



LAVORARE PER CUNTO

GUIDA AL BENESSERE MENTALE

di

RON COLEMAN, PAUL BAKER e KAREN TAYLOR

STRUMENTO DI PROGRAMMAZIONE PERSONALE

IL CASELLO

**MAGEMA EDIZIONI & COOPERATIVA SOCIALE "IL CASELLO"
CARCARE**

PARTE SECONDA - COSA SIGNIFICA PER ME GUARIRE

*Il viaggio verso la guarigione
"Un viaggio di mille miglia comincia da sotto i tuoi piedi"
(proverbio cinese)*

La guarigione può essere vista come un viaggio personale, e come tale ci sono dei preparativi che possiamo fare per essere certi che il viaggio sia il più comodo possibile. Programmare il vostro viaggio è essenziale; un piano riuscito capita raramente in modo accidentale, sebbene talvolta la buona fortuna giochi la sua parte. Quelle che seguono sono le orme dei primi passi del viaggio verso la guarigione di Ron Coleman, uno degli autori di questo manuale.

I primi passi verso la guarigione di Ron.

Il primo passo. "Qualsiasi viaggio per la guarigione ha un inizio, e l'inizio per me fu l'incontro con l'operatrice di sostegno. Fu lei che mi incoraggiò a frequentare il gruppo di auto aiuto per uditori di voci a Manchester all'inizio del 1991. In un certo senso, ci sono stati due elementi all'inizio del mio "viaggio", la mia operatrice e il gruppo di auto aiuto."

Hai un punto o dei punti di partenza per il tuo viaggio?

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

Se sì, chi o cosa sono?

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

Il secondo passo. Ci sono delle altre cose essenziali perché un viaggio riesca: una di queste è la capacità di saper navigare fino alla destinazione voluta. In questo, Ron è stato fortunato a non avere un solo navigatore ma più d'uno. Come dice Ron: "Queste persone mi facevano andare sempre nella stessa direzione, con l'incoraggiamento, l'amicizia e la guida". Chi sono le persone nella tua vita che ti hanno incoraggiato, ti sono state amiche e ti hanno fatto da guida e possono essere i tuoi navigatori? "I navigatori hanno bisogno di una mappa o un piano di navigazione, ed io sono stato fortunato con le persone che mi hanno fatto da cartografi". Un esempio di mappa sarebbe il piano di guarigione personale alla fine di questo libro o il vostro programma di cura.

Pensate ai "cartografi" con cui vi identificate. Queste persone sono fondamentali per i vostri primi passi verso la guarigione; prendetevi tutto il tempo che volete per riflettere su chi sono o potrebbero essere.

Individuate chi può farvi da navigatore:

- 1)
- 2)
- 3)

- 4)
- 5)

(Continuate la lista, se necessario)

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

Vorremmo che pensaste alle vostre relazioni più importanti e descriveste cosa provate:

1^ relazione

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

Come ti senti in questa relazione?

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

2^ relazione

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

Come ti senti in questa relazione?

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

3^ relazione

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

Come ti senti in questa relazione?

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

4^ relazione

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

Come ti senti in questa relazione?

.....
.....

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

5^ relazione

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

Come ti senti in questa relazione?

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

Se io dovessi nominare tutte le persone che hanno giocato un ruolo nella mia guarigione, la lista sarebbe lunghissima. L'altra cosa riguardo a questa lista è che la maggioranza dei nomi non sarebbe di professionisti. Una delle mie fondamentali convinzioni circa la guarigione è la premessa che la guarigione non può avvenire, e non avviene, nell'isolamento. Né può avvenire se tutte le nostre relazioni si basano sul rapporto interattivo tra professionisti e clienti. La guarigione è completezza per definizione, e nessuno può essere completo se è isolato dalla società in cui vive e lavora.

Se le persone sono i mattoni della casa della guarigione, la prima pietra deve essere il sé. "Credo senza riserve che il più grande ostacolo che ci troviamo di fronte nel viaggio verso la

guarigione siamo noi stessi. La guarigione richiede fiducia in sé, autostima, coscienza di sé ed autoaccettazione. Senza questi requisiti la guarigione è semplicemente impossibile, non ne vale la pena".

"Per me questi sono i quattro sé".

Fiducia in sé, autostima, coscienza di sé, autoaccettazione. Queste cose fanno costituiscono il secondo passo sulla strada della guarigione.

A che punto è adesso la fiducia in te stesso?

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

Cosa puoi fare per migliorarla?

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

Fissa tu stesso alcuni compiti che ti aiuteranno a raggiungere gli obiettivi che ti sei dato con la risposta precedente

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

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

Scrivi del tuo livello di autostima

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

Puoi mettere questa cosa in relazione ai tuoi problemi di salute mentale?

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

Cosa puoi fare per migliorare la tua autostima?

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

Fissa alcuni compiti che ti aiuteranno ad aumentare la tua autostima.

.....
.....

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

Ecco un'occasione per scrivere quanto ti senti cosciente di te stesso.

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

Cosa può aiutarti nella ricerca della coscienza di te stesso?

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

Come puoi usare questa conoscenza nel tuo cammino verso la guarigione?

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

Hai provato ad auto accettarti?

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

Se la risposta è no, riesci a spiegare quali barriere trovi nell'accettare te stesso?

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

Sviluppa alcuni modi per abbattere queste barriere.

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

Il terzo passo. "Il terzo passo è la scelta. Puoi scegliere di smettere di auto commiserarti e ricominciare a vivere, puoi scegliere di smettere di essere il povero piccolo malato e iniziare il viaggio della guarigione". Usando questo libro, hai fatto la scelta di iniziare a guarire, tuttavia hai delle paure nell'intraprendere questo viaggio.

Quali sono le tue paure più grandi nel cambiare la tua vita?

.....

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

Il quarto passo. C'è un altro passo nel processo di guarigione, ed è la titolarità. E' dentro noi stessi che troveremo gli strumenti, la forza e le capacità di cui abbiamo bisogno per completare il viaggio, perché è dentro di noi che il viaggio stesso si svolge.

Quali consideri tuoi punti di forza?

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