

PARTE TERZA - ME STESSO

Ricordatevi che ci vuole tempo per fare andare le cose nel modo in cui vogliamo, per cui potreste dover provare più di una volta prima di riuscirci. Capire il processo di guarigione richiede per prima cosa e soprattutto che noi comprendiamo noi stessi. Occorre essere consapevoli del ruolo che noi stessi abbiamo nel processo di guarigione; per troppo tempo la guarigione è stato qualcosa che abbiamo subito passivamente. In questa parte del manuale esploreremo quanto siamo importanti noi stessi per la nostra guarigione.

Le domande che bisogna porsi a questo punto sono, secondo me, abbastanza semplici e ruotano intorno ai possibili effetti su di noi degli eventi della vita. Se gli eventi della vita influenzano la nostra esperienza abbiamo necessariamente a che fare con una malattia mentale o potremmo piuttosto parlare di una crisi del rapporto tra noi stessi e la società?

Non c'è dubbio che la storia della nostra vita giochi un grande ruolo nei nostri problemi di salute mentale e molte persone che frequentano i servizi di salute mentale hanno raccontato la storia della propria vita ai professionisti in più di un'occasione. Sulle prossime pagine scrivi la tua storia con parole tue, sottolineando le cose che per te sono importanti. Ad esempio, potresti voler elencare i seguenti eventi tipici:

Il posto dove sono nato.

Qualche ricordo della mia infanzia.

Qualche ricordo di scuola.

I sentimenti giocano un grande ruolo nel nostro benessere mentale. Ne consegue quindi che i sentimenti giocano un ruolo altrettanto grande nella malattia mentale. E' importante che riconosciate i vostri sentimenti e la parte che hanno nella vostra personale salute mentale. E' anche importante riconoscere che questi sentimenti sono anche una parte normale di una persona. Qui di seguito abbiamo elencato alcuni sentimenti che potete avere o non avere provato in relazione al vostro problema di salute mentale. Fate un cerchio intorno a quelli che fanno al caso vostro e aggiungete nello spazio in fondo quelli che avete provato ma che non compaiono nella lista:

Arrabbiato	Impavido	Triste	Malinconico
Contento	Ansioso	Impotente	Sconfortato
Potente	Disperato	Isolato	Impaurito
Euforico	Matto	Confuso	Avvilto
Bisognoso	Inutile	Amore	Risentito
Odio	Paura	Terrone	Speranza
Desiderio	Speranzoso	Soddisfatto	Angosciato
Felice	Sorpreso	Appagato	

Il secondo sentimento negativo è:

L'impatto che questo sentimento ha avuto/ha sulla mia salute mentale è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il terzo sentimento negativo è:

L'impatto che questo sentimento ha avuto/ha sulla mia salute mentale è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il primo sentimento positivo è:

L'impatto che questo sentimento ha avuto/ha sulla mia salute mentale è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il secondo sentimento positivo è:

L'impatto che questo sentimento ha avuto/ha sulla mia salute mentale è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il terzo sentimento positivo è:

L'impatto che questo sentimento ha avuto/ha sulla mia salute mentale è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il quarto sentimento positivo è:

L'impatto che questo sentimento ha avuto/ha sulla mia salute mentale è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il quinto sentimento positivo è:

L'impatto che questo sentimento ha avuto/ha sulla mia salute mentale è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Scorrete questi sentimenti che avete individuato e in due paragrafi, uno per i sentimenti positivi e l'altro per quelli negativi, descrivete come questi sentimenti sono cambiati da quando li avete provati per la prima volta. Ad esempio, potreste aver cambiato il modo di trattare i vostri sentimenti.

Sentimenti positivi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

