

RISCOPRIRSI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

Esercizi creativi per piccoli momenti di benessere



Picture: "A Thousand Birds" © Desenio

Un progetto a cura del Servizio di Psicologia dell'Asl To5



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
Di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA

Direttore f.f.: Dott. ssa. M. Audisio
Strada Fontaneto 26, Chieri

Tel: 011/94.29.4440

protocollo@cert.aslto5.piemonte.it
e-mail: psicologia@aslto5.piemonte.it

Perché "riscoprirsi" ai tempi del Coronavirus?

Stiamo vivendo un periodo difficile; gli eventi legati alla diffusione del nuovo COVID-19 hanno portato cambiamenti profondi nel nostro modo di gestire la vita quotidiana ed i contatti con i nostri cari.

Di fronte ad una minaccia invisibile e continua, e legati all'obbligo di restare nelle nostre case per un lungo periodo, ciascuno di noi sperimenta un modo diverso e personale di reagire.

Vediamo insieme alcune delle possibilità di reazione: il punto comune a tutte è che la nostra mente non sa dove posarsi e cerca degli appigli per ricreare una vita normale dentro le mura domestiche, nello sforzo di dimenticare la situazione al di fuori.

Il tipo "faccio tutto io": alcuni di noi tendono ad attivarsi, cercando di fare quante più cose possibili; molti di noi puliscono a fondo la casa, sistemano vecchie foto, rileggono vecchi libri e cercano in generale di tenere la mente attiva ed occupata, più di quanto accada in tempi normali.

Il tipo "modalità risparmio energetico": altri sentono sensazioni differenti e tendono a "sparire dai radar"; i contatti vengono ridotti, si cerca di stare fermi e risparmiare le forze e si tende a rimandare telefonate, impegni domestici ed altre attività che si potrebbero eseguire anche da casa.

Il tipo "altalenante": altri ancora sperimentano un misto delle due sensazioni: un giorno si è attivi e pronti a muovere le montagne, quello dopo si sta sul divano a guardare serie tv.

Il tipo "super social": queste persone si attrezzano con tutti gli strumenti tecnologici disponibili per chiamare, videochiamare e sentire di continuo persone che magari non si vedevano anche da molto tempo; organizzano riunioni di balcone in balcone, commentano sui social le notizie del giorno.

Il tipo "verso il dopo": altre persone mantengono una lista di cose da fare (uscire, vedere amici, impegni lavorativi) ben chiare nella loro mente, immaginandosi di poter agire solo dopo che l'emergenza sarà finita; nel frattempo coccolano queste idee di libertà e resistono stringendo i denti.

Che tu sia un tipo o l'altro, va bene. Questo è il tuo modo di reagire! E se vivi momenti di difficoltà, abbiamo preparato per te un **percorso con alcuni semplici esercizi** che speriamo potrà regalarti un **momento di serenità** e aiutarti ad ascoltare ciò che la tua mente ha da offrirti anche in questo momento difficile.

Se ti senti pronto, iniziamo!

L'équipe del Servizio di Psicologia dell'Asl To5

INDICAZIONI PER COMINCIARE

Prima di immergerti nel nostro percorso, ti proponiamo alcune semplici indicazioni per meglio **affrontare la quotidianità** e le sfide che presenta. Come avrai avuto modo di sperimentare in questi giorni, vi sono delle attività che, rispetto ad altre, favoriscono in te un maggiore stato di **benessere**.

1. Raccontare a qualcuno di fiducia quello che ti opprime di più;
2. Rilassare il corpo con brevi passeggiate;
3. Lasciarsi distrarre da chiacchierate in famiglia;
4. Leggere qualche pagina di un buon libro prima di addormentarsi;
5. Cucinare/consumare cibi buoni e leggeri;
6. Godersi una doccia o un bagno tiepido;
7. Ascoltare musica, guardare un bel film;
8. Scegliere al massimo due momenti della giornata per informarti online.

9. _____

10. _____

*Te ne proponiamo alcune, se hai piacere, segna quelle che senti che ti appartengono. Con il trascorrere dei giorni potrai **scoprirne di nuove** e aggiungerle alla tua lista.*

Tienile con te, saranno bagagli preziosi per il nostro percorso!

Vi sono, invece, altri comportamenti che, anziché promuovere un cambiamento positivo, ostacolano il raggiungimento di una reale condizione di salute.

Fai attenzione e cerca di evitarli il più possibile.

1. Impegnarsi in attività continue;
2. Rimuginare sugli episodi più difficili;
3. Chiudersi in un silenzio ostinato e isolarsi;
4. Assumere troppi alcolici;
5. Intontirsi con i farmaci;
6. Negare le difficoltà;
7. Non permettersi distrazioni;
8. Utilizzare il sonno per distrarsi;
9. Stare sempre connessi.

PICCOLI ESERCIZI CREATIVI

Siamo pronti, adesso, ad iniziare il nostro percorso!

*In questo momento in cui la mobilità è limitata, la nostra mente, con le sue infinite potenzialità, è il principale strumento di evasione a disposizione, ed è importante utilizzarla per **risvegliare la nostra creatività, connetterci ad esperienze sensoriali positive e proiettarci con fiducia in avanti.***

Per aiutarti in questo obiettivo ci serviremo di alcuni esercizi di scrittura e grafici.

La scrittura, infatti, è una materia viva e sensibile.** Può farti sentire lo scrosciare di un fiume di montagna, il profumo di un prato appena tagliato, il sapore di un piatto delicato, il calore del fuoco di un camino, il manto morbido di un cagnolino, e può farti vedere luoghi che non hai mai attraversato. **Le parole sono potenti perché ti coinvolgono in esperienze sensoriali che, stuzzicando i cinque sensi, sembrano reali e si arricchiscono risuonando dentro di te.

La scrittura ha molte qualità, come la **fantasia** e l'**immaginazione**. Ben mescolate possono portarti molto lontano.

Alcune piccole indicazioni

Per prima cosa, prendi appuntamento con questa pratica e trova un posto tranquillo e calmo nella tua casa in cui realizzarla.

Cerca ogni giorno di prenderti del tempo, 20 minuti per esercizio andranno bene.

Puoi utilizzare un piccolo quaderno o scrivere direttamente sull'opuscolo.

Troverai alcuni esercizi più complessi, altri meno, non ti scoraggiare, affrontali lo stesso, l'importante è imparare ad assumere un atteggiamento positivo, libero dal giudizio e dalla critica: solo così riuscirai a tenere viva e fluida l'immaginazione. Se non sarai soddisfatto, alla fine del percorso potrai ritornarci sopra e farli nuovamente.

Se hai piacere, puoi condividere questa attività con un amico o una persona cara, ascoltandovi reciprocamente potrete scoprire molti aspetti dell'uno e dell'altro.

RISCALDAMENTO

Per cominciare ti proponiamo un esercizio molto utile per iniziare a scrivere, in quanto serve ad **affinare i cinque sensi** e a **trovare la concentrazione e l'equilibrio** quando le emozioni prendono il sopravvento.

Siediti in un posto tranquillo della casa e, rimanendo seduto sulla tua sedia, osserva dal tuo angolo di visuale gli oggetti attorno a te, l'arredo, la tonalità della luce. Ascolta i rumori provenienti dall'esterno e dall'interno, senti gli odori dell'ambiente, la consistenza degli oggetti con cui sei in contatto.

Prenditi 5 minuti per osservare, ascoltare e scoprire. Poi inizia a descrivere la stanza in cui ti trovi da un punto preciso in avanti facendo attenzione ad utilizzare come guida i tuoi sensi.

Prova ora a concentrarti su di te, sul tuo **corpo nello spazio**.

Osserva ora la tua postura e il tuo respiro, porta attenzione al tuo corpo, alle tensioni che lo attraversano, alle zone in cui avverti un senso di distensione. Prova a descriverlo avendo cura di riportare le sensazioni che il tuo corpo ti rimanda.

*Terminati gli esercizi, prova a scrivere
quali **riflessioni** su di te, sul tuo corpo e
sugli spazi in cui vivi hanno attraversato
la tua mente...*

RACCONTARSI

Arriviamo adesso alla parte più **autobiografica**, quella che permette di descriversi scegliendo liberamente il livello di **profondità introspettiva** da toccare.

Sono esercizi che permettono di oscillare tra il momento presente e la propria storia, costruendo via via degli spunti di **riflessione per il futuro**.

*Partiamo dal tuo **nome**. Racconta l'origine e il significato del tuo nome. Se hai un soprannome o dei nomignoli, prova a recuperarli nella memoria e a descriverli collocandoli nel tempo.*

Adesso immagina una **linea del tempo** che va dalla tua nascita al momento presente e prova a suddividere il numero dei tuoi anni in multipli di 5 o di 10.

*Utilizzando la linea del tempo che trovi qui sotto, scrivi, per ogni intervallo di tempo, le **canzoni** che l'hanno accompagnata e che per te, in quegli anni, sono state maggiormente significative.*



Nella quotidianità, a differenza di questo preciso momento, si fanno solitamente sempre molte cose: **attività, sport, interessi, hobby...**

Prova ora a pensare alle attività e agli interessi che hai praticato nel corso del tempo. Alcuni magari li avrai portati avanti più a lungo, altri meno. Utilizzando di nuovo la linea del tempo prova a stabilire gli interessi e le attività che ti hanno accompagnato per ogni fascia d'età.



Tra quelli che hai scritto, c'è un brano o un ritornello che ti è rimasto in testa e a cui sei affezionato?
A quale momento della tua vita si riferisce?



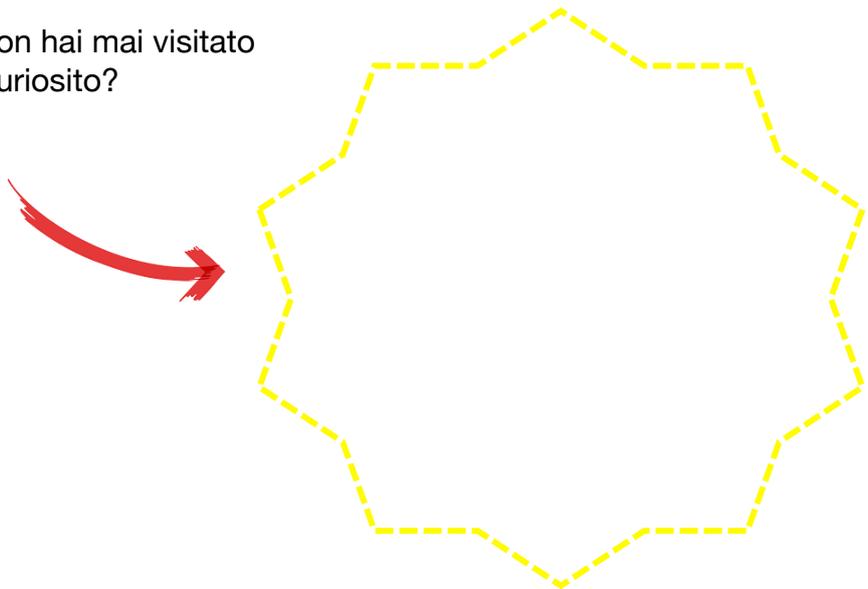
*Terminati gli esercizi, prova a soffermarti sui **ricordi** che questo viaggio nel tempo, attraverso canzoni e attività, ha suscitato in te. Scegline uno per te particolarmente significativo e che hai piacere di ricordare e prova a descriverlo e a renderlo vivo.*

EMOZIONI E RISORSE

Abbiamo appena terminato un piccolo **viaggio nel tempo** e siamo già pronti per ripartire. “Di nuovo? Per dove?” – penserai. Tranquillo, ti portiamo a **respirare con gli occhi** nei posti che ami di più.

*Visualizza un **luogo che ti dà pace**. Scrivi che significato ha per te e concentrati sulle sensazioni che ti dà.*

Qual è un posto che non hai mai visitato e che ti ha sempre incuriosito?

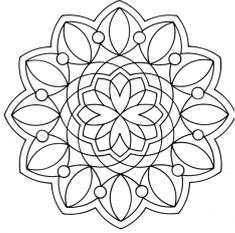


Facendo sempre attenzione a descrivere gli elementi che giungono in contatto con tutti e 5 i sensi, prova a svolgere questi esercizi.

*Scrivi della prima volta in cui hai visto il **mare**.*

*Scrivi dell'ultima volta in cui sei stato nel **verde**.*

Dopo questa immersione nel mondo e nei **luoghi del cuore**, prova ora a concentrarti sulla potenza di tutti e 5 i sensi. Come, forse, avrai avuto modo di accorgerti, ogni senso è in grado di evocare sensazioni e ricordi importanti.



Prova a completare gli elenchi qui sotto, uno per ogni senso. Se non riesci a completarli tutti nello stesso momento va bene lo stesso, puoi aggiungerli man mano che li riconosci.

Suoni che mi infondono calma:

Oggetti che, al tatto, mi trasmettono tranquillità:

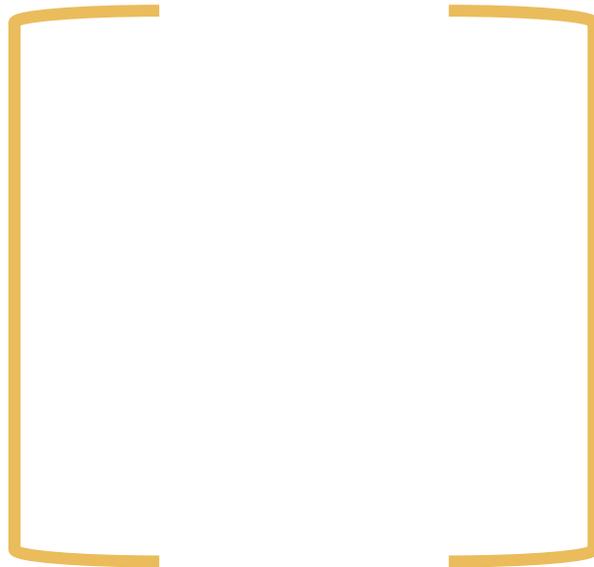
Sapori che mi ricordano momenti piacevoli:

Profumi che mi rilassano:

Immagini che mi trasmettono calma:

Il nostro viaggio nel tempo e negli spazi ci riporta adesso al **momento presente** e al periodo che stiamo attraversando. Cerchiamo insieme di descriverlo.

*Prova a descrivere questo periodo di **emergenza** e di **quarantena** utilizzando le prime parole che ti vengono in mente.*



Ti proponiamo di nuovo la linea del tempo, questa volta la utilizzeremo per tracciare l'evoluzione del tuo **stato d'animo** dall'inizio dell'epidemia ad oggi.

*Suddividi il tempo in settimane e per ogni periodo elenca le **emozioni** e le **sensazioni** che lo hanno connotato.*



Prova adesso a pensare ai modi che hai trovato per far fronte e per **adattarti a questo importante cambiamento**.

Scrivi una lettera rivolta ad una persona reale o immaginaria, o ad un animale domestico, raccontando la cosa che ti ha più stupito di te in questo periodo. Oppure fai un elenco delle cose che hai avuto modo di scoprire o di riscoprire di te.

Come intolleresti la tua quarantena?
Se ti serve, prendi spunto dal titolo di un libro,
da un programma o da un film...



Un
consiglio
per te...

*Prova a dare un **titolo** ad ogni giorno
prendendo spunto dalle cose che hai fatto
o che sono successe.*

PROGETTI E VIAGGI

Rieccoci pronti a partire per un nuovo viaggio. Questa volta, però, sarai tu a progettarlo e a scegliere cosa portare con te.

Come dicevamo all'inizio, questo tempo sospeso e all'apparenza immobile, è però un tempo utile per **pensare a sé** e per **progettare**.

Vi proponiamo adesso un piccolo esercizio...

Scegli un posto tranquillo...

Siediti su una sedia assicurandoti che la schiena sia ben appoggiata allo schienale...

Le mani poggiano dolcemente sull'addome o sul ventre, in una posizione comoda, lasciando che le spalle siano rilassate...

Porta la tua attenzione alle sensazioni del corpo provando a sentire se ci sono delle tensioni...

Osserva il peso del corpo e i punti di contatto con la sedia...

Respira lentamente, senti l'aria entrare e dilatare i polmoni e poi uscire...

Senti i piedi appoggiati sul pavimento e la sensazione di radicamento che offrono...

Se lo desideri, puoi chiudere gli occhi rimanendo in ascolto delle sensazioni che arrivano dal corpo...

E rimanendo in questa posizione di ascolto, lascia che la tua mente attraversi le riflessioni che, in questi giorni, questi esercizi avranno portato...

Ascoltate e tienile con te come guida in quest'ultima parte del nostro percorso...

Prova ora a pensare a ciò che senti
di aver **lasciato da parte** nel corso del tempo
e che questo periodo ti ha permesso di riscoprire...
Se lo desideri puoi scriverlo nel riquadro qui sotto...

“

Ritornando in ascolta del tuo corpo e della tua
mente, prenditi il tempo per visualizzare che cosa
ti piacerebbe fare **quando finirà questo
periodo...** Se riesci, prova a definire **tre
desideri...**

”

Ci stiamo avvicinando alla conclusione del nostro viaggio
e ti proponiamo un'ultima riflessione...

Immaginandoti un **viaggiatore in costante esplorazione**,
che cosa porterai con te di questo periodo?
Quali **risorse** ti sono venute incontro per affrontare
al meglio questo momento impegnativo?



Nella speranza che questo percorso possa esserti stato d'aiuto,
o chissà, magari servirti per il futuro...

Ti auguriamo un buon viaggio!