



Antonio Tosi

# PRENDITI CURA di TE



GUIDA PRATICA PER SVILUPPARE  
ACCETTAZIONE, RISPETTO,  
COMPrensIONE E AMOREVOLEZZA  
VERSO SE STESSI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Antonio Tosi

# PRENDITI CURA DI TE

Guida pratica per sviluppare  
accettazione, rispetto, comprensione  
e amorevolezza verso se stessi

**I consigli dello psicologo**

# Indice

<b>Introduzione.....</b>	<b>11</b>
Prenditi cura di te.....	11
Puoi scegliere di volerti bene .....	12
Ogni tanto fermati, ti conviene .....	13
Guardati dentro.....	14
Vai a scoprire che cosa è “il tuo bene”, non fartelo dire dagli altri .....	16
Un “sano amore di sé” non è “egoismo” .....	17
Che cosa si propone il volume.....	18
Come utilizzare al meglio questo libro .....	21
<b>1. SAI APPREZZARE? .....</b>	<b>23</b>
<b>Il racconto - Una giornata particolare .....</b>	<b>24</b>
<b>Fermati e rifletti .....</b>	<b>36</b>
Scegli di rispettarci e di trattarci bene .....	36
Sei consapevole di quanto sia preziosa la tua vita?.....	37
Puoi “conoscere meglio” sperimentando.....	40
Se ti privi di una cosa riuscirai ad apprezzarla di più .....	41
Sei scontento e insoddisfatto?	
Ricerca il contatto con persone disagiate.....	42
Ti rendi conto delle “fortune” che hai? .....	43
Soffri di invidia? Guarda ciò che hai tu, non ciò che hanno gli altri .....	44

Puoi evitare di procurarti tante frustrazioni .....	45
“Contentarsi”, non “accontentarsi” .....	47
Tracce per un lavoro personale .....	48
<b>2. SAI CHE COSA VUOI VERAMENTE? .....</b>	<b>59</b>
<b>Il racconto - Una proposta allettante .....</b>	<b>60</b>
<b>Fermati e rifletti .....</b>	<b>67</b>
Può un'altra persona essere nella tua pelle?.....	67
Sei consapevole di ciò che vuoi davvero per te? .....	68
È solo un desiderio: non trasformarlo in un bisogno .....	70
Hai bisogni diversi tra loro, tienili presenti tutti .....	72
Tracce per un lavoro personale .....	73
<b>3. NON REAGIRE IMPULSIVAMENTE, RAGIONA .....</b>	<b>79</b>
<b>Il racconto - Situazioni difficili da gestire .....</b>	<b>81</b>
<b>Fermati e rifletti .....</b>	<b>89</b>
Non agire d'impulso, puoi farti del male .....	89
Accogli e ascolta tutte le tue emozioni.....	90
Non giudicarle, sono lì per parlare di te .....	91
Impara a leggerle, possono aiutarti a conoscerti .....	92
Parla con te stesso in modo realistico, costruttivo, positivo .....	94
Pensiero 1: impulsivo .....	99
Pensiero 2: catastrofico .....	100
Pensiero 3: drammatico .....	101
Pensiero 4: doveristico .....	102
Pensiero 5: persecutorio .....	103
Pensiero 6: irrealistico .....	104
Pensiero 7: punitivo.....	105
Pensiero 8: autocolpevolizzante.....	106
Pensiero 9: etichettante .....	107

Pensiero 10: depressivo .....	108
Pensiero 11: di rovina.....	109
Tracce per un lavoro personale .....	111
<b>4. CI SONO ANCHE GLI ALTRI .....</b>	<b>115</b>
<b>Il racconto - Lei non sa chi sono io! .....</b>	<b>116</b>
<b>Fermati e rifletti .....</b>	<b>127</b>
Chi prova il “bisogno” di sentirsi superiore disprezzando gli altri ha un bel problema .....	127
Gonfio, trionfo e pieno di sé. Cioè fragile, insicuro e problematico.....	128
Verso una società sempre più narcisista?.....	129
Dov'è andata a finire l'autenticità?.....	131
Non avere dubbi: farti aiutare è una scelta intelligente ..	132
Ascolta, senza difese, chi ti vuole bene: può aiutarti .....	133
Tracce per un lavoro personale .....	135
<b>5. PRENDITI CURA DEL TUO CORPO .....</b>	<b>141</b>
<b>Il racconto - Una malattia può aiutarmi.....</b>	<b>142</b>
<b>Fermati e rifletti .....</b>	<b>149</b>
La malattia? Puoi viverla come un'opportunità da sfruttare.....	149
Essere informati non coincide con essere consapevoli ...	150
Devi rispetto al tuo corpo.....	151
Sei stato educato a prenderti cura del tuo fisico? .....	152
Mantieniti in forma per stare bene, non per apparire ....	153
Studia un piano per occuparti al meglio della tua salute.....	154
Tracce per un lavoro personale .....	156

<b>6. CONOSCI, ACCETTA, RISPETTA IL TUO LIMITE .....</b>	<b>163</b>
<b>Il racconto - Non è come sembra.....</b>	<b>164</b>
<b>Fermati e rifletti .....</b>	<b>172</b>
Sei un essere umano: limitato, imperfetto, soggetto a produrre errori.....	172
Il limite non è un difetto, è un confine .....	173
Nelle scelte considera sia le reali risorse che i limiti .....	174
Sei stato aiutato a conoscerti e ad accettarti? .....	176
Solo accettandoti sarai in grado di cambiare ciò che di te non ti piace.....	177
Ho sbagliato, anzi no: è la cosa migliore che ho fatto .....	178
Non è un orrore, è solo un errore che ti è permesso commettere .....	179
Tracce per un lavoro personale .....	182
<b>Bibliografia .....</b>	<b>187</b>
<b>Nota sull'autore.....</b>	<b>189</b>

# Introduzione

## Prenditi cura di te

“Prenditi cura di te” è un’espressione che avrai sentito tante volte e che può assumere significati diversi.

Se la utilizza la pubblicità probabilmente ti dirà poco. Si tratta di una frase fatta finalizzata a reclamizzare un prodotto.

Può essere pronunciata da un amico che, dopo aver ascoltato con attenzione una confidenza su una situazione difficile, esprime così l’augurio di risolvere positivamente il problema.

Quando proviene dal partner che si sta separando, il messaggio può essere: “Prenditi cura di te ora che le nostre vite si dividono e che non ci sarò più io a occuparmi di te”.

Detta da un poliziotto a un detenuto che esce dal carcere, può suonare come: “Vedi di non fare più fesserie se non vuoi tornare in questo brutto posto”.

Pronunciata dal genitore mentre saluta il giovane figlio che se ne va di casa, l’espressione si carica di importanti significati affettivi: “Caro, cerca di badare a te stesso, vedi di provvedere ai tuoi bisogni, soprattutto ora che dovrai contare solo sulle tue forze e io non ci sarò”.

In realtà si tratta di un’espressione bella, delicata, affettuosa che, comunque, fa sempre piacere sentirsi dire. Contiene l’auspicio di essere in grado di occuparsi della propria per-

sona, dei propri bisogni, dei propri problemi, affrontando le difficoltà e avversità della vita contando unicamente sulle proprie risorse e coltivando sempre un grande amore e rispetto verso se stessi qualsiasi cosa succeda.

## **Puoi scegliere di volerti bene**

Tante volte spendiamo molta energia nel cercare di ottenere “il bene” da parte degli altri. Ci sembra insopportabile non avere l’approvazione, la stima, la benevolenza, l’accettazione delle persone. Succede quindi che, quando veniamo rifiutati, disapprovati, osteggiati, stiamo erroneamente dando per scontato che è indispensabile, per vivere felici, avere soprattutto l’amore degli altri, per lo meno di quanti sono significativi per noi. Cerchiamo perciò di fare in modo che gli altri ci vogliano bene, ci accettino, ci rispettino. Ci dimentichiamo troppo spesso quanto sia fondamentale, invece, che noi per primi sviluppiamo vera accettazione, rispetto, comprensione e amorevolezza verso noi stessi.

“Prenderti cura di te” vuol dire, sostanzialmente, occuparti amorevolmente della tua vita, il bene più prezioso che possiedi. Significa coltivare sempre un vero e profondo rispetto per la tua persona, provvedere al soddisfacimento dei tuoi veri bisogni, fare progetti che realizzino le tue aspirazioni vivendo secondo i valori che tu ritieni importanti.

Comporta, quindi, la continua scelta di ricercare il benessere e la migliore qualità possibile di vita tenendo ben presente che non vivi da solo ma insieme agli altri e che sei inserito in tanti “sistemi” complessi interagenti e mutevoli (sociali, culturali, etnici, politici, economici ecc.).

“Il tuo bene” non è dato una volta per tutte, è qualcosa che si trasforma e che devi essere capace di scoprire giorno dopo giorno. Esso naviga in un insieme di complessità: la tua salute fisica, la tua personalità, la tua vita sociale, il tuo ambiente naturale.

Qui ci si occupa di ciò che può dipendere da te, quindi delle tue scelte e di tutte quelle componenti psicologiche che le possono condizionare e influenzare. Spesso gli avvenimenti, le situazioni, le preoccupazioni, i problemi, ti prendono, ti coinvolgono o addirittura ti stravolgono al punto da farti trascurare di occuparti delle tue reali esigenze e del tuo benessere. Così può capitare che dentro di te sorgano domande: che fine ha fatto quel progetto a cui tenevo tanto? Perché ho deciso per questa scelta che non sento mia? Per quali ragioni mi sto imbarcando in un'avventura che non ha niente a che fare con ciò che desidero?

Per svariati motivi ti può succedere di proporti obiettivi, effettuare scelte e prendere decisioni che non coincidono con ciò che realmente vuoi e desideri.

## **Ogni tanto fermati, ti conviene**

“Prenderti cura di te” significa impegnarti a scegliere di “volere il tuo bene” soprattutto quando le situazioni ti appaiono sfavorevoli e ti sembra che gli altri non siano minimamente interessati a te o che ti ostacolino, quando gli avvenimenti prendono il sopravvento, quando la vita ti appare gravosa, faticosa, ingiusta.

In questi momenti in cui ti senti solo, smarrito, disorientato, confuso, scoraggiato, è importante che ricerchi, nel si-

lenzio, un luogo, un tempo, per fermarti. In tale contesto, dove decidi di rimanere solo con te stesso, riuscirai a distaccarti da tutto e ad andare nella direzione di un contatto profondo con la tua persona e la tua vita. Quello che può sembrare un momento negativo perché qualcosa ti ha messo in difficoltà o in crisi diventa così un'opportunità da utilizzare.

Numerose decisioni avvengono in modo automatico. C'è il rischio che tu viva una vita intera come se avessi inserito il pilota automatico, continuando a fare le stesse scelte, non in quanto siano le migliori per te, ma perché segui semplicemente automatismi e abitudini ben collaudati.

Puoi decidere di prenderti del tempo tutto per te e, nel silenzio e nell'intimità, ascoltare come ti senti, che cosa ti succede, cosa veramente vuoi, che cosa "è bene per te", per poi ripartire e riprogrammarti.

## **Guardati dentro**

Per coltivare il vero rispetto di te stesso occorre prima di tutto che tu sia consapevole del fatto di essere una "persona unica e irripetibile", dotata di particolari caratteristiche, qualità, punti di forza, limiti. È fondamentale che conosca bene e tenga sempre in grande considerazione la tua storia, le tue origini culturali e familiari, i tuoi bisogni, desideri, aspirazioni, ideali, valori, il tessuto sociale in cui vivi.

Qualcosa di te rimane stabile nel tempo, ma molto cambia. Si modificano, insieme ai naturali mutamenti fisiologici, i bisogni, le situazioni, le esigenze, le preferenze, le condizioni di vita, le richieste sociali e culturali esterne. Solo se sei consapevole dei cambiamenti interni ed esterni puoi concre-

tamente e realmente occuparti del tuo benessere adattandoti alle situazioni mutevoli. Puoi così essere in grado di operare scelte convenienti e comprendere quali compromessi siano, di volta in volta, realisticamente fattibili e utili.

Alcune cose dipendono da te e puoi perciò modificarle. Altre situazioni le puoi governare solo in parte e possono cambiare se ci sono, insieme a un tuo impegno, condizioni favorevoli. Altre realtà ancora, per quanto sgradevoli e fastidiose, non sono sotto il tuo controllo e sono articolate in modo tale che non puoi che accettarle.

Puoi vivere positivamente quando, di fronte a una frustrazione, a un ostacolo, comprendi che cosa puoi realisticamente cambiare e che cosa no. In presenza di ciò che non puoi proprio modificare, invece di agitarti e stressarti, puoi decidere di metterti il cuore in pace e di startene tranquillo accettando serenamente la situazione.

È anche possibile che, soprattutto negli anni in cui si è formata la tua personalità, non ti sia sentito accolto, benvenuto, apprezzato, stimato. Puoi non avere vissuto positivamente determinate esperienze, soprattutto affettive, che sono alla base della formazione di una personalità “sana”. Non è certo una tua colpa aver vissuto in un clima poco favorevole né è una tua responsabilità se ancora ti trascini fastidiosi problemi psicologici. Il passato però “è passato”. Tu vivi oggi e hai “ora” la possibilità di costruire la benevolenza, il rispetto, la tolleranza che senti di non avere ricevuto.

## **Vai a scoprire che cosa è “il tuo bene”, non fartelo dire dagli altri**

Magari hai scelto di “farti dire dagli altri” che cosa sia il tuo bene. Se hai avuto genitori che hanno continuato a trattarti come un bambino anche da grande, ti avranno con tutta probabilità chiesto di conformarti al “loro” concetto di bene, sicuri anche di conoscere quale fosse “il tuo bene”. È possibile che un tale atteggiamento ti abbia creato problemi consistenti e che tuttora viva, soprattutto in determinate circostanze, tensioni e conflitti fastidiosi. Se hai alle spalle situazioni come queste, hai particolarmente bisogno di andare a scoprire che cosa sia realmente il tuo bene. Per altri motivi, può anche essere possibile che ti sia “perso”. Viviamo in una società che esalta valori ispirati alla ricerca di diversi tipi di benessere, importanti ma circoscritti. C'è il rischio così che perda di vista la cosa più importante: la qualità della vita. Questa è legata al soddisfacimento di “diversi” tipi di bisogni di cui sei portatore e non solo di alcuni di essi. Oltre a quelli primari, strettamente connessi alla sopravvivenza, hai una pluralità di bisogni che è importante tenere presente e cercare di soddisfare. Puoi essere quindi indotto a organizzare la tua vita per ricercare solo “un” benessere, pur importante, ma parziale: economico, sociale, affettivo, sessuale ecc. Hai bisogno in realtà di tante cose diverse: di avere una vita affettiva, di stare con gli altri, di divertirti, di gratificarti, di distenderti, di portare avanti dei progetti che senti tuoi ecc. Non permettere a nessuno di arrogarsi il diritto di indicarti la strada giusta che conduce al tuo benessere. Tu e solo tu puoi andare a scoprirlo. Anche se può essere più comodo diventare dipendente da qualcuno (che tu hai deciso essere più forte, più capace, più maturo, più, più, più... di te), scegli e decidi per te.

## Un “sano amore di sé” non è “egoismo”

Ci sono persone che quando fanno qualcosa per se stesse si sentono egoiste e in colpa. Per loro è inconcepibile godersi le cose unicamente per sé. Sentono l'impulso a occuparsi eccessivamente degli altri e si rendono disponibili senza che nessuno glielo chieda.

In realtà sono guidate da una serie di doveri interni che condizionano le loro scelte. Anche quando vorrebbero tanto dire “no”, finiscono quasi sempre per dire un “sì”. Sono state educate a trascurare la propria persona occupandosi molto degli altri e poco di sé. In tal modo, se una parte di loro si sente gratificata dall'essere sempre a disposizione degli altri, un'altra parte protesta e reclama a gran voce il diritto di fare ciò che sente essere buono e vantaggioso per sé.

Chi ha un'impostazione del genere ha bisogno di rivedere il proprio concetto di egoismo. Attraverso un percorso psicologico, attuato da solo o con l'aiuto di un esperto, ha la possibilità di diventare consapevole che tutto ciò spesso non è altro che il frutto di un'educazione che ha portato a quest'abitudine. Non si tratta di diventare egoisti nel senso di escludere gli altri e di pensare solo a se stessi, ma di rivedere la definizione stessa del termine “egoismo”.

Sarebbe sufficiente cambiare modo di vedere. Quando si fa qualcosa di bello, di utile, di gratificante, di piacevole “unicamente” per se stessi, invece di dirsi che è “egoismo” ci si può dire che ci si sta occupando di sé, che si sta costruendo e mantenendo un “sano amore di sé”. La costruzione e il mantenimento di un solido e permanente amore di sé non solo non è un male ma è anche “doveroso” per vivere bene. L'amore per gli altri che non sia supportato da un sano amore di sé può essere temporaneamente gratificante. Nel tempo,

però, è sempre fonte di forte insoddisfazione e di laceranti conflitti interni. In alcuni casi può portare a vere e proprie reazioni di tipo depressivo.

## **Che cosa si propone il volume**

Il volume, come i quattro precedenti da me pubblicati, si annovera nel genere auto-aiuto, pur connotandosi in maniera differente da tanti volumi dello stesso genere. Ci sono in commercio buoni volumi di auto-aiuto. Trovo però che diversi di essi contengano, insieme a utili indicazioni, anche ingenuità e semplicistiche “ricette preconfezionate” per raggiungere la tanto agognata, e spesso idealizzata, “felicità”. Altri mi appaiono un po’ teorici e “cervellotici”. Altri ancora mi sembra illustrino dei punti di arrivo e non indichino i percorsi che vanno effettuati per raggiungere gli obiettivi indicati.

Ciò che maggiormente colpisce la mia attenzione è il fatto che molti di essi facciano riferimento a un’idea di “cambiamento” come a qualcosa di facile, di semplice. Questo si realizzerebbe in funzione dell’acquisizione della sola conoscenza teorica: basta sapere, basta capire e il cambiamento avviene da sé, spontaneamente. Quest’idea è in stridente contrapposizione con tutti gli importanti studi psicologici che hanno a che fare con l’apprendimento.

In realtà il cambiamento vero richiede fatica, impegno, lavoro costante, ma il premio finale è davvero grande. Chi vuole veramente imparare a suonare il pianoforte certo la musica la deve conoscere. Anche chi si propone di imparare una lingua studia la grammatica e il vocabolario. Poi però

solo se utilizza un metodo, se ci mette impegno, se si esercita quotidianamente, impara a suonare o a parlare un'altra lingua.

Il volume vuole offrire un contributo qualificato a chi è in difficoltà nel prendersi cura della propria persona. Tutti possiamo vivere situazioni particolarmente complesse nelle quali diversi fattori, interni ed esterni, turbano il nostro equilibrio al punto che ci viene da pensare: “Ma quello non sono più io!”. In tali frangenti vi è il bisogno di ricostruire una unità interna, di ricomporsi, di essere noi a governare e non a essere governati dall'esterno, permettendo che quanto ci accade ci disturbi o addirittura ci travolga.

Mi sono impegnato a ricercare un linguaggio chiaro, diretto e confidenziale. In particolare ho cercato di trattare realtà complesse in modo semplice e comprensibile a tutti. Mi sono avvalso della mia lunga esperienza personale e professionale di psicoterapeuta e ho fatto riferimento alle teorie psicologiche “*evidence based*”, ovvero basate sulle “evidenze” di studi scientifici.

Il libro si compone di sei capitoli. Ogni capitolo apre con un breve racconto che presenta una situazione nella quale puoi facilmente immedesimarti. Seguono riflessioni che sviluppano e approfondiscono il tema che è stato introdotto. Il capitolo chiude con una sezione molto importante, in cui vengono suggerite “tracce per un lavoro personale”, cioè esercizi che si propongono di tradurre nel concreto i riferimenti teorici trattati. L'elaborazione personale e le esercitazioni (quelle che ti vengono proposte ma anche altre che puoi ricavare facendo leva sulla tua creatività) sono particolarmente importanti affinché questo volume possa diventare realmente uno strumento utile.

Rispetto ai temi trattati, nel primo capitolo si parla del-

l'importanza del sapere apprezzare la propria vita, le cose che si possiedono, le tante opportunità che si possono vivere. Questa scelta è fondamentale. La vita, e quanto possediamo, non sono mai scontati e garantiti. Di fronte alle situazioni sfavorevoli, alla sofferenza, alla delusione, alla vita che non sta andando “come dico io”, “come ce l'ho in testa io”, “come piacerebbe a me”, puoi rattristarti oltremodo e gradualmente perdere la capacità di apprezzare e godere pienamente di quanto hai. Corri il rischio di non riuscire più a goderti le cose belle, le opportunità, le tante fortune che comunque “ora tu hai realmente davanti” e di lasciarti permeare dal pessimismo che ti porta a una cronica insoddisfazione e tristezza.

Nel secondo l'attenzione viene posta sulla necessità che tu abbia ben chiaro quello che veramente vuoi. Senza tale consapevolezza, tenderai a proporti obiettivi che non vanno nella direzione del tuo benessere. Se abbraccerai acriticamente valori, modelli, stili di vita che ti vengono proposti dall'esterno, ma che non senti essere i tuoi, andrai a “vivere la vita di qualcun altro”, non certo la tua.

Nel terzo vengono segnalati i rischi connessi a scelte impulsive e legate all'onda emotiva del momento. Qui troverai numerosi strumenti che ti aiuteranno ad analizzare, e quindi a “vedere”, le situazioni fastidiose con gli occhi dell'intelligenza, della ragione, della razionalità, in modo da poter realizzare scelte davvero vantaggiose e utili per te.

Nel quarto vengono presentati stimoli per riflettere sulle situazioni che si possono creare nel momento in cui ti comporti come se fossi al centro dell'universo, persegui la magnificazione di te ed escludi gli altri dalla tua vita disprezzandoli. Viene anche sottolineata l'importanza del ricercare un aiuto da uno specialista, in particolare in presenza di problemi psicologici complessi che da solo fai fatica a risolvere.

Nel quinto ci si sofferma sulla necessità di stabilire un buon rapporto con il proprio corpo, soprattutto quando ha maggior necessità di essere accudito, protetto e curato. La malattia può essere un'occasione che ti insegna a prenderti cura del tuo fisico e ti allena a volerti bene anche quando c'è un problema.

Nel sesto, infine, ci si focalizza su un tema trascurato ed evitato nella nostra cultura ma che ritengo di estrema importanza al giorno d'oggi: il limite. Senza una vera conoscenza e consapevolezza del tuo limite rischi di rendere la tua esistenza stressante, faticosa, scomoda e di vivere male inseguendo affannosamente l'impossibile.

## **Come utilizzare al meglio questo libro**

Per assimilare meglio i contenuti del volume, ti consiglio di leggerlo in un momento in cui ti senti ben disposto a occuparti di te, in un luogo dove non sei disturbato.

Leggilo lentamente, soffermandoti su quelle parti che ti riguardano maggiormente. Puoi sottolineare ed evidenziare alcuni concetti, particolarmente quelli che percepisci come nuovi. Ti può servire utilizzare anche un quadernetto o un diario nel quale riportare le tue osservazioni, elaborazioni, riflessioni sui temi presentati.

Si tratta di un volume che vuole essere concreto e utile. Hai la possibilità di cogliere ed elaborare personalmente, gli stimoli qui proposti. Hanno un orizzonte di ampio respiro: essere consapevole della tua esistenza; vivere nel presente; apprezzare ciò che sei e che hai; riconoscere le tue qualità, risorse, potenzialità, punti critici, limiti; capire quali sono i tuoi

bisogni veri e orientarti verso scelte vantaggiose; migliorare le strategie (comportamentali e cognitive) nell'affrontare i problemi; curare le relazioni tenendo ben presente l'altro, rispettandolo e riconoscendogli gli stessi diritti che pretendi per te.