



Gael Lindenfield

COME

STARE BENE

QUANDO LE COSE

VANNO MALE

Semplici strategie,

soluzioni e azioni

per sviluppare autostima,

forza interiore e resilienza

Gael Lindenfield

COME STARE BENE QUANDO LE COSE VANNO MALE

**Semplici strategie, soluzioni e
azioni per sviluppare autostima,
forza interiore e resilienza**



Indice

Introduzione	7
1. Casa	9
2. Relazioni	35
3. Soldi	61
4. Salute fisica	73
5. Benessere mentale	87
6. Riprendere il controllo	125
7. Voltare pagina.....	167
Una parola conclusiva.....	188
Nota sull'autrice	190

INTRODUZIONE

La mia capacità di cavarmela bene con le battute d'arresto è un privilegio che non darò mai per scontato. Senza di essa, la vita potrebbe sembrare proprio un inferno davvero spaventoso. Sono stata fortunata perché ho avuto la possibilità di imparare ad affrontare le reazioni emotive debilitanti alle battute d'arresto e molte opportunità per mettere in pratica la lezione nella vita reale.

La chiave per sfruttare al meglio i momenti difficili è, credo, cercare la positività del cambiamento, per quanto sgradito possa sembrare. Ma so anche che questo è molto più facile a dirsi che a farsi, e che sono richieste certe qualità e abilità per renderlo possibile. Fiducia in se stessi, resilienza emotiva e motivazione sono necessarie per poter andare avanti positivamente, ma i momenti difficili, per la loro stessa natura, mettono fuori combattimento le nostre migliori qualità.

Per svilupparle e rafforzarle ho scritto molti programmi di autoaiuto, ma quando si verifica una battuta d'arresto, la maggior parte delle persone non ha né il tempo né l'energia per imbarcarsi in impegnativi piani per lo sviluppo personale.

I neuroscienziati ci hanno avvisato: il cervello umano non riesce a evolvere e ad adattarsi con sufficiente rapidità al ritmo del cambiamento che molti di noi stanno vivendo oggi. Forse questo è uno dei motivi principali per cui la depressione e i disturbi d'ansia sono in aumento. Di fronte a ciò e allo stato sempre più incerto del mondo, ho voluto mettere insieme un libro che offrisse una raccolta di suggerimenti e strumenti mirati specificamente ad affrontare il problema del morale a terra nei momenti difficili. E questo è il risultato.

Alcuni suggerimenti sono strategie ampiamente collaudate che ho ritoccato, altri nascono da idee nuove. Mentre la maggior parte di essi può essere appresa velocemente e applicata subito, alcuni sono più complessi e richiedono un po' più di tempo per essere letti e capiti prima di metterli in pratica in modo efficace. Detto questo, una volta che avrai letto o adottato questi suggerimenti più lunghi, la prossima volta che ti troverai in una situazione di vita reale impegnativa sarai in grado di applicare ciò che hai imparato molto rapidamente.

Nessuno sa mai cosa abbia in serbo per noi o per la nostra famiglia e i nostri amici la vita, ma per uscire più forti e più resilienti dalle battute d'arresto è necessario mantenere le proprie riserve di morale alto sempre ben fornite, utilizzando questi suggerimenti anche quando il momento più difficile è terminato. Questo ti darà slancio se dovessi incontrare tempi duri in futuro e ti attizzerà per aiutare gli altri ad attraversare i loro.

Spero che troverai questa raccolta di suggerimenti utile e stimolante.

- 1 -

CASA

Quando attraversiamo momenti di crisi, la nostra risposta naturale è spesso quella di correre ai ripari chiudendoci nel nostro bozzolo che, il più delle volte, è la nostra casa. Lungi dal piangerci addosso o dall'evitare i problemi, questo desiderio di ripiegarci e fare il punto della situazione è naturale. Inoltre, prendere tempo per venire a patti con quello che è successo ed elaborare una strategia per accettare e superare i sentimenti che ha generato è una reazione sana e importante. Ignorare il dolore emotivo produce degli effetti a catena tra cui la perdita di fiducia in se stessi e, di conseguenza, il tracollo del morale. Le sensazioni sepolte, specialmente quelle molto profonde, raramente si dissolvono. Hanno la tendenza a trapelare o a riemergere improvvisamente nei momenti peggiori oppure possono innescare problemi fisici come affaticamento, mal di testa o, cosa più grave, problemi al cuore o al sistema immunitario.

Questo è il motivo per cui è essenziale affrontare il più rapidamente possibile l'impatto emotivo di qualunque cosa ti sia accaduta. Se, per esempio, sei stato licenziato, stai affrontando un divorzio o hai perso un genitore, probabilmente all'inizio avrai bisogno di tutta l'energia, la fiducia in te stesso e la calma interiore che riuscirai a raccogliere per far fronte alla situazione. E la maggior parte di noi si sente più sicura e tranquilla a casa. In questo capitolo, ti mostrerò come creare nella tua casa uno spazio sereno e rassicurante che ti consentirà di fare rapidamente il punto della situazione, generare positività, cambiare prospettiva, recuperare forza e acquisire uno spirito di accettazione. I suggerimenti in questo capitolo sono pensati per guidarti attraverso un processo di guarigione emotiva e, soprattutto, per aiutarti a trovare il tempo e lo spazio per metterlo in pratica.

FISSA UN APPUNTAMENTO CON IL TUO PIUMONE

“Per un vero conforto non c’è niente come stare a casa”.

Jane Austen, scrittrice

Di tanto in tanto, tenerti una giornata per coccolarti con indulgenza dà una bella spinta sia alla tua salute che alla tua autostima.

Al giorno d’oggi, è opinione comune che questo si consegua nel migliore dei modi prenotando una giornata in un lussuoso centro benessere. Per quanto meraviglioso possa essere, anche se puoi permetterti questo tipo di trattamento, se stai attraversando un momento particolarmente difficile può essere controproducente. I centri benessere sono luoghi fantastici per festeggiamenti e sorprese, ma non sono i posti migliori per il recupero emozionale, soprattutto se si hanno preoccupazioni economiche. Una tranquilla “giornata sotto il piumone”, nel comfort della propria casa, di solito è molto più vantaggiosa.

Più lunga è, migliori saranno i suoi effetti, ma in termini pratici potresti essere in grado di concederti solo poche ore.

Se questo è il tuo caso, è ancora più importante prepararti con cura, in modo da poterla sfruttare al meglio.

Ecco alcuni suggerimenti da includere nella tua lista di cose da fare:

- Prendi accordi affinché in casa non ci sia nessuno. Questo è un momento solo per te, indipendentemente da quanto sei vicino agli altri. Il piacere e la guarigione che ottieni dallo stare insieme sono meravigliosi, ma sono un'altra cosa. Una giornata in solitudine di indulgenza verso se stessi offre altre possibilità. Ti dà la libertà di essere esattamente chi sei, di pensare a qualunque cosa ti venga in mente, per quanto stupida, illogica o deplorabile possa sembrarti e, ovviamente, di fare quello che vuoi, anche se questo significa non fare niente.
- Se devi chiedere aiuto per rendere possibile la tua condizione di solitudine, ricorda che in seguito potrai ricambiare. Restituire il favore nel momento del bisogno è così piacevole che il tuo umore ne sarà ulteriormente risollevato.
- Riempi il frigorifero di prelibatezze nutrienti e bevande salutari. In particolare, assicurati di avere tutto il necessario per una fantastica colazione a letto, poiché questo ti metterà dell'umore giusto per essere indulgente con te stesso. Se preferisci cucinare e preparare tutto da solo, fai ciò che puoi il giorno prima. Le giornate sotto il piumone sono giornate pigre.
- Informa chiunque potrebbe chiamare o farti visi-

ta che stai passando una “giornata fuori casa”. Se è necessaria una piccola bugia a fin di bene, di’ con tono sbrigativo semplicemente che hai alcune faccende personali di cui occuparti. Ciò proteggerà la tua privacy, poiché normalmente inibisce ulteriori domande.

- Organizza il tuo divertimento in modo da non fare affidamento sulla televisione per intrattenerti. Ho sentito così tante persone esprimere rammarico per avere guardato tutto il giorno programmi spazzatura che penso valga la pena avere pronto da guardare uno spettacolo o un film molto amato. I tuoi vecchi film preferiti, quelli che ti fanno sentire molto bene o che ti fanno ridere, sono sempre un’ottima scelta.
- Seleziona una playlist di musica rilassante e una da usare alla fine della tua “giornata” per alzare l’umore e darti energia. Ricorda che questa è un’opportunità anche per goderti come vuoi tutta quella musica che normalmente irrita o annoia gli altri.
- Se ti piace leggere, acquista o prendi in prestito un libro che sai assorbirà la tua attenzione e ti offrirà una distrazione dai tuoi problemi. Questo non è il momento per libri di autoaiuto o che ti offrono possibili soluzioni. Mettiti da parte finché il tuo morale non sarà più forte e ti sentirai più ottimista e motivato. La tua concentrazione probabilmente non è al massimo, quindi l’ideale sono tutte quelle raccolte di citazioni ispiratrici, curiosità, vignette o barzellette che di solito saltano fuori solo nel periodo natalizio.

- Tieni in considerazione l'acquisto di un telefono economico con carta prepagata e comunica il numero solo a poche persone che vorresti ti contattassero in caso di emergenza. Questo ti permetterà di bloccare tutte le altre comunicazioni con il mondo esterno, non solo nella tua giornata sotto il piumone, ma anche in molti altri momenti.

SOLUZIONE RAPIDA

• Prenditi cinque minuti di rilassante silenzio •••

Una ricerca condotta da Theodore Wachs, professore di scienze psicologiche presso la Purdue University negli Stati Uniti, ha rivelato che i bambini che provengono da case molto rumorose o caotiche hanno una crescita cognitiva inferiore, ritardi nelle capacità linguistiche, minore capacità di controllo del loro ambiente e maggiore ansia. Altre ricerche hanno dimostrato che il rumore costante influisce sulla salute fisica e mentale a tal punto che ora molti governi hanno predisposto leggi e dipartimenti speciali per controllarlo.

Nel mondo di oggi ci sono pochissimi luoghi accessibili in cui è possibile trovare facilmente il silenzio. Ma puoi crearlo per conto tuo, anche se per farlo ci vogliono tappi per le orecchie, cuffie antirumore e finestre con tripli vetri.

AGGIUNGI SPRAZZI DI BELLEZZA ALLA TUA VITA

Recentemente ho incontrato un'amica che non vedevo da un paio di mesi per bere un caffè. Nell'attimo in cui l'ho vista, ho fatto un commento su quanto la trovassi in forma. Mi sono resa conto che era un po' sorpresa dall'intensità del mio apprezzamento (in effetti sembrava molto più giovane di quando l'avevo vista l'ultima volta) ed era curiosa di sapere cosa ci fosse in lei che mi aveva dato tale impressione. Costretta a spiegare con meticolosità ciò che aveva sollecitato la mia osservazione, ho detto che forse la scintilla nei suoi occhi, il suo sorriso radioso, la pelle luminosa e la postura rilassata e tranquilla formavano un'immagine molto diversa da quella che avevo visto l'ultima volta che ci eravamo incontrate.

La mia amica mi ha spiegato che, nei mesi precedenti, il suo lavoro l'aveva messa estremamente sotto pressione. Inoltre, avvicinandosi all'età pensionabile, aveva avuto grandi ansie per l'improvvisa e inaspettata erosione della cifra che le sarebbe spettata a causa della recessione economica.

Mentre parlavamo, mi aspettavo di ricevere qualche buona notizia su un cambiamento di quelle circostanze. Invece

no, il suo stress era più forte che mai. La conversazione è poi passata alle nostre recenti attività ed è diventato chiaro cosa avesse causato un così notevole miglioramento nel comportamento e nell'aspetto della mia amica. Ha detto che da poco aveva trascorso un fine settimana a Parigi che l'aveva spinta a riflettere. Mentre era lì, non aveva fatto nulla di speciale o di insolito. Aveva semplicemente passeggiato, guardando i palazzi e visitando alcune gallerie. Ma al suo ritorno aveva scoperto di sentirsi molto diversa. Ha detto di essere convinta che fosse stata semplicemente la bellezza di Parigi ad averle risollevato l'umore e rilassato il corpo e la mente. Le aveva fatto capire quanto poco tempo avesse trascorso circondata dalla bellezza e che aveva dimenticato quanto tonificante fosse per lei. Una volta tornata, aveva dedicato del tempo per godersi regolarmente delle "dosi" di bellezza, per esempio facendo una passeggiata su una scogliera con vista mozzafiato, guardando un film girato magnificamente e partecipando a una visita guidata a una famosa galleria, che le aveva aperto gli occhi su opere d'arte sorprendenti mai notate prima.

Non c'è da sorprendersi che la mia amica stesse molto meglio! La bellezza è uno stimolante naturale degli ormoni della felicità. La risposta chimica che scatena dentro di noi ci infonde un senso di benessere. Aiuta i muscoli a rilassarsi, attenua il dolore fisico e mette automaticamente le preoccupazioni mentali in secondo piano.

E, naturalmente, come ha scoperto la mia amica al suo ritorno a casa, non è necessario che tu vada di corsa a Parigi per ottenere questo tipo di risultato. La bellezza è sempre

disponibile nella vita quotidiana. Potrebbe essere necessario semplicemente uno sforzo consapevole per notarla e concedersi un po' di tempo per apprezzarla. Quando sei stressato, è ancora meno probabile che la tua mente colga automaticamente queste opportunità quotidiane per godere del piacere rigenerante della bellezza.

Un modo per contrastare questo effetto dello stress è tenere accesi i tuoi “rilevatori di bellezza” aggiungendo regolarmente degli stimolanti nuovi e insoliti nella tua vita. Ovviamente, il modo in cui si sceglie di farlo varia da individuo a individuo. Io, per esempio, magari uso delle immagini visivamente stimolanti, mentre mio marito è più propenso ad ascoltare un brano musicale che lo esalta. Una mia amica sceglierebbe di sentire un tessuto molto delicato sulla pelle, mentre un'altra la fresca fragranza di un giardino.

Modi semplici ed economici per aggiungere sprazzi di bellezza alla vita di tutti i giorni:

- Comprati dei fiori o una pianta ogni mese.
- Metti una nuova bella foto sul tuo salvaschermo ogni settimana.
- Prendi a prestito dalla biblioteca un libro d'arte una volta alla settimana.
- Collezione cartoline dei musei e delle gallerie e crea regolarmente nuove esposizioni sulla credenza della cucina o attorno alla scrivania.
- Raccogli diverse foglie e disegnale o appiattiscile

all'interno di un libro e poi incollare su una cartolina e inviala a un'amica.

- Annotati delle ricette deliziose e cucinane una nuova almeno una volta al mese.
- Prendi pezzetti di tessuto con trame diverse da vecchie scatole o vecchi vestiti e trasformati in un collage o in una sciarpa da toccare e indossare.
- Raccogli pietre o conchiglie, lavale e lucidale una a una.
- Raccogli in un barattolo alcuni vermi con un po' di terra e osservali per un giorno o due.
- Visita un museo delle farfalle (ce n'è uno meraviglioso a Bordano, Udine).
- Fai una passeggiata in un roseto e inala ogni profumo.
- Dedica qualche minuto ogni giorno a notare l'evoluzione dei colori e delle forme in cielo.

Puoi avere molte altre idee leggendo o interrogando le persone intorno a te su questo argomento. Poeti e bambini piccoli possono essere grandi fonti di ispirazione, poiché vedono la bellezza in cose che spesso diventano "ordinarie" e passano inosservate.

Dopo avere scoperto ciò che gli altri apprezzano in un oggetto o in un'esperienza, fai uno sforzo consapevole per aprirti e percepire la bellezza che è in grado di dare loro tanto piacere. Non sempre funziona, ma quando accade lo

trovo molto entusiasmante. C'è stato un periodo in cui non avrei mai potuto immaginare di sentirmi confortata dalla bellezza di una chiocciola che striscia in giardino o dal cielo in tempesta dello Yorkshire, per esempio.

SOLUZIONE RAPIDA

Vivi le tue emozioni

Usa questo suggerimento per liberare le emozioni re-
presse.

- Trova uno spazio tranquillo, da solo o con qualcuno con cui puoi essere te stesso.
- Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri lenti e profondi.
- Concentra la mente sul tuo stato emotivo per circa un minuto e nota le sensazioni nel corpo.
- Concediti di esprimerle per circa venti secondi: lascia che lacrime di tristezza e delusione sgorghino, libera un ringhio di rabbia, rabbrivisciti di paura.
- Fai altri tre respiri lenti e profondi concentrandoti mentalmente sul passaggio del respiro.
- Vivi un'esperienza gradevole: se sei con qualcuno, condividi le tue sensazioni e accetta qualsiasi conforto ti venga offerto (ma non entrare in ulteriori discussioni che potrebbero sbilanciarti emotivamente). Se sei solo, concediti un piccolo premio che ti rassereni.