

Gennaio

Uno sguardo all'anno che verrà...senz'ansia!

(Esercizi: compilo la mia agenda della felicità)

Dr. Alessio Congiu - psicologo

Tel: +39 345 465 8419 - E-mail: alessio.congiu@hotmail.it

Facebook: www.facebook.com/AlessioCongiuPsicologo

UNO SGUARDO ALL'ANNO CHE VERRÀ...SENZ'ANSIA!

“...la televisione ha detto che il nuovo anno porterà una trasformazione e tutti quanti stiamo già aspettando. Sarà tre volte Natale e festa tutto il giorno; ogni Cristo scenderà dalla croce e anche gli uccelli faranno ritorno. Ci sarà da mangiare e luce tutto l'anno; anche i muti potranno parlare mentre i sordi già lo fanno; e si farà l'amore ognuno come gli va. Anche i preti potranno sposarsi, ma soltanto ad una certa età; e senza grandi disturbi, qualcuno sparirà. Saranno forse i troppo furbi o i cretini di ogni età. [...] Vedi caro amico cosa si deve inventare per poter riderci sopra, per continuare a sperare...”

Così Lucio Dalla intonava le splendide note de “L'anno che verrà”, riuscendo magistralmente a racchiudere lo spirito di smarrimento in cui molto spesso finiamo per trovarci in quelle fredde giornate d'inverno in cui la nostra mente viene improvvisamente catturata da pensieri negativi sul nostro futuro; ed è proprio in quelle circostanze che, per riuscire ad andare avanti e “continuare a sperare”, iniziamo a raccontarci qualcosa di diverso, qualcosa di meno angosciante, qualcosa che ci porti finalmente ad allontanare da noi tutte quelle preoccupazioni e paure di cui, in fin dei conti, non riusciamo mai del tutto a liberarci. Infatti, per quanto possiamo essere abili nel raccontare a chi ci sta intorno che quest'anno sarà diverso, che quest'anno tutto cambierà, alla fin fine, non riusciamo mai del tutto a convincere noi stessi della realizzabilità dei buoni propositi che ogni anno ci poniamo. Il sentimento di delusione che quindi potremmo provare nel constatare come effettivamente molti di questi progetti di cambiamento non si siano realizzati finisce per rafforzare quegli stessi timori che avevamo all'inizio, lasciandoci spesso più avviliti di quanto non fossimo in partenza. Forse è per questo che ti sei avvicinato a questo E-book: per essere nuovamente ricaricato di energia positiva ed ottimismo per affrontare un nuovo anno, fatto di buoni propositi ed obiettivi di cambiamento, come ogni anno d'altronde. Potrei quindi procedere in questa direzione e raccontarti un'altra bella storia, fatta di giornate intere trascorse all'insegna di sentimenti di gioia così dirompenti da riportarti col ricordo a quei momenti del passato in cui la più grande

preoccupazione era data dal non riuscire più a riallacciarsi le scarpe lanciate all'aria per correre a piedi nudi sull'erba fresca del parco sotto casa. Potrei farlo, ma non lo farò. Non contribuirò con queste poche pagine ad illuderti che l'anno nuovo sarà più soddisfacente e gratificante di quello che è appena trascorso; e questo non perché non tenga al fatto che tu possa godere di un sano e piacevole ottimismo, quanto piuttosto perché credo che tu sia già capace di scrutare la terra all'orizzonte, indipendentemente dalla bufera dalla quale stai faticosamente cercando di uscire. Al contrario, mi piacerebbe che questo E-book fosse per te un'occasione per provare qualcosa di diverso, per imparare a godere di un sentimento di felicità delirante seppur in preda alle più imperterrite tempeste, o quanto meno (e soprattutto più realisticamente) a non respingere la possibilità di rimanere affascinato dai piccoli momenti che la tua vita, già ora che stai leggendo, è capace di offrirti.



In fondo, proprio come ci scrive il buon vecchio Lucio:

“...l'anno che sta arrivando fra un anno passerà; io mi sto preparando, è questa la novità”.

Ponendoci quindi questo obiettivo, potremmo pensare a come rendere concreto quello che a prima vista potrebbe apparire uno scopo irrealizzabile o nient'altro che un'altra piacevole storia; ed in effetti lo sarebbe se si provasse a dare una risposta non dissimile rispetto a quella che potresti esserti dato in passato, magari seguendo il consiglio di un amico fidato o mettendo in pratica qualche consiglio tratto da un libro acquisito a buon mercato. D'altro canto, simili domande ricorrono ciclicamente ogni anno e, come ogni anno, portano a risposte diverse che trovano tuttavia risultati simili. Dunque, se un cambiamento è quello che stiamo cercando, non potremmo esimerci dal cambiare anche la domanda di partenza: che cosa stiamo facendo qui, ora, perché simili normali preoccupazioni non si dissolvano con la stessa facilità con la quale sono insorte? Che cosa ci sta portando a rimanere in questo stato di ansia e preoccupazione? Molto spesso sono domande come questa che aprono le porte al reale cambiamento, in quanto ci orientano a riflettere su temi sui quali non ci siamo mai soffermati a sufficienza. Se infatti cercare di comprendere i motivi alla base del nostro disagio appare un'operazione alla quale siamo tutti avvezzi nei momenti di sofferenza, prendere atto che le nostre azioni possano avere un'influenza negativa sui nostri stessi vissuti non appare un'operazione altrettanto scontata come potrebbe sembrare. Hai mai fatto caso, ad esempio,

a come più che il problema da te lamentato, sia spesso il tuo atteggiamento verso di esso il vero problema in questione? Detto più semplicemente, se tutti noi, in qualità di esseri umani, siamo in qualche modo soggetti a forme più o meno intense di ansia ed agitazione, che ci sono utili per la nostra stessa sopravvivenza, per quale ragione il disagio con il quale si accompagnano queste esperienze affettive dovrebbe costituire un reale problema? Forse che sia proprio il fatto che non si vorrebbe accettare queste esperienze a rappresentare il vero problema in questione? Chi scrive asseconda questa seconda tesi. Sembra infatti che il non accettare la presenza occasionale e momentanea di un fenomeno che dovrebbe essere funzionale al nostro benessere, qual è in effetti l'esperienza dell'ansia, abbia un effetto retro-attivo sull'esperienza ansiosa stessa, alimentandone l'intensità ed incrementandone la durata.

Accade così che normali reazioni emotive che il nostro corpo manifesta in momenti in cui siamo particolarmente stressati, quali sono le esperienze di panico, come pure le normali preoccupazioni a cui potremmo essere esposti durante il giorno, quali sono i nostri vissuti di ansia, acquisiscano dei significati ben più gravosi e catastrofici di quelli che probabilmente potrebbero avere se solo ci limitassimo a registrare e a non reagire alla loro occorrenza. Se così fosse, pertanto, basterebbe "semplicemente" accettare l'ansia per rendere realmente quest'anno molto più gradevole e piacevole di quanto magari non lo siano stati gli ultimi anni trascorsi a braccetto con le reazioni emotive intense e dolorose di cui abbiamo o stiamo tutt'ora soffrendo. Ritengo che una simile pretesa rivelerebbe al lettore l'incapacità di comprensione delle reali difficoltà vissute nel faticoso convivere emotivamente con un'ospite intenzionato a farci più compagnia, nella nostra piccola intimità quotidiana, di quanta effettivamente vorremmo da questa sgradevole presenza. Al contrario, ipotizzando, come è stato fatto, che parte dei motivi per i quali tali stati d'animo si siano affezionati così tanto alla nostra routine quotidiana a seguito del nostro modo di rapportarci ad essi, occorre in primo luogo comprendere che cosa stia rendendo tale routine così gradevole a questi vissuti da non volerla più abbandonare. Nel complesso, potremmo segnare nella nostra piccola agenda 5 obiettivi per il nuovo anno, che ci impegneremo quotidianamente a portare avanti per i fini più generali di migliorare il nostro benessere e la nostra salute fisica e psicologica.

OBIETTIVO 1: COMPRENDI CHE COSA STA ALIMENTANDO L'ANSIA

Potresti scoprire di stare evitando tutte le circostanze in cui solitamente pensi di poter vivere simili sensazioni di disagio, confermando inconsapevolmente il significato fortemente negativo attribuito a tali esperienze nel corso della giornata. Normalmente l'evitamento delle situazioni temute è una delle strategie più comunemente impiegate quando si vivono sentimenti di agitazione particolarmente intensi, per via dell'effetto rilassante con cui solitamente si accompagnano tali

comportamenti; tuttavia, malgrado nel breve termine l'evitamento sia utile per alleviare lo stato di tensione percepito all'idea di doversi confrontare con quanto temuto, nel lungo periodo aggrava l'intensità e la durata di queste esperienze affettive. Pertanto, prendi consapevolezza dei piccoli momenti di sollievo che potresti percepire durante la giornata e domandati se per caso dietro ad essi non si celi un timido tentativo di evitare ciò che si teme.

OBIETTIVO 2: RIDUCI L'IMPORTANZA ATTRIBUITA ALL'ANSIA

Abbiamo già accennato al fatto che l'ansia, nelle sue diverse forme, rappresenta a tutti gli effetti un'esperienza non solo normale, ma anche utile e necessaria per la nostra stessa sopravvivenza, come al fatto che molto spesso determinati fattori occorsi nella nostra vita ci abbiano portato a vivere queste esperienze in termini molto più negativi di quanto non lo fossero all'origine. Come tale, il prossimo obiettivo sarà quello di agire sul livello di gravità attribuito inconsapevolmente a questi vissuti. Un esercizio che potresti trovare utile e divertente nelle prime fasi di ridefinizione del significato attribuito all'ansia potrebbe essere quello di affibbiare a questa esperienza un nome ed un volto a te noto, possibilmente in grado di suscitare ilarità e stemperare così l'intensità emotiva negativa. Ad esempio, ricordo come un ragazzo alle prese con dei sentimenti negativi di ansia e preoccupazione era riuscito a ridurre drasticamente l'importanza attribuita a simili vissuti attribuendo a questo ospite fortemente indesiderato l'appellativo di "Tasmania" ed il volto di Jim Carrey nei panni del protagonista del lungometraggio "Ace Ventura".



OBIETTIVO 3: COLTIVA MOMENTI IN CUI POTERTI SENTIRE RILASSATO

Naturalmente, perché un cambiamento abbia maggiori probabilità di verificarsi e mantenersi, i diversi sforzi compiuti devono alla lunga portare a degli effetti ritenuti nel complesso come più piacevoli dei costi percepiti all'idea di mantenere lo stato problematico da cui si era inizialmente partiti. Da ciò consegue la necessità di integrare nella routine che si vorrebbe creare per l'anno

nuovo maggiori momenti in cui poter godere di stati di profonda quiete ed armonia, senza che al contempo tali sensazioni agiscano mantenendo la reazione d'ansia di cui si vorrebbe per contro ridurre l'intensità, la frequenza e la gravità percepita.

Tutti noi solitamente conosciamo qualche strategia utile per poterci sentire più distesi e rilassati: c'è chi predilige distrarsi guardando una serie tv, un film o un programma televisivo poco impegnativo; c'è chi invece preferisce leggere un buon libro poco prima di coricarsi la sera; chi ancora riesce a lasciare andare il proprio pensiero con una buona corsa o una passeggiata lungo i viali alberati del proprio paese, e così via. In tal ottica, qualunque attività potrebbe assolvere tal compito, a seconda delle preferenze e delle abitudini personali. Volendo comunque offrirti una alternativa utile per indurre indirettamente una sensazione di rilassamento, potresti pensare di intervenire regolando la tua respirazione: rimanendo seduto su una sedia, uno sgabello o una poltrona dalla seduta comoda, posiziona il palmo della mano sinistra a livello del torace e il palmo della mano destra all'altezza dell'addome, assicurandoti che ad ogni atto di inspirazione si gonfi solo la pancia. Regola quindi la frequenza del respiro secondo cicli di inspirazione ed espirazione di circa 3 secondi per fase. Sono sufficienti 10 minuti perché tale semplice pratica possa ridurre la reattività della nostra mente alle sollecitazioni provenienti dall'esterno, rendendoci globalmente più calmi e pacati.

OBIETTIVO 4: COLTIVA LA CONSAPEVOLEZZA DEL MOMENTO PRESENTE

Troppo spesso finiamo per lasciarci trascinare dai ritmi incessanti dell'età moderna, che ci richiedono di ridurre al minimo i tempi spesi per eseguire le diverse pratiche nelle quali siamo impegnati, aumentando per contro la nostra produttività. Tale filosofia economica, che ha nella massimizzazione dell'utile e nell'abbattimento dei costi la sua logica fondante, spesso mal si coniuga con le esigenze di un organismo, qual è l'uomo, che ha tra i suoi interessi non soltanto l'acquisizione di un profitto personale, ma anche la pura e semplice osservazione per fini conoscitivi del proprio ambiente interno ed esterno. Se quindi l'acquisizione di uno stile di vita automatizzato ha il pregio di renderci sempre più performanti e produttivi, dall'altro ci allontana dal poter assumere quella stessa "modalità dell'essere", così come viene definita da molti autori, che ci è utile per ri-orientarci nell'oceano di stimoli da cui siamo costantemente sommersi.

Per ritornare ad impossessarci di questa capacità, sarà pertanto utile concedersi dei piccoli e brevi momenti per riscoprire quell'insieme di esperienze sensoriali (es., movimento dell'addome durante la respirazione), emotive (es., sensazione di serenità indotta dalla respirazione) e cognitive (es., pensieri piacevoli e immagini mentali belle e luminose) che danno significato alla nostra giornata, sia interrompendo di tanto in tanto le attività nelle quali siamo impegnati, sia prestando

maggior attenzione a quanto stiamo compiendo nel mentre che siamo intenti a raggiungere i nostri obiettivi.

Ad esempio, durante gli esercizi di regolazione della respirazione potresti focalizzare la tua attenzione a livello delle sensazioni corporee percepite a livello dell'addome, nel suo naturale gonfiarsi e sgonfiarsi per l'aria assorbita dall'esterno. Mantenendo gli occhi chiusi, potresti registrare tutte le diverse variazioni che si verificano nel tuo corpo come effetto della forma di rilassamento indotta rallentando la frequenza respiratoria. Potresti quindi lasciare il tuo pensiero libero di rappresentare queste sensazioni sotto forma di immagini mentali, che ti limiteresti ad osservare nel loro scorrere nella tua mente senza provare a modificare il loro naturale decorso. Esercizi di Mindfulness, meditazione guidata o forme di training autogeno potrebbero in tal senso espletare efficacemente tale funzione, riportandoti con più facilità nel momento presente. Qualora volessi sperimentarti in pratiche simili, prova a mettere in pratica l'esercizio proposto di seguito:

Rimanendo sdraiato sul tuo letto ed avvolto in soffici e calde coperte, chiudi gli occhi ed immagina di avere improvvisamente la capacità di fluttuare nell'aria, e di rimanere sospeso su questa superficie così come lo saresti se stessi galleggiando in mezzo ad un mare piatto e calmo. Il tempo è fermo, seppure tutto intorno a te sia in rapido movimento, quasi ad una velocità doppia rispetto a quella che aveva un tempo; ma la tua mente è limpida, sgombra da pensieri, presente a se stessa. Il tuo corpo, quasi dissolto nell'infinità in cui sta spaziando, non ha peso, non ha forma, e segue senza sforzo i luoghi verso cui viene accompagnato dalla tua attenzione, nel suo focalizzarsi su piccoli dettagli, che dall'alto osservi mantenendoti presente, ma distante da tutto quanto possa anche solamente turbare la tua quiete. Non c'è limite di tempo che ti sarà dato per rimanere in questa bolla dalla quale potrai osservare incuriosito il mondo che là fuori vive, si muove, respira. La tua attenzione non può essere catturata se non da quanto tu voglia scrutare dall'alto della posizione in cui ti trovi, avvicinandoti agli oggetti che troverai lungo il tuo cammino così come se stessi zoomando l'obiettivo di una macchina fotografica digitale, per poi ritornare prontamente alla tua posizione di partenza. Non c'è una meta, non c'è un obiettivo. Sei solo tu, con la tua coscienza e la consapevolezza di poter andare in giro per un mondo pieno di pericoli, fuorché per te, che ritrovi le leggi dell'universo semplicemente osservando la tua presenza.



OBIETTIVO 5: COLTIVA DELLE BUONE ABITUDINI

Perché sia realmente possibile prospettarsi un anno più positivo di quello appena trascorso, non dovrebbero essere trascurate tutte quelle attività che solitamente si associano ad un benessere generale. Hai pensato a quanto è faticoso affrontare il giorno laddove la notte precedente ti fossi ristorato solamente per poche ore? Ancora, hai mai fatto caso a quanto condizioni la tua percezione della giornata un pasto troppo abbondante, o troppo calorico? Per non parlare di quanta fatica si compie nel fare le scale qualora si fosse del tutto fuori allenamento.

Nel complesso, riconoscendo come la persona non possa essere ridotta a puro e semplice pensiero, l'invito è naturalmente quello di pensarsi in termini olistici, e di prestare la giusta attenzione anche a tutti quei comportamenti quotidiani che rientrano nella sfera della dieta alimentare, nell'igiene del sonno, della salute fisica, relazionale, etc.

CONCLUSIONI

Partendo dal riconoscimento del fatto che spesso è proprio il modo con il quale si è soliti affrontare le proprie difficoltà a mantenere o aggravare il nostro disagio, il presente capitolo ha cercato di offrire alcuni semplici spunti che potrebbero essere presi in considerazione se si volesse osare di lasciare la strada vecchia per intraprendere la strada nuova.

Senza alcuna pretesa di esaustività, l'invito è quello di scoprire quali possano essere le strategie che maggiormente si addicono alla propria persona per (ri)trovare un equilibrio che possa permettere non solo di vivere il nuovo anno con i giusti propositi e le giuste motivazioni, ma anche di sviluppare un atteggiamento di completa accettazione di noi stessi, laddove difficoltà impreviste dovessero portarci a deviare dai nostri buoni propositi.

Nell'augurarti un felice nuovo anno, ti lascio con quella che mi auguro possa essere per te un'utile fonte di ispirazione:

*“Quello che il bruco chiama fine del mondo,
il resto del mondo chiama farfalla”
(Lao Tze)*

La bussola del 2018

Strategie e strumenti per non perdere la rotta

Fabio Appolloni - *psicologo*

Valentina Lunghi - *psicologa*

Ieri come oggi

Immagina di essere un uomo del paleolitico, ti svegli nel tuo rifugio alle prime fioche luci del mattino e ti prepari ad affrontare l'alba di un nuovo giorno. Vivi in un mondo carico di incertezze e pieno di insidie. L'unica cosa che sai è che dovrai uscire per procacciarti il cibo e sfamare la tua famiglia.

Sei solito affrontare i tuoi compiti con un po' di leggerezza, senza una strategia precisa. Vai per tentativi, esci solo e ti avventuri nella foresta sperando, prima o poi, di trovare quello che cerchi. Non sai cosa ti aspetta e non ti interessa perché pensi che sarà sicuramente qualcosa di positivo.

Immagina, adesso, di essere quel nostro antenato preistorico che alle prime luci dell'alba si organizza per la caccia: hai già preparato tutta l'attrezzatura, la sera precedente hai pianificato con i tuoi compagni di caccia i percorsi da seguire per incrociare la pista battuta dalle vostre prede, facendo attenzione, allo stesso tempo, ad evitare i territori generalmente frequentati dagli altri predatori. Col tempo sei diventato metodico, segui passo passo le strategie che hai pianificato cercando di limitare i rischi. Anche tu non sai cosa ti aspetta, ma cerchi di prendere tutte le contromisure.

- Secondo te quale dei due ha più probabilità di raggiungere il suo obiettivo?
Prova a calarti ancora una volta nei due personaggi.
- Qual è lo stato emotivo del nostro progenitore nel primo e nel secondo scenario?
- In che modo questi due stati d'animo influenzano l'approccio alla vita dell'individuo?

Sicuramente, se isolassimo i due uomini dal loro contesto, potremmo pensare di sentirci tutti maggiormente a nostro agio nei panni del primo. In realtà non possiamo mai separare un individuo dal suo ambiente ed è proprio in riferimento a questo che un comportamento si rivela più o meno funzionale ed adeguato.

È vero che il primo personaggio sembra essere più sereno ed ottimista, vive la giornata con spensieratezza e mostra di godersi maggiormente la vita rispetto al secondo; proprio questo atteggiamento, però, in un mondo pieno di insidie come il suo può portarlo a sottovalutare il rischio a cui si espone. Questo, nella migliore delle ipotesi, sarà di tornare al rifugio a mani vuote, nella peggiore di non farvi affatto ritorno..

Il secondo personaggio, invece, appare animato da una maggiore tensione emotiva. Questa per lo più è spiacevole perché indotta dalla consapevolezza dei rischi a cui va incontro, tuttavia gli dà quella spinta necessaria a fare tutto il possibile per ridurre le minacce e ottimizzare le risorse a sua disposizione.

Siamo d'accordo! Nella nostra era ipertecnologica, per fortuna, non incombono più su di noi quelle minacce all'incolumità che mettevano a repentaglio la sopravvivenza dei nostri antenati.

Eppure quella tensione emotiva spiacevole (possiamo chiamarla ansia) che ci hanno lasciato in dote i nostri predecessori ci rende del tutto simili a loro.

Proprio quell'ansia che rendeva i nostri progenitori così realisti e attenti al loro ambiente, faceva tutta la differenza tra il successo e il fallimento, tra la vita e la morte, e ha rappresentato un inestimabile vantaggio evolutivo per la nostra specie. L'ansia, infatti, attiva uno stato psicofisiologico di allerta nei confronti di una minaccia potenziale, che non è immediatamente presente (altrimenti parleremmo di vera e propria paura), mobilitando tutta una serie di risorse fisiche e psicologiche tese a rendere il soggetto più performante, con un'attenzione più focalizzata sul problema, maggiore lucidità di pensiero e prontezza all'azione. Tutte queste reazioni rappresentavano, e lo sono tutt'ora per noi, un vantaggio considerevole nella risoluzione dei problemi, favorendo la concentrazione sull'obiettivo.

Paradossalmente, dunque, quando non ci paralizza ed è gestita in maniera adattiva, un po' di ansia può costituire un'ottima alleata per il superamento delle prove della vita, facendoci sentire maggiormente padroni del nostro destino e in grado di gestire quella paura dell'ignoto che proprio tanta ansia produce in ognuno di noi.

Niente buoni propositi, solo obiettivi chiari

Alle soglie di un nuovo anno capita un po' a tutti di essere colti da una leggera inquietudine per ciò che ci aspetta, poiché si apre davanti a noi una nuova pagina della nostra vita in cui non sappiamo ancora cosa verrà scritto. La paura dell'ignoto suscita una certa ansia e si accompagna alla sensazione di perdita di controllo; allo stesso tempo, però, la novità ci eccita perché ci riempie di aspettative su ciò che potremmo ottenere e aumenta notevolmente i nostri gradi di libertà. Di fronte all'ignoto, infatti, armati di coraggio ed intraprendenza possiamo trasformare gli imprevisti in opportunità.

Un metodo fondamentale per sconfiggere la paura dell'ignoto, con tutto il suo corollario di incertezza, imprevisto e minaccia, è quello di scegliere che direzione dare alla propria vita stabilendo degli obiettivi da raggiungere.

All'inizio dell'anno ventiliamo sempre mille buoni propositi spinti dall'istintivo desiderio di non lasciare andare alla deriva anche quest'anno, senza traguardi specifici che sappiano dargli un senso. Questo è assolutamente comprensibile e giustificato perché se non sapessimo che rotta seguire sicuramente non arriveremmo da nessuna parte.

Purtroppo, però, nella stragrande maggioranza dei casi questi propositi falliscono miseramente perché si perdono nel tragitto che da semplici speranze li vedrebbe trasformarsi in realtà, non riuscendo mai a trovare la strada giusta per tradursi in azioni adeguatamente pianificate.

Nel processo di definizione degli obiettivi è di primaria importanza capire *che cosa si desidera* davvero per la nostra vita e il *motivo* per cui lo si desidera. Non possiamo farci intrappolare da obiettivi che ci sono imposti dagli altri o di cui non abbiamo chiara la ricaduta positiva sul nostro avvenire perché il loro perseguimento risulterebbe fallimentare già in partenza, dato che non li sentiremmo nostri e verrebbe meno quella spinta motivazionale data dal risultato atteso.

Un altro dettaglio da non sottovalutare è il numero degli obiettivi che ci poniamo per il nuovo anno. Come in ogni altro ambito "il troppo stroppia" e definire centinaia di obiettivi si traduce inesorabilmente nel non raggiungerne nemmeno uno. Un compromesso ragionevole consiste nello stabilire un solo obiettivo importante in ogni area significativa della nostra vita, ad esempio quella delle relazioni, del lavoro e delle finanze, della salute fisica, dello spirito ecc.

Una volta deciso cosa vogliamo e perché lo vogliamo, resta da domandarci: “*come faccio a raggiungere l’obiettivo?*”.

Già porsi questa domanda distingue coloro che hanno maggiore probabilità di realizzare il loro sogno da coloro che, continuando ad inseguire un obiettivo vago e fumoso, probabilmente non lo realizzeranno mai.

A questo punto abbiamo assoluto bisogno di un piano! Un piano efficace deve prevedere obiettivi specifici, concreti, misurabili e con una scadenza temporale definita. Generalmente gli obiettivi che perseguiamo sono piuttosto vaghi ed astratti, per cui dobbiamo riportarli ad una maggiore tangibilità, scomponendoli fino a giungere ad azioni concrete.

Per definire il processo che dal macro-obiettivo porta alla singola azione necessaria per raggiungerlo, si può ricorrere ad una procedura che appartiene al bagaglio della terapia breve strategica e si chiama “*tecnica dello scalatore*”. Questa tecnica si ispira a quanto fanno le guide alpine nel progettare la scalata di una montagna: esse partono dalla vetta e vanno a ritroso stabilendo, tappa dopo tappa, il percorso fino alla base della montagna. Partire dal traguardo e giungere al punto di partenza è controintuitivo ma si è dimostrato efficace per evitare i percorsi fuorvianti nella progettazione.

Ragioniamo, dunque, per livelli di concretezza e specificità: dal più generico e astratto al più specifico e concreto. Una volta che abbiamo chiaro cosa vogliamo ottenere iniziamo a scomporlo in micro-obiettivi. Questi, a loro volta, sono ancora troppo generici e devono essere suddivisi in attività specifiche che per essere realizzate vanno frammentate in tutte quelle semplici azioni da eseguire concretamente:



Se ci ponessimo come *obiettivo* quello di tornare in forma e raggiungere il peso ideale, potremmo suddividerlo in due *micro obiettivi* come: fare attività fisica e introdurre un’alimentazione sana e adeguata. A loro volta questi due micro obiettivi possono essere scomposti in due attività ognuno: andare in palestra e andare a correre ogni mattina, il primo; consultare un nutrizionista ed eliminare il cibo spazzatura scegliendo alimenti di qualità, il secondo. Infine, queste quattro attività andranno frammentate in diverse azioni concrete come: cercare una palestra vicino casa, iscriversi in palestra, stabilire 3 giorni a settimana in cui andarci e così via.

È un processo piuttosto semplice, tuttavia per nulla banale e scontato, tanto che davvero pochi lo mettono in atto sistematicamente. Questi pochi, però, definendo chiaramente ogni singola azione da compiere, hanno infinite chance in più rispetto a chi non segue la procedura, di scalare i livelli raggiungendo la vetta, cioè il macro-obiettivo.

Ora è il momento di “sporcarsi le mani” e definire un piano d’azione reale, programmato su più mesi, con obiettivi parziali da conseguire settimana per settimana o mese per mese con una scadenza precisa, schedulando in agenda per iscritto le singole azioni da eseguire.

Tornando all’esempio precedente potremmo stabilire una diminuzione di peso di tot kg e un leggero aumento della massa magra come obiettivo parziale da verificare al termine del primo mese. Nel caso volessimo apprendere una nuova lingua o padroneggiare una particolare materia, ad esempio, obiettivi parziali potrebbero essere il numero di nuovi vocaboli imparati e ricordati senza errori in quella lingua, o la fluenza acquisita nell’articolazione di una breve conversazione o, dall’altra parte il numero di pagine studiate di quella nuova materia, il numero di libri letti ecc.

Dunque obiettivi provvisori, semplici e facilmente misurabili alla scadenza prestabilita.

L’importanza della misurabilità dei traguardi intermedi sta nella grande spinta propulsiva che danno alla nostra motivazione a continuare e a fare sempre meglio mentre ci avviciniamo all’obiettivo. Se sapessimo di dover procedere per tentativi e che il conseguimento dell’obiettivo è solo questione di fortuna, ci sentiremmo decisamente demotivati e deresponsabilizzati. Lavorare con le azioni concrete, invece, ha il pregio di consentirci il pieno controllo di tutto il processo.

Altre strategie che la ricerca ha evidenziato come efficaci nel favorire il conseguimento degli obiettivi sono: *premiare i progressi, condividere le proprie ambizioni con gli altri, e pensare spesso ai vantaggi* che il raggiungimento del traguardo porterà nella nostra vita e in quella di chi ci circonda.

Assaporare le vittorie e ricompensarsi con qualcosa di semplice ad ogni traguardo intermedio raggiunto rinforza la motivazione, aumenta la gratificazione e fa percepire un passo più vicino al bersaglio finale.

L’influenza sociale esercitata dal dichiarare pubblicamente i propri propositi rende più difficile il rinunciarvi perché responsabilizza maggiormente nei confronti dell’obiettivo, senza considerare il fatto che amici e familiari possono offrire un sostegno impagabile nei momenti difficili. Focalizzarsi sulle conseguenze positive di un successo incoraggia a guardare verso un futuro più felice e ravviva la brace della motivazione quando questa tende ad assopirsi, a differenza del pensare alle conseguenze di un fallimento che ha un effetto quasi sempre demotivante.

Pensiero positivo o realismo?

Contrariamente a quanto divulgato da tanta letteratura sull’auto-aiuto, pensare solo in termini positivi al proprio futuro, magari visualizzandosi una volta raggiunti i propri obiettivi, non aiuta in alcun modo il raggiungimento dei traguardi. Paradossalmente può avere proprio l’effetto opposto.

Numerosi studi hanno evidenziato come le fantasie positive ed idealizzate circa il futuro sono correlate inversamente ai successi conseguiti nel tempo: più positive sono le fantasie, minore è l’impegno che le persone mettono nel realizzare queste fantasie, e minori sono i successi nel conseguimento dei propri obiettivi.

In uno studio molto interessante di Kappes e Oettingen del 2011, si sono condotti quattro esperimenti giocando con la manipolazione delle fantasie relative al futuro e registrando parallelamente i livelli di energia dei soggetti, attraverso la misurazione di parametri fisiologici

cardiovascolari come: la pressione sistolica, i livelli di ossigeno presenti nel sangue e i nutrienti rilasciati nel flusso ematico. I risultati hanno dimostrato che le fantasie positive di un futuro idealizzato determinavano un significativo abbassamento dei livelli di energia.

Chi si immagina una vita fantastica e piena di successi nel futuro si “adagia sugli allori” e, di conseguenza, tende a sottovalutare le difficoltà ed è disposto ad impegnarsi di meno, è meno pronto sia all’azione e sia ad investire preziosa energia per realizzare quel futuro straordinario.

Quanto detto, non significa che il pensiero positivo sia totalmente inutile, perché, sebbene riduca i livelli di entusiasmo ed attivazione, aumenta la sensazione di rilassamento e serenità. Pertanto pensare positivo può far sentire la persona momentaneamente più felice, ma non ha alcuna utilità nel motivarci a realizzare i nostri sogni.

La prof.ssa Oettingen ha condotto per vent’anni ricerche su questo tema, evidenziando come l’atteggiamento più efficace, in questo senso, sia quello di osservare il futuro con le lenti del realismo, senza sottovalutare le difficoltà e gli ostacoli che si incontreranno lungo la strada verso il successo. Lei sistematizza questa modalità di pensiero nel “**metodo del contrasto mentale**” che consiste, in una prima fase, nel fantasticare positivamente su un futuro desiderato (ad es. desiderio di dimagrire, o di risolvere un conflitto interpersonale) e, in un secondo momento, sugli ostacoli reali che separano dalla realizzazione di quel futuro immaginato (ad. es. pranzare tutti i giorni al fast-food, o la propria timidezza). Immaginare il futuro e subito dopo figurarsi gli ostacoli reali (esclusivamente in quest’ordine), aiuta a collegare il futuro alla realtà rivelandoci su cosa bisognerà agire per realizzare quel futuro desiderato. Infine, le aspettative di un individuo circa la possibilità di superare gli ostacoli determineranno il suo comportamento. Infatti si è visto che elevate aspettative portano ad un maggiore impegno e maggiori probabilità di successo, mentre aspettative troppo basse inducono ad uno scarso impegno e gradualmente portano ad abbandonare il perseguimento di un obiettivo che finisce per apparire difficilmente realizzabile, canalizzando le proprie energie su altro.

Una tecnica basata sul contrasto mentale e con una comprovata efficacia motivazionale, è definita dalla Oettinger “**WOOP**” e si articola in quattro passi.

Se vuoi provare ad applicarla ai tuoi obiettivi per questo 2018, innanzitutto trova un posto tranquillo in cui non verrai disturbato, chiudi gli occhi e concentrati per qualche minuto su ognuno dei seguenti punti:

- 1 **Wish (Desiderio)**: Definisci un desiderio che vuoi realizzare ed entro quanto lo vuoi realizzare.
- 2 **Outcome (Risultato)**: Immagina i vantaggi che avrai quando lo avrai realizzato e come ti sentirai.
- 3 **Obstacle (Ostacolo)**: Identifica il principale ostacolo che si frappone fra te e il risultato desiderato.
- 4 **Plan (Piano)**: Identifica l’azione concreta da compiere per superare l’ostacolo usando lo schema: Se/Quando (ostacolo) Allora io (azione correttiva).

Un’applicazione di questa tecnica, riprendendo l’esempio che abbiamo fatto sopra, potrebbe essere: voglio perdere 10 kg entro fine 2018 (Desiderio); una volta dimagrito mi sentirò molto meglio fisicamente, sarò più a mio agio col mio corpo e avrò più forze (Risultato); sono pigro e spesso non ho voglia di andare in palestra (Ostacolo); *quando* sono svegliato e non ho voglia di fare esercizio, mi infilo la tuta, prendo la sacca da palestra che tengo sempre pronta e vado in palestra (Piano).

Questa tecnica va usata per ogni ostacolo che si identifica ed ha una grande potenza nel motivarci a raggiungere l'obiettivo e a perseverare di fronte alle difficoltà.

Il circuito cibernetico Produttività ↔ Motivazione ↔ Autostima ↔ Produttività

Se hai seguito le indicazioni illustrate fin qui, potresti aver stilato un piano d'azione "a prova di bomba" per il tuo 2018. D'altronde non bisogna illudersi che la sola definizione delle azioni da compiere, per quanto precisa e dettagliata, determini di per sé il raggiungimento dello scopo. Quello era solo il primo passo, il secondo è iniziare a mettere in pratica quanto stabilito e mantenersi costante senza cedere al desiderio di procrastinare.

Qui entra in gioco il fondamentale rapporto che lega produttività, motivazione ed autostima.

Ogni qualvolta ci troviamo a dover fare qualcosa che non abbiamo voglia di fare tendiamo a rimandare in attesa di essere maggiormente motivati, come se la motivazione fosse una sorta di benedizione che scenderà dal cielo prima o poi.

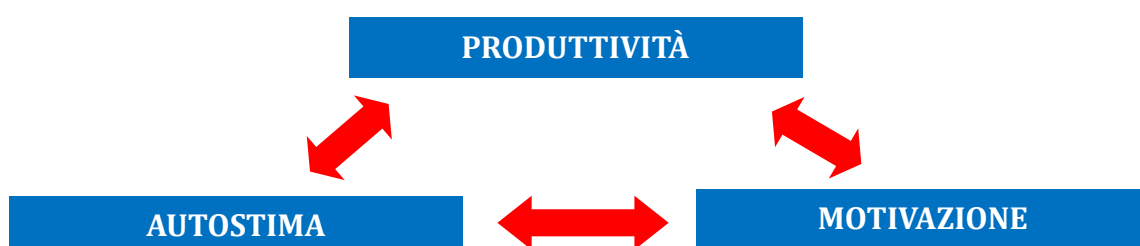
Fortunatamente non funziona così: la motivazione si può alimentare!

Le neuroscienze hanno evidenziato che nel momento in cui ci apprestiamo a fare qualcosa di spiacevole, si attivano i centri cerebrali della sofferenza che sottostanno alla percezione del dolore. Questo fa sì che la prima reazione automatica è quella di evitare quel compito sgradevole, dedicandoci a qualcosa di più piacevole e gratificante anche se inutile nel lungo periodo, come guardare la TV, andare a cercare qualcosa da mangiare, giocare col cellulare ecc. Scopriamo ben presto, però, che questa attività piacevole che momentaneamente ci solleva e ci distrae dal compito, diventa a sua volta fonte di ulteriore frustrazione e sofferenza perché ci fa sentire in colpa e ci allontana dall'obiettivo.

A conti fatti è decisamente più fruttuoso far fronte subito al disagio temporaneo che possiamo provare mettendoci subito all'opera, fosse anche per pochi minuti. La ricerca ha dimostrato che la prospettiva dei "pochi minuti" fa percepire il compito come più tollerabile perché ci porta a pensare che dopotutto non c'è nulla che non si possa fare solo per qualche minuto; in più innesca un meccanismo per cui ci si sente sfidati e il cervello non tollera di lasciare il compito in sospeso, non dandosi pace sino alla fine del lavoro. Inoltre, se prevediamo anche una piccola ricompensa al termine del compito, il lavoro può risultare ulteriormente alleggerito e più allettante.

Aumentare la *produttività* pur in assenza di un'iniziale motivazione ha un duplice vantaggio: da una parte aumenta gradualmente la motivazione *a fare* e l'autostima per quanto si è fatto, dall'altra viene a sua volta incrementata dalla crescente motivazione e dalla maggiore autostima che ci fa sentire padroni di quel compito e in grado di fare ancora di più e ancor meglio.

Si innesca, dunque, un circolo virtuoso. Concretamente possiamo parlare di un circuito cibernetico (perché costituito da elementi in interazione che esercitano un'influenza reciproca) a tre variabili in cui una variabile agisce positivamente sull'altra ed è da essa a sua volta positivamente alimentata.



Purtroppo è altrettanto vero anche il contrario, infatti quando si dice “meno faccio meno farei” si dimostra proprio come questo circolo virtuoso possa trasformarsi pericolosamente in un circolo vizioso in cui all’assenza di produttività (*non faccio nulla*) consegue una mancanza di motivazione (*non ho voglia di fare nulla*) e una diminuzione dell’autostima (*non riesco a fare nulla, per cui non ci provo nemmeno*), e tutte e tre si potenziano a vicenda disastrosamente!

Pianificare l'imprevisto

Se in questo 2018 avremo la capacità di diventare dei formidabili pianificatori non dobbiamo mai dimenticare l’importanza di saper gestire gli imprevisti e imparare a tollerare l’incertezza senza farci demotivare.

Definire obiettivi e pianificare dettagliatamente il loro raggiungimento dà struttura alla nostra vita ed è rassicurante; al contempo è giusto non cadere nella trappola di un eccessivo desiderio di controllo perché alla lunga finisce per controllarci, rendendoci estremamente suscettibili ai cambiamenti di programma.

L’imprevisto è parte della vita e spesso è fonte di nuove opportunità di crescita e cambiamento, ma solo se siamo in grado di non lasciarci spaventare e rallentare nel perseguimento dei nostri scopi. È fondamentale imparare ad essere flessibili e sempre aperti a nuove esperienze, tuttavia senza mai perdere di vista la direzione del nostro cammino.

Per imparare a gestire questo aspetto, ti suggeriamo, almeno una volta alla settimana di *pianificare l'imprevisto*. Ritagliati un’ora solo per te in cui svolgerai un’attività non pianificata. Potrai decidere cosa fare solo pochi minuti prima di iniziare questa tua ora dell’imprevisto (che andrà regolarmente inserita in agenda) in modo da non avere il tempo per pianificarla nel dettaglio.

Va bene qualsiasi cosa.

Se non hai mai disegnato puoi prendere un foglio e provare a rappresentare quello che ti viene in mente in quel momento. Non c’è bisogno di una tela da pittore e di colori ad olio, bastano foglio e matita. Se non sei solito scrivere puoi prendere un blocco e iniziare a raccontare un episodio della tua vita come fosse il capitolo di un romanzo oppure puoi scrivere una lettera, o la pagina di un diario. Puoi decidere di prendere il telefono e chiamare una persona che non senti da tempo senza un motivo particolare ma con il solo desiderio di farlo. Puoi andare in avanscoperta e decidere di esplorare una zona della tua città che non hai mai visitato.

Sbizzarrisci la fantasia e soprattutto lasciati sorprendere. Più l’attività è insolita più ti metterà alla prova costringendoti a sfoderare quell’inesauribile serbatoio di risorse che hai a disposizione, anche se spesso non lo ricordi.

La prima reazione di fronte a queste attività inusuali e in qualche modo imprevedute, potrà essere un certo smarrimento e un po’ di disagio. È un buon segno! Significa che stai uscendo dalla tua zona di comfort e ti stai sperimentando in qualcosa di nuovo.

Resta presente, comincia da una piccola e semplice azione (ad es. fare un primo tratto sul foglio bianco, scrivere una prima frase, digitare il numero sul telefono, uscire dall’auto e iniziare a camminare...) e lasciati andare al flusso senza pensare troppo né tanto meno giudicare. Potresti persino divertirti!

Quando imparerai a pianificare con regolarità l’imprevisto sarai pronto ad accettarlo ed accoglierlo positivamente anche nella quotidianità, consapevole che ogni piccola sfida ti rende

migliore indipendentemente dal risultato, perché non è vero che nella vita o si vince o si perde, piuttosto o si vince o si impara.

Conclusione

Secondo una ricerca di Lyubomirsky et al. (2005) in un individuo il 50% della sensazione globale di felicità dipende dalla sua genetica, per cui non è modificabile; un altro 10% è legato alle condizioni di vita come reddito, livello d'istruzione ecc., anch'esse difficilmente modificabili; mentre il restante 40% deriva dalla percezione che egli ha di se stesso, dagli scopi che persegue e dai comportamenti che mette in atto quotidianamente. Stando a questi dati, quindi, ci sono ampi margini per rendere la nostra vita sempre più felice, dipende solo da noi, dalle decisioni che prendiamo e dalla direzione che scegliamo di seguire.

Se vuoi che quest'anno sia all'insegna di una maggiore felicità, prova ad assumerti l'impegno di pianificare i traguardi che vuoi raggiungere. Niente di straordinario. Ogni domenica guarda avanti e definisci gli obiettivi che intendi perseguire nella settimana che sta iniziando, pianifica le attività quotidiane che ti possono portare ogni giorno un passo più vicino a questi traguardi e fai del tuo meglio.

Non strafare. Prenditi almeno 28 giorni di prova. 4 settimane per tirare le somme e gettare le fondamenta di un'abitudine che speriamo contribuirà a far luce sul tuo nuovo anno e a guidare il tuo cammino.

Abituarsi a segnare il passo nella vita, sin dalle piccole attività quotidiane, contribuisce a strutturare in noi una *forma mentis* che ci fa sentire maggiormente padroni del nostro destino e capaci, con le nostre risorse, anche di affrontare gli imprevisti e tollerare l'incertezza.

Più saremo disposti a rimanere centrati sul momento presente e con una buona progettualità per il futuro, più vivremo con serenità e senza preoccupazione l'incertezza più saremo pronti a cogliere quanto c'è di prezioso nel qui ed ora.

In questo 2018 sii realista, pensa in grande.

Resta con i piedi per terra quanto è necessario per darti la spinta e spiccare il volo.

Bibliografia

- Duckworth A.L., Kirby T.A., Gollwitzer A., Oettingen G. (2013), *From Fantasy to Action: Mental Contrasting With Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children*, Social Psychological and Personality Science, 4(6) 745-753.
- Fritzsche B.A., Young B.R., Hickson K.C. (2003), *Individual Differences in Academic Procrastination Tendency and Writing Success*, Personality and Individuality Differences, 35 (7): 1549-1557
- Kappes A., Singmann H., Oettingen G. (2012), *Mental contrasting instigates goal pursuit by linking obstacles of reality with instrumental behavior*, Journal of Experimental Social Psychology, 48:811–818.
- Kappes H.B., Oettingen G. (2011), *Positive fantasies about idealized futures sap energy*, Journal of Experimental Social Psychology, 47: 719-729
- Kappes H.B., Oettingen G., Mayer D. (2012), *Positive fantasies predict low academic achievement in disadvantaged students*, European Journal of Social Psychology, 42: 53–64.
- LeDoux J. (2016), *Ansia. Come il cervello ci aiuta a capirla*, Raffaello Cortina Editore

- Lyons I.M., Beilock S.L. (2012), *When Math Hurts: Math Anxiety Predicts Pain Network Activation in Anticipation of Doing Math*. PLoS ONE 7(10): e48076.
- Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. (2005), *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Review of General Psychology, 9: 111-131
- Nardone G. (2000), *Psicosoluzioni*, BUR
- Oettingen G. (2012), *Future thought and behaviour change*. European Review of Social Psychology, 23: 1, 1-63
- Oettingen G. (2017), *Io non penso positivo*, Tlon
- Oettingen G., Mayer D. (2002), *The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies*, Journal of Personality and Social Psychology, 83: 1198–1212.
- Oettingen G., Mayer D., Sevincer A.T., Stephens E.J., Pak H., Hagenah M. (2009), *Mental contrasting and expectancy-dependent goal commitment: The mediating role of energization*, Personality and Social Psychology Bulletin, 35:608–622.
- Oettingen G., Pak H., Schnetter K. (2001), *Self-regulation of goal-setting: Turning free fantasies about the future into binding goals*, Journal of Personality and Social Psychology, 80: 736-753.
- Oettingen G., Schwörer B. (2013), *Mind wandering via mental contrasting as a tool for behavior change*, Frontiers in Psychology, 4: 562.
- Oettingen G., Wadden, T.A. (1991), *Expectation, fantasy, and weight loss: Is the impact of positive thinking always positive?*, Cognitive Therapy and Research, 15: 167-175.
- Tice D.M., Baumeister R.F. (1997), *Longitudinal study of Procrastination, Performance, Stress and Health: The Costs and Benefits of Dawdling*, Psychological Science, 8(6): 454–458
- Wiseman R. (2010), **59 secondi**. *Pensa poco cambia molto*, Ponte alle Grazie.

Esercizi di gennaio

Eccoci qui...

Siamo arrivati ai primi giorni dell'anno; forse abbiamo scrutato con inquietudine mista a curiosità le pagine vuote dell'agenda, e sfogliato in libreria, le agende astrologiche o forse abbiamo salutato con sollievo l'ultimo scampolo di questo anno faticoso.

In ogni caso, il nostro compito come persone è di **prendere in mano la nostra vita** e condurla nel miglior modo possibile: dobbiamo imparare a devi riconoscerci le possibilità di agire e per farlo dobbiamo comprendere che cosa è importante per noi (per Te).

Approfittiamo di questi primi giorni d'inizio anno per mettere ordine nella nostra vita...

Definisci il tuo personale concetto di vita appagante, senz'ansia...! cosa è che senti (TU) che è veramente importante per la tua esistenza? Cosa vorresti avere? Realizzare? Ottenere? Accogliere...?

Per me benessere e felicità significa:



ATTENZIONE, PERÒ!

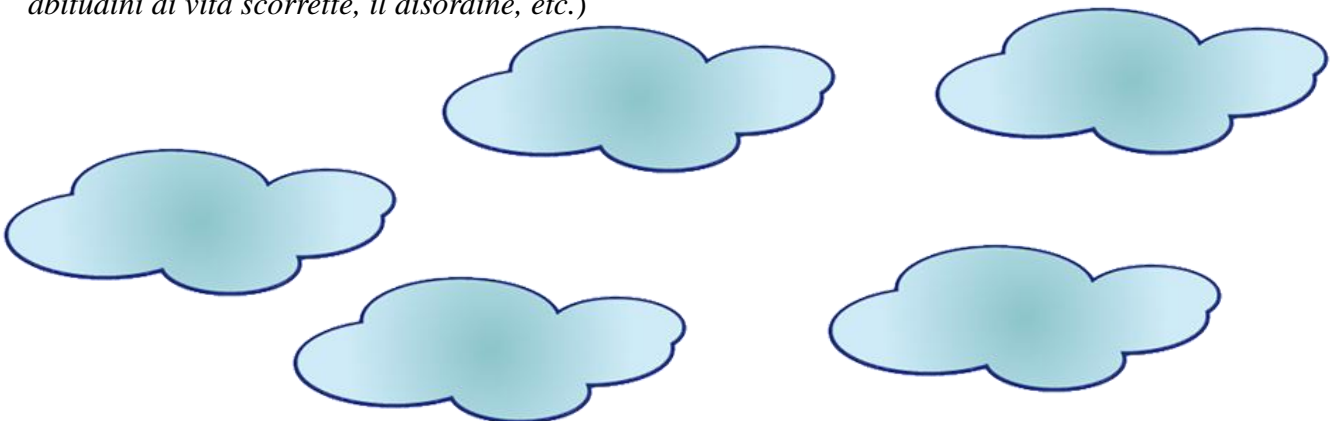
Per poter accogliere altro nella nostra vita bisogna averne la possibilità.

Quindi bisogna creare spazio e una buona azione di decluttering affettiva (pulizia) potrebbe essere salutare per affrontare con nuova levità i prossimi mesi.

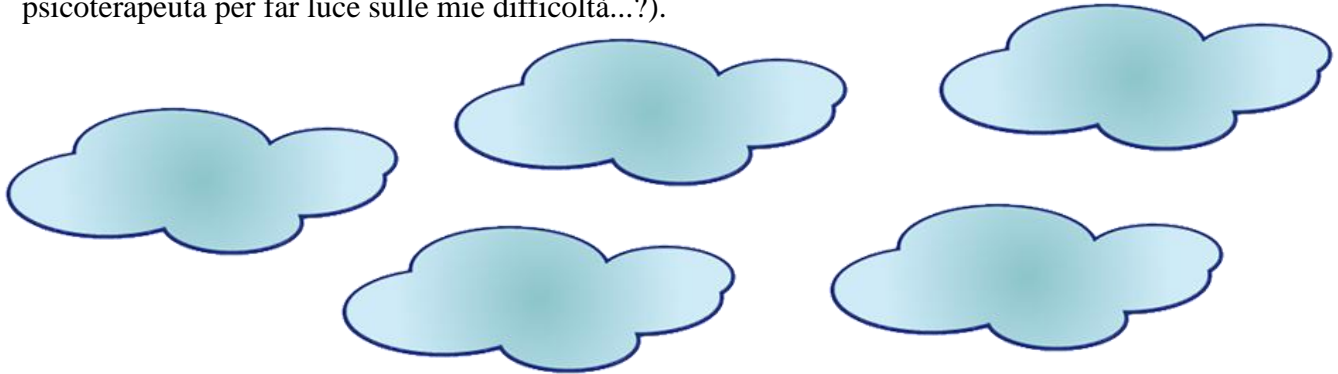
Perciò...

In questi mesi abbandonerò:

..... (es. *la strategia degli evitamenti come: non andare dal medico; non affrontare nuovi percorsi; non scrivere mail per cercare nuovo lavoro, le relazioni usurate, le abitudini di vita scorrette, il disordine, etc.*)



E per ogni abitudine scorretta che metterò da parte, potrò scegliere di:
(es.: quale strategia opportunamente alternativa potrà entrare nella mia vita? Posso iscrivermi ad un corso? Posso apprendere una nuova abilità, frequentare un gruppo di auto aiuto, cercare un psicoterapeuta per far luce sulle mie difficoltà...?).



Ok. Io _____

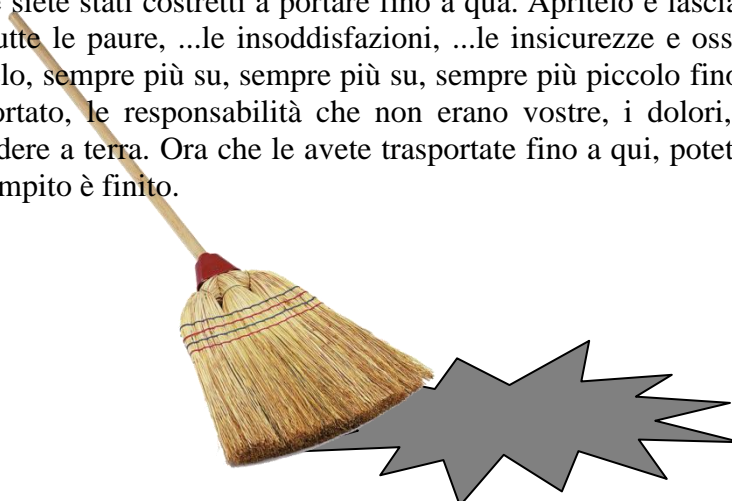
prendo l'impegno con me medesimo di accompagnarmi in questo viaggio per i mesi a venire, e di affrontare step by step ogni passo.



Rilassamento per il benessere e la quiete interiore: decluttering di cose difficili!

Realizzate lo stato di quiete e benessere così come illustrato nelle pagine precedenti.

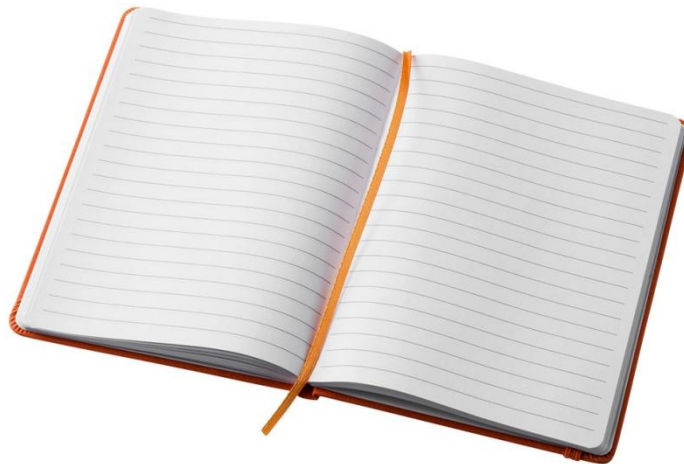
Prima della ripresa, immaginate, nello stato di rilassamento in cui siete, di posare finalmente a terra il pesante zaino che siete stati costretti a portare fino a qua. Apritelo e lasciate uscire ... come nuvole di fumo nero ...tutte le paure, ...le insoddisfazioni, ...le insicurezze e osservate come tutto scivola via in alto nel cielo, sempre più su, sempre più su, sempre più piccolo fino a scomparire... e tutti i pesi che avete portato, le responsabilità che non erano vostre, i dolori, le ingiustizie, le mancanze... lasciatele cadere a terra. Ora che le avete trasportate fino a qui, potete abbandonarle al loro destino che il loro compito è finito.



Quali pesi hai abbandonato? Quali impegni, responsabilità che non ti appartengono, quali lavori in corso hai potuto lasciare? E quali paure? Quali difficoltà, impegni?

E come ti senti? Liberato con un vago senso di colpa e di incertezza? E come mai? Per quali motivi pensi di essere arrabbiato con te stesso? Forse per il tempo perso o forse perché sei sfiduciato al pensiero che questi pesi immaginati “... *sono solo immagini e basta?*”. Non ha importanza!

Accogli tutto. Emozioni, pensieri, sensazioni, gli aspetti contraddittori. Annotali e riflettici con noi. Ti aspettiamo sulle pagine del Blog e su Fb, non mancare!



a cura di **Amalia Prunotto** - amalia.prunotto@gmail.com - www.amaliaprunotto.com