speranza è uno stato cognitivo positivo basato su un senso di determinazione e pianificazione orientate all'obiettivo di successo per raggiungere questi obiettivi. In altre parole, la speranza è come un'istantanea dell'attuale pensiero orientato all'obiettivo di una persona, che evidenzia il perseguimento motivato degli obiettivi e l'aspettativa che tali obiettivi possano essere raggiunti.

Rifletti su

LA TEORIA DELLA SPERANZA COMPRENDE NON SOLO IL DESIDERIO DI QUELLA DETERMINATA COSA NEL FUTURO MA ANCHE LA FORZA (PERCORSI) PER RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI (SNYDER, 2000). L'AFFERMAZIONE DI LYUBOMIRSKY (2007) È CHE LAVORARE VERSO UN OBIETTIVO È IMPORTANTE PER IL BENESSERE QUANTO IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO STESSO.

Sente~Mente®

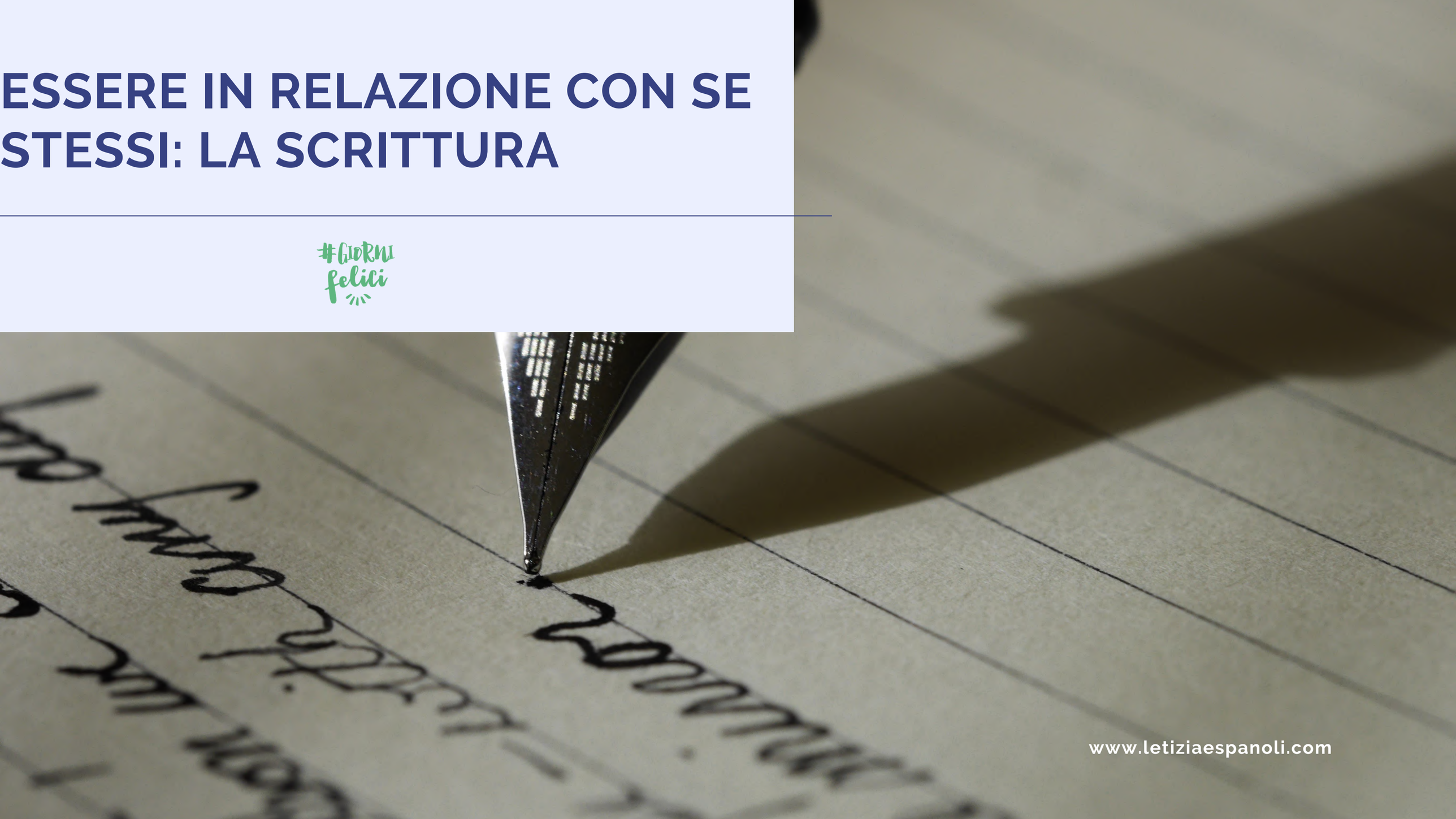
LETIZIA ESPANOLI - #SENTEMENTEMODELLO

ESSERE IN RELAZIONE CON SE STESSI: IL PERDONO

Devo vivere nell'adesso con la pienezza della relazione: devo vivere e non sopravvivere. La rabbia dopo un lutto è un altro modo di congelare il dolore, devo arrivare un momento in cui io dico a me stesso/a “Mi perdono!”; solo così ne possiamo venir fuori. Anche in questo caso la scrittura ha un grande significato, ha una grande valenza terapeutica. “La logica principale che sta alla base dell’intervento sul dolore è espressa in maniera efficace dall’aforisma di Robert Frost “se vuoi venirne fuori devi passarci nel mezzo”.

ESSERE IN RELAZIONE CON SE STESSI: LA SCRITTURA

#giorni felici



www.letiziaespanoli.com

Possiamo adattare i nostri paradigmi ricreando narrazioni che raccontiamo a noi stessi. Possiamo rimanere bloccati nel riprodurre le stesse storie, il che potrebbe non essere utile o produttivo. Creando una trama più sana, promuoviamo il nostro senso di controllo e il modo in cui interpretiamo gli eventi.

Uno studio condotto da Pennebaker, et. al (1988) ha indicato che gli individui che si sono impegnati nella **scrittura** terapeutica hanno sperimentato più benessere e felicità (cioè resilienza) mesi dopo.

Considera un esempio nella tua vita in cui continui a ripetere una storia che produce preoccupazione o ansia. Prova a scrivere una nuova versione con un'interpretazione più positiva. Riconosci come ti senti durante il processo.

DIARIO DI FORZA

Ripensa alla tua giornata di oggi, da quando ti sei svegliato fino ad ora. Oggi sono successe molte cose diverse; alcune cose sono andate bene, altre non così bene. Per i prossimi sette giorni, ci concentreremo su qualcosa che è andato bene ogni giorno grazie a te.

Quando qualcosa è andato bene grazie a te, significa che probabilmente stavi usando uno o più dei tuoi punti di forza. Un punto di forza è una tua qualità positiva, qualcosa che ti permette di sentirti al meglio. Nell'esempio dell'aiutare tua figlia, forse l'hai ascoltata attentamente (usando la tua forza "presenza"), le hai dato lo spazio per elaborare i suoi sentimenti (usando la tua forza "compassione") e l'hai aiutata a risolvere il problema che stava affrontando (usando la tua forza di "problem solving").

Per i prossimi sette giorni, scrivi ogni giorno qualcosa che è andato bene grazie a te, grande o piccolo che sia. Inoltre, menziona i punti di forza che hai usato e come li hai usati per creare questo momento positivo. Lo scopo di questo diario è celebrare questa tua forza: riconoscerla e apprezzare il fatto che possiedi questa preziosa qualità umana.

Sente~Mente®

COSTRUIRE ATTRAVERSO LA GRATITUDINE RELAZIONI CON CON GLI ALTRI

www.letiziaespanoli.com

La gratitudine è una delle emozioni più potenti che siamo in grado di sviluppare. Quando impariamo ad apprezzare quello che abbiamo, invece di lamentarci e stressarci per quello che non abbiamo o per quello che abbiamo perso, siamo già più resilienti di prima.

La gratitudine è tutta una questione di "Stop, Look, and Go". (Rast). La mancanza di gratitudine ci impedisce di andare avanti e riduce la nostra forza di indietreggiare.

Possiamo tenere un **diario della gratitudine in** cui elenchiamo tutto ciò di cui siamo grati, anche durante i periodi di stress. Riempire le colonne del diario sarà un gentile promemoria per noi stessi di tutte le cose belle della vita. Un diario settimanale può assomigliare a questo:

Sono grato a	Lun	Martedì	Mer	Gio	Ven	Sab	Sole
Cose che ho che molte persone non hanno							
5 obiettivi che ho raggiunto questa settimana							
5 Persone che mi hanno reso felice questa settimana							
Alla mia famiglia perché							
5 Cose buone che mi sono successe questa settimana							

Grazie per questo insieme

Sente-Mente®

WWW.LETIZIAESPANOLI.COM

Sente-Mente®

Sente-Mente® FormAzione

Sente-Mente® for families and people living with dementia

YouTube LETIZIA ESPANOLI

Giorni Felici

Giorni Felici FormAzione