

CAMBIA SCHEMA!

Smetti di ripetere gli stessi
errori e trasforma la tua vita

Ambra
Malentacchi



Erickson

Ti sei mai chiesto perché alcune situazioni si ripetono, facendoti vivere relazioni dolorose ed emozioni difficili da lasciare andare?

Questo libro ti aiuta a capire cosa ti blocca davvero, andando oltre i comportamenti visibili. Grazie alla Schema Therapy, scoprirai come esperienze passate e bisogni emotivi non soddisfatti abbiano dato origine a schemi interiori profondi che ancora oggi influenzano le tue scelte, il tuo modo di sentirti e di vivere le relazioni.



Partendo dalla tua storia personale, l'autrice ti accompagna in un percorso di consapevolezza e cambiamento, mettendo a disposizione strumenti pratici per riconoscere i vecchi «copioni» e iniziare a prenderti cura di te in modo nuovo.

Non importa cosa ti sia mancato in passato: oggi puoi diventare tu la persona capace di offrire ascolto, protezione e nutrimento a quella parte di te che ha sofferto. Il terreno può cambiare. Il fiore può ancora sbocciare. Una guida per interrompere le ripetizioni dolorose, costruire relazioni più sane e ritrovare un benessere autentico. Perché prendersi cura di sé non è egoismo: è l'inizio di una vita più piena.

€ 17,00



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

Introduzione	7
<i>Capitolo primo</i>	
I bisogni emotivi primari	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Quali sono i tuoi schemi e come uscirne	31
<i>Capitolo terzo</i>	
Le strategie che non funzionano	121
<i>Capitolo quarto</i>	
Le diverse parti di te	141
<i>Capitolo quinto</i>	
Metti l'Adulto Sano alla guida	165
Conclusione	201
Bibliografia	203
APPENDICE	
Workbook	
Il tuo quaderno del cambiamento comportamentale	205

Introduzione

Perché alcune esperienze sembrano riportarci sempre allo stesso punto? Ci ritroviamo in storie che si ripetono, o nei soliti vissuti emotivi anche quando la situazione pare diversa? Cosa ci attira verso legami che finiscono per fare male, o verso ambienti da cui sentiamo di doverci difendere?

Molte persone si rivolgono a uno psicoterapeuta portando con sé blocchi che sabotano la loro vita: comportamenti, pensieri o sensazioni familiari, difficili da modificare. Affermazioni come *«Magari non sono una brutta persona, ma mi ci sento»*; *«So che dovrei smettere, ma non ci riesco»*; *«Finisco in situazioni simili e non capisco perché»*; *«Trovo partner che incredibilmente finiscono per trattarmi nello stesso modo»* risultano piuttosto comuni. Sembrano dati di fatto inspiegabili e fuori dal nostro controllo, ma in realtà sono interpretazioni di una mente che continua a ripetere vecchi copioni, con i quali con il tempo finiamo per identificarci.

L'affascinante approccio della Schema Therapy mira a correggere proprio questi «copioni» — gli schemi negativi —, a superare le maschere con cui ci si è adattati a gestirli, a sanare le antiche ferite che nascondono.

Come psicoterapeuta ho sentito il desiderio di offrire ai miei pazienti una guida tra una seduta e l'altra, per consolidare la consapevolezza e facilitare i cambiamenti. Ogni essere umano si confronta quotidianamente con sfide legate a situazioni proble-

matiche ricorrenti, spesso radicate in profondità. A prescindere dalla scelta di intraprendere o meno una psicoterapia, sarebbe utile sviluppare una maggiore consapevolezza degli aspetti personali che alimentano disagi, vuoti, paure e sofferenze. Questo libro nasce proprio con l'intento di offrire una guida a chi desidera iniziare a prendersi cura di queste mancanze nel profondo.

Mentre, fortunatamente, si presta sempre più attenzione ai bisogni emotivi dei bambini, non ci soffermiamo abbastanza a riflettere su quelli degli adulti; per molti il contatto con essi è labile o del tutto assente. Alcuni hanno sviluppato un'autosufficienza rigida, altri fanno fatica a riconoscere ciò che è mancato perché non l'hanno mai sperimentato, qualcuno potrebbe persino provare la sensazione, radicata e silenziosa, di non meritare amore, attenzione o riconoscimento. Quando quei bisogni non sono adeguatamente soddisfatti, si imprimono dentro di noi credenze negative profonde, schemi inconsci che modellano il nostro modo di percepire noi stessi e il mondo, riportando a galla, anche da adulti, un dolore senza tempo.

I bisogni emotivi ci guidano verso il nostro pieno potenziale di benessere e armonia. Devono essere nutriti in ogni fase della vita. Quando eravamo bambini, erano i genitori, l'ambiente sociale e le figure significative a potersene prendere cura. Noi eravamo come un seme piantato in un determinato terreno, chiamato a mettere radici proprio lì.

Non è responsabilità del fiore se non è sbocciato rigoglioso: ha fatto tutto ciò che poteva per crescere, seguendo l'istinto della vita alla ricerca di luce e nutrimento. Ma se il terreno era difficile, povero d'acqua e di sostanze vitali, è naturale che abbia mostrato segni di fatica, fragilità o asimmetria.

Questi segni, nella vita di una persona, si possono tradurre in sintomi, sofferenze, difficoltà relazionali, disturbi psicologici, e sono la testimonianza del faticoso adattamento a qualcosa che è mancato.

Ma il terreno può cambiare. Oggi possiamo essere noi a prendercene cura attivamente: con delicatezza, aggiungendo acqua dove c'è stata siccità. Il fiore può ancora sbocciare. Magari in modo diverso da come avrebbe fatto in un terreno ricco fin dall'inizio, ma con una bellezza unica: quella di chi ha incontrato difficoltà e ha scelto, con coraggio, di rinascere.

Con questo libro voglio offrirti un po' di quell'acqua, perché tu possa prenderti cura di quel terreno come è meglio per te. Troverai diversi strumenti e un percorso sicuro, tracciato dalla pratica clinica.

Iniziare a soddisfare questo bisogno implica innanzitutto permetterti di sentire ciò che spontaneamente senti, senza giudizi, dubbi, vergogna o colpa, e senza doverlo giustificare a te stesso o agli altri.

QUANDO ERI PICCOLO NON POTEVI DIRE COME STAVI, E ADESSO?

Rifletti rispondendo a queste domande.

- ➔ Da bambino ti sentivi libero di dire come stavi davvero? (non è necessario ricordare tutto con chiarezza, ma lasciati guidare dalle sensazioni, immagina una scena familiare: casa, scuola, una giornata qualunque)
- ➔ Cosa succedeva quando esprimevi rabbia, tristezza, paura o delusione?
- ➔ Ricordi un momento in cui avresti voluto piangere, protestare o dire che qualcosa ti faceva male, ma hai trattenuto tutto?
- ➔ Chi erano le persone a cui avresti voluto raccontare cosa provavi? Cosa speravi che facessero o ti dicessero?
- ➔ Se immagini quel bambino ora, con tutto ciò che non è riuscito a dire, che bisogno vedi nei suoi occhi?
- ➔ Guarda alle tue relazioni nel presente, cosa fai quando provi emozioni forti? Ti permetti di sentirle? Le condividi con qualcuno? Le ignori? Le metti da parte?
- ➔ In quali situazioni ti senti davvero libero di esprimere ciò che provi, senza timore di essere giudicato o frainteso?
- ➔ E in quali, invece, ti senti costretto a trattenerti, a minimizzare, a «stare al tuo posto»?
- ➔ Che parole vorresti sentirti dire, oggi, per poter accogliere davvero le tue emozioni?
- ➔ Scrivi una frase che possa accompagnarti ogni volta che senti il bisogno di trattenerti. Può essere qualcosa come «*Quello che sento ha valore*», «*Posso esprimere ciò che provo, anche se non viene capito*», «*Le mie emozioni non sono troppo*». Trova la tua.

giudizio altrui. La continua ricerca di perfezione può anche portare a esaurimento fisico ed emotivo, con il rischio di un *burnout* causato dal sovraccarico di responsabilità e aspettative.

I PENSIERI TIPICI DELLO SCHEMA STANDARD SEVERI/IPERCRTICISMO

- ◆ Devo essere il migliore nella maggior parte delle cose che faccio, non posso accettare di essere il secondo.
- ◆ Posso sempre migliorare, altrimenti non valgo nulla.
- ◆ Non posso accontentarmi, perché se rallento perderò tutto quello che ho conquistato.
- ◆ Il successo è l'unica cosa che conta.
- ◆ Se fallisco, significa deludere tutti.
- ◆ Devo mantenere quasi tutto in perfetto ordine.
- ◆ Devo essere sempre al massimo del mio aspetto.
- ◆ Non devo accontentarmi delle cose fatte «sufficientemente bene».
- ◆ Rilassarmi è una perdita di tempo.
- ◆ Quasi niente di ciò che faccio va davvero bene; posso sempre fare di meglio.
- ◆ Va bene essere sotto pressione per portare a termine tutte le mie responsabilità.
- ◆ Meglio sacrificare il piacere per rispettare i miei standard.
- ◆ Quando commetto degli errori, merito critiche.
- ◆ Sono molto competitivo.
- ◆ Denaro e status sono fondamentali nella vita.
- ◆ È importante essere il numero uno nelle cose che faccio.

Questo schema si sviluppa spesso in contesti familiari in cui l'amore e l'approvazione erano condizionati al successo e alle prestazioni.

primari, e questo ti guiderà, spontaneamente, verso chi è in linea con essi e in grado di rispettarli.

COME CAPIRE SE LA RELAZIONE È TOSSICA

Impara a porti le domande giuste per capire se la relazione attuale è guidata dagli schemi (vale anche per ripensare a precedenti rapporti).

- ➔ Che cosa speri davvero di ottenere da questa relazione? (Amore, sicurezza, attenzione, sentirti speciale, essere visto, cosa desideri nel profondo?)
- ➔ Cosa ti attrae di questa persona o di questo legame? (Pensa al motivo per cui ti senti coinvolto. C'è qualcosa che ti ricorda il legame con una persona del tuo passato?)
- ➔ Cosa ti sembra familiare nel modo in cui vieni trattato, nel modo in cui ti senti quando qualcosa ti ferisce di questa relazione? (Questa persona ti fa sentire come ti sei sentito in passato? C'è una dinamica o una mancanza che si ripete?)
- ➔ Qual è il bisogno emotivo primario che speri venga soddisfatto? (Riconoscere il bisogno ti permette di distinguere tra ciò che cerchi e ciò che davvero ricevi.)
- ➔ Come sarebbe una relazione in cui questo bisogno viene davvero soddisfatto? (Prova a immaginare un legame in cui ti senti nutrito, sicuro, rispettato. Cosa capiterebbe di quotidiano al suo interno? Come ti sentiresti? Cosa cambierebbe in pratica?)
- ➔ Confronta il legame adatto a soddisfare i tuoi sani bisogni con quello reale: cosa noti?

Da «nemici» o incontri «sfortunati» a opportunità

Come ti poni nei confronti degli altri in generale? Ogni volta che istintivamente pensi che saresti bene se non fosse per quel qualcuno che si comporta male, che ti tratta ingiusta-

Visualizzazione del tuo Adulto Sano

Per entrare in contatto con l'Adulto Sano puoi iniziare da un'esperienza concreta della tua vita, che ti aiuti a richiamare e rinforzare la parte che già esiste in te, capace di affrontare le cose con lucidità, calma e equilibrio.

1. Pensa a una situazione difficile che hai affrontato in passato.

Non serve che sia qualcosa di straordinario, basta un momento in cui ti sei trovato in difficoltà ma, alla fine, sei riuscito a gestire bene la situazione. Ripensandoci, senti un senso di soddisfazione per come hai agito.

2. Porta l'attenzione al modo in cui hai affrontato la situazione.

Che cosa hai fatto? Come hai parlato, pensato, reagito? Questo è il tuo Adulto Sano in azione, che sa reggere, contenere, scegliere.

3. Adesso prova a incarnare questa parte di te.

Immagina di essere di nuovo in quel momento, e tu sei completamente nel tuo Adulto Sano. Quali emozioni provi? Dove le senti nel corpo? C'è una postura che si adatta a questo stato, forse una schiena più dritta, un respiro più pieno? Assumi proprio ora quella postura, lascia che il tuo corpo memorizzi questa sensazione.

4. Se dovessi fare una foto mentale di te in quello stato, come appariresti?

Che espressione avresti, che energia trasmetteresti? Fissa nella tua mente questa foto, può diventare un'ancora per richiamare le caratteristiche del tuo Adulto Sano.

5. Torna a questa immagine ogni volta che ne hai bisogno.

Ti basta ricordare quel momento, richiamare la postura o la sensazione nel corpo, «guardare» quella foto mentale, per riattivare il tuo Adulto Sano quando le cose si fanno difficili, è il momento in cui hai proprio bisogno di questo. Può bastare qualche minuto, più ti alleni, più sarà naturale accedere a questa modalità spontaneamente.