



## TOLLERANZA DELLA SOFFERENZA EMOTIVA

Capita spesso, e a maggior ragione in questo periodo, di provare emozioni molto forti e vivere situazioni complesse difficili da sopportare. Quando **la sofferenza diventa difficile da sopportare** capita spesso di **agire in modo impulsivo** facendo cose e dicendo parole che non vorremmo, arrivando a sentirsi in colpa nell'immediato. Inoltre, agendo impulsivamente rischiamo di farci del male e di non ottenere quello che vorremmo. Spesso cerchiamo di gestire questa sofferenza facendo cose che ci provocano un immediato sollievo come ad esempio mangiare troppo o troppo poco, passando troppo tempo davanti ad uno schermo (computer, tablet, tv, smartphone, ecc.), isolandosi socialmente, rimandando le cose da fare perché troppo "difficili" od attivanti emotivamente, restando sdraiati sul letto nell'apatia, e molte altre cose. Queste strategie però **spesso non risolvono il problema originale o ne creano di nuovi.**

Vedremo ora delle **strategie per imparare a tollerare gli stati d'animo e gli impulsi dolorosi** che non vanno soffocati ma tollerati per i seguenti motivi:

1. il dolore fa parte della vita e non può essere evitato
2. se non riesci a gestire il tuo dolore, puoi agire in modo impulsivo
3. quando agisci in modo impulsivo puoi finire per farti del male, far del male a qualcuno o non ottenere quello che vuoi.

Le strategie che ti verranno ora presentate non è detto che siano efficaci per tutti allo stesso modo e non risponderanno positivamente in ugual modo nelle diverse situazioni. Prova! Sperimenta! Infine inseriscile nella tua personale "*cassetta degli attrezzi di tolleranza alla sofferenza*"!

## Strategia **MIGLIORA il tempo presente**

Questa strategia si compone di 7 attività che puoi fare, provale tutte e poi scegli quelle che sono per te più congeniali; non è detto che le strategie funzionino per tutti allo stesso modo e per le stesse situazioni.

### 1. **IM**maginazione

Obiettivo: L'immaginazione può essere usata per distrarsi, consolarsi, rafforzare la fiducia e il coraggio, rendere gli obiettivi più motivanti e realizzabili.

Cosa fare: Immagina delle scene che siano profondamente rilassanti come un luogo che ti infonde pace e tranquillità, un colore che illumina la stanza in cui ti trovi. Immaginati armato di superpoteri come un supereroe che sconfigge le difficoltà. Immagina le emozioni dolore che gocciolano via da te come l'acqua che scorre da un tubo o delle foglie trasportate via dalla corrente di un ruscello di montagna.

Esempio:

*Siediti comodamente su una sedia con i piedi ben appoggiati al pavimento e inizia a respirare lentamente, in modo quasi impercettibile. Quando ti senti pronto immagina un colore che associ al calore e al senso di gentilezza. Potrebbe essere una sensazione sfocata; quando ti senti pronto immagina che questo colore (o colori) ti circonda. A quel punto immagina che il colore entro lentamente dentro il tuo corpo, penetrando attraverso un punto vicino all'area del cuore. Una volta che il colore è entrato dentro di te, prova a considerarlo come un elemento dotato di saggezza, di forza, di calore e gentilezza; la sua qualità principale è la gentilezza totale. Crea un'espressione facciale di gentilezza mentre fai questo esercizio. Prova ad immaginare che il colore voglia aiutarti. Questo colore desidera la tua felicità, prova a percepire questa sua intenzione. (tratto da "La terapia focalizzata sulla compassione" di P.Gilbert)*

### 2. **S**ignificato

Come si suol dire, "non tutti i mali vengono per nuocere". Con questa strategia non si vuole banalizzare un'esperienza dolorosa ma trovare un significato e uno scopo al dolore.

Obiettivo: Imparare dagli errori e trovare l'energia e la forza per affrontare le situazioni che ci fanno soffrire senza mollare.

Cosa fare: Trova o attribuisce uno scopo, un significato o un valore al tuo dolore. *A cosa mi è servita questa esperienza dolorosa?*

### 3. PreGhiera

Apri il tuo cuore ad un'entità superiore o alla tua stessa **mente saggia**. La mente saggia è **ciò che sai essere vero**, quel "sesto senso" che nasce dall'unione tra la mente emotiva e la mente più razionale.

Obiettivo: riuscire a resistere al dolore.

Cosa fare: "Dialoga" con questa entità superiore chiedendo la forza necessaria per accettare il dolore.

### 4. Attività riLassanti

Il cervello e il corpo si parlano, ci irrigidiamo quando siamo arrabbiati o in preda alla paura, ci ripieghiamo in noi stessi quando siamo depressi e la postura che assumiamo può andare a modificare anche la nostra mente emotiva.

Obiettivo: cambiare il modo in cui il proprio corpo risponde allo stress.

Cosa fare: Cerca di rilassare la tua muscolatura contraendo e rilassando ciascun grande gruppo di muscoli, partendo dalla sommità del capo scendendo lentamente alle spalle, le braccia, il torace, i glutei e le anche, le gambe andando fino alle punte dei piedi. Stiracchiati, abbozza un sorriso con la bocca, fatti un bagno o un massaggio, abbracciati. Fai dell'attività di stretching, assumi la postura forte e possente del supereroe. Su internet potrai trovare molti video e tutorial di rilassamento (<http://www.mindfulness-libro.it>).

### 5. Piccoli passi

Spesso soffriamo più di quanto necessario perché ci soffermiamo su esperienze passate o anticipando sofferenze future quindi trascuriamo sensazioni neutre o piacevoli che stiamo vivendo nel presente.

Obiettivo: Concentrarsi solo su ciò che accade nel presente.

Cosa fare: Tieni la tua mente nel presente concentrandoti su quello che stai facendo; sii consapevole dei movimenti o delle sensazioni del tuo corpo mentre cammini o sei seduto o stai scrivendo.

## 6. Breve ripOso

Abbiamo tutti bisogno di una vacanza per uscire dallo stato di stress ma non significa per forza andare su un'isola dei Caraibi. Basta prendersi un paio d'ore o addirittura qualche minuto per noi stessi.

Obiettivo: vivere situazioni non stressanti.

Cosa fare: Concediti una breve pausa per bere un caffè o un frullato, leggere un libro o guardare una puntata della serie tv preferita. Ora che stai trascorrendo parecchie ore davanti al pc potresti anche staccare la spina dai dispositivi per un po' e dedicarti ad attività manuali come il giardinaggio o la cucina.

## 7. AutoincoRAggiamento

Siamo spesso i nostri critici più severi e ci capita di dirci frasi del tipo *“Non faccio mai niente di buono”, “Farò male questo compito”* o *“Sono una cicciona”*.

Obiettivo: guardare la realtà da un altro punto di vista, forse più realistico in quanto meno “emotivo”.

Cosa fare: Sostieni te stesso con quelle frasi e incoraggiamenti che diresti ad un amico che sta passando un momento difficile come il tuo. Parla a te stesso come se ti rivolgessi a qualcuno che ti sta molto a cuore come ad esempio *“Posso sopportarlo”, “Ne verrò a capo”, “Anche se la scorsa volta è andata male non è detto che andrà così anche questa volta”*.

Esempio:

*Usa la scrittura espressiva e scrivi una lettera a te stesso. Scrivila come se la stesse scrivendo un amico che ti conosce molto bene e che ti ha a cuore, un amico sensibile, empatico, comprensivo, non giudicante, che non vuole ferirti ma neppure giustificarti. Cosa ti direbbe? Cosa ti suggerirebbe di fare per migliorare la situazione?*

*Una volta terminata la lettera rileggila ad alta voce con un tono caldo e comprensivo.*

## Esercizio pratico

Scrivi almeno due specifiche abilità MIGLIORA da praticare quando senti che stai soffrendo:

**IM**maginazione \_\_\_\_\_

**S**ignificato \_\_\_\_\_

**PreG**hiera \_\_\_\_\_

**A**ttività **riL**assanti \_\_\_\_\_

**P**iccoli passi \_\_\_\_\_

**B**reve **ripO**so \_\_\_\_\_

**AutoincoR**aggiamento \_\_\_\_\_

Descrivi ora brevemente la o le situazioni in cui ti sei trovato e quale specifica abilità hai usato.

---

---

---

Questa abilità ti ha aiutato ad affrontare i tuoi stati d'animo e impulsi sgradevoli e/o evitare conflitti di qualsiasi tipo?

Se sì, descrivi come ti ha aiutato: \_\_\_\_\_

---

---

Se no, descrivi perché pensi che non ti abbia aiutato: \_\_\_\_\_

---

- - - - -

## Strategia TIPP per gestire le emozioni forti

Quando l'attivazione emotiva è molto ALTA

- sei completamente prigioniero della mente emotiva
- il tuo cervello non elabora informazioni
- sei travolto dalle emozioni

Significa che sei entrato nella "zona rossa" della sofferenza emotiva e potresti inviarti ad entrare nel panico. In questo momento nessuna altra abilità funziona se non le strategie TIPP che sono capaci di cambiare la chimica del corpo agendo in modo veloce come farmaci ad azione rapida.

Le abilità TIPP attivano il nostro Sistema Nervoso Parasimpatico (SNP), il sistema calmante, quello che funziona in maniera opposta al Sistema Nervoso Simpatico (SNS). Quando siamo nella "zona rossa" si attiva infatti il SNS che accelera il battito cardiaco, la pressione sanguigna, aumenta la produzione di saliva, le pupille si dilatano e la digestione rallenta per preparare il corpo all'azione.

Le abilità TIPP sono quattro:

### 1. Riduci la Temperatura del volto

Chinati sul lavandino e spruzza dell'acqua fredda sulla fronte, gli occhi e le guance. Se questo non è sufficiente allora metti sugli zigomi, appena sotto gli occhi, un impacco di ghiaccio, un panno freddo o una lattina di bevanda fredda.

### 2. Fai esercizio fisico Intenso

un esercizio aerobico di più o meno 10-20 minuti può avere un rapido effetto sull'umore riducendo gli stati d'animo negativi ed incrementando quelli positivi. Puoi quindi ballare, fare del dumping jack, fare flessioni o addominali.

### 3. Placa il ritmo della respirazione

Rallenta il respiro rendendo l'espirazione più lunga dell'inspirazione. Fai in questo modo:

- I. Espirare profondamente dalla bocca per 3 secondi. Per stimare il tempo può essere utile all'inizio contare mentalmente 1001, 1002, 1003.*
- II. Inspirare per 3 secondi preferibilmente dal naso, senza forzare, inviando il respiro verso l'addome senza ampliare il torace.*

*III. Fare una breve pausa di 1 secondo.*

*IV. Espirare di nuovo per 3 secondi e così via.*

*V. Continuare in questo modo finché ci si sente più rilassati, se necessario anche per 5 minuti.*

#### **4. Fai il rilassamento muscolare Progressivo**

##### **Esempio:**

Per iniziare fare 3 cicli di respirazione diaframmatica. Chiudere gli occhi e concentrarsi sul diaframma, gonfiare diaframma come palloncino e sgonfiarlo fino in fondo. Fare piccole pause tra una respirazione e l'altra.

*Partendo dalla sommità della tua testa, quindi dai capelli, prova pian piano a scendere verso la nuca, poi il collo cercando di chiederti se ci sono punti di tensione, poi scivolare sulla parte del mento e salire alla bocca su verso il naso gli occhi e la fronte, sempre chiedendovi se ci sono dei punti di tensione.*

*Poi pian piano scendere verso il collo, passare le spalle e la parte anteriore del tuo corpo. Scendi pian piano verso le braccia chiedendoti se ci sono punti di tensione. Scendi giù alle mani poi torna al petto e chiediti se è rilassato o teso, poi piano scendi giù al ventre e da qui passa alla schiena i fianchi e poi risali pian piano verso la parte alta della schiena chiedendo se il tuo corpo è teso o rilassato. Poi scendi verso i glutei le gambe la parte superiore pian piano verso le ginocchia chiedendoti sempre se ci sono punti di tensione, le caviglie, i piedi chiediti se ci sono punti di tensione.*

*Ora torna alla testa e immagina che la testa, la fronte, le palpebre gli occhi diventano molto pesanti, poi il naso, la bocca la sensazione di pesantezza poi pian piano scendi al collo, alla parte posteriore, alla nuca, alle spalle che diventano molto pesanti scendi lentamente la parte del busto e la sensazione di pesantezza poi verso le braccia che diventano molto molto pesanti. Poi la schiena, la parte superiore scendi lentamente verso i lombi e anche qui sensazione di pesantezza di sprofondare nella sedia i glutei le gambe le gambe sono molto pesanti scendi le ginocchia poi piano le caviglie fino ai piedi che diventano molto pesanti.*

*Ora ritorna alla testa. Questa volta partendo dalla fronte deve esserci la sensazione di allungamento poi le palpebre, la fronte, il naso la sensazione di distensione allungamento poi il mento il collo senti i muscoli che si allungano poi scendi le spalle e immagina che le spalle si allungano si estendono e giù verso le braccia che diventano lunghe poi risali verso il petto e questo si allarga si allunga si estende poi scendi verso la schiena senti i tuoi muscoli che proprio si*

*allungano si estendono scendi verso la parte bassa della schiena i lombi i glutei si distendono scendi piano verso il ventre le gambe la parte superiore i fasci muscolari che si allungano si distendono pian piano verso le ginocchia scendi i polpacci che si allungano si distendono poi verso le caviglie i piedi sensazione di allungamento fino in fondo alle punte.*

*Ora mantieni questa sensazione di allungamento di distensione conta lentamente fino a 10 poi pian piano apri gli occhi. (Rilassamento di Jacobson)*

- - - - -

## **Strategia ACCUMULA esperienza positive a breve termine**

Pianificare attività piacevoli e restare attivi sono di comprovata efficacia nella riduzione della depressione e della vulnerabilità emotiva. Avere a disposizione un elenco di attività piacevoli da mettere nella propria cassetta degli attrezzi emotiva permette di sapere cosa fare anche in quei momenti in cui la nostra mente emotiva non ci permette di trovare piacere in nulla offuscando i la mente razionale.

Applica la strategia in questo modo:

- I. Fai un elenco di attività piacevoli che tu possa fare da solo o in compagnia, siano esse poco costose o relativamente costose, ad alta e a bassa energia, cerca di stilare un elenco il più ampio possibile.*
- II. Pianifica le attività come se fossero degli appuntamenti improrogabili. Ad esempio “alle 17.00 suona la chitarra”, ecc..*
- III. nel momento in cui ti dedichi all’attività piacevole concentrati su quello che stai facendo senza lasciare che altri pensieri interferiscano.*

### **Fonti utilizzate:**

“Manuale DBT per adolescenti” di J.H.Rathaus e A.L.Miller

“La terapia focalizzata sulla compassione” di P.Gilbert Ed. italiana a cura di N.Petrocchi

“Definizione di obiettivi e soluzione di problemi” [http://www.ccm-network.it/documenti\\_Ccm/prg\\_area5/2005-manuale-scuola-depressione.pdf](http://www.ccm-network.it/documenti_Ccm/prg_area5/2005-manuale-scuola-depressione.pdf)

A cura della Dott.ssa Elisa Battilana  
[elisa.battilana@liceobuonarroti.it](mailto:elisa.battilana@liceobuonarroti.it)