

# *Stare bene è un diritto di tuttə*



**Una guida pratica per tuttə  
per quando le cose  
non vanno come previsto**

# *Stare bene: un diritto, non un privilegio*

Benvenutə in questo Vademecum dedicato alla tua flessibilità psicologica.

Per chi è questo Vademecum?

Questi esercizi sono competenze di vita. Possono essere estremamente utili a chiunque e in qualsiasi fase:

- se non hai mai fatto un percorso di psicoterapia e vuoi imparare a gestire meglio lo stress.
- se hai un percorso di psicoterapia in corso e desideri uno strumento a supporto del lavoro che stai facendo.
- se hai già concluso una psicoterapia e vuoi mantenere in allenamento, in totale autonomia, le competenze psicologiche acquisite per la tua vita quotidiana.

## Cosa troverai in questo vademecum

- **Tappa 1: Stabilizzarsi nella tempesta** — p. 3
- **Tappa 2: Riconoscere il punto di scelta** — p. 5
- **Tappa 3: Trovare la propria direzione** — p. 7
- **Tappa 4: Fare centro con le azioni** — p. 9



# La bussola per i momenti difficili: tre scenari comuni

Immagina di trovarti di fronte a una situazione in cui le cose non vanno come ti aspetti. La vita è piena di questi momenti. Ecco tre esempi molto comuni:

- **Situazione individuale** (l'onda d'ansia): ricevi una notizia medica inaspettata o affronti un fallimento personale. La mente inizia a produrre scenari catastrofici, l'ansia sale, e ti senti paralizzato dal rimuginio.
- **Situazione relazionale** (il conflitto): la tua partner ti fa una critica pungente o un'amica fraintende le tue intenzioni. Senti la rabbia montare, il respiro si fa corto e hai l'impulso immediato di urlare, attaccare o chiuderti in un mutismo ostile.
- **Situazione lavorativa** (il blocco): un progetto su cui hai lavorato mesi viene bocciato dal tuo responsabile davanti a tutti. Ti senti umiliato, sopraffatto dall'ingiustizia, e la tua mente ti suggerisce di mollare tutto o di rispondere in modo aggressivo.

In tutte queste situazioni, la reazione istintiva è inserire il "pilota automatico", lasciandoci trascinare via dalla tempesta emotiva.

Per evitare che questo accada, abbiamo strutturato un percorso in 4 tappe. Di seguito verrai accompagnato passo dopo passo: ti spiegheremo perché usare ogni esercizio e, subito dopo, troverai le istruzioni operative da seguire fedelmente.



# ***Tappa 1: Stabilizzarsi nella tempesta (Gettare l'Ancora)***

## **In che cosa consiste?**

Gettare l'Ancora è una competenza fondamentale per gestire pensieri, emozioni, ricordi e impulsi difficili in modo più efficace, spegnendo il pilota automatico e radicandosi nelle situazioni sfidanti per interrompere il rimuginio o i comportamenti impulsivi.

## **Perché usarlo**

Quando la tempesta emotiva (ansia, rabbia, frustrazione) ti colpisce, non puoi prendere decisioni sagge o capire in che direzione andare. Il primo passo fondamentale è "Gettare l'ancora". Questo esercizio non serve a far sparire magicamente i problemi o le emozioni negative, ma ti permette di ancorarti al momento presente per non farti trascinare via dalle onde del panico o dell'impulsività.

## **Come usarlo:**

Applica la formula "ACE" descritta nella pagina successiva nel momento esatto in cui ti senti sopraffatto.



# ***Tappa 1: Stabilizzarsi nella tempesta (Gettare l'Ancora)***

Sperimenta la formula in questi 3 passaggi:

## **A (Acknowledge - Riconosci i tuoi pensieri e le tue emozioni):**

In silenzio e con gentilezza, riconosci qualunque cosa si presenti nel tuo mondo interiore. Comportati come uno scienziato curioso che osserva i propri pensieri, sentimenti e sensazioni. È fondamentale non saltare questa fase: l'esercizio non deve trasformarsi in una tecnica di distrazione per fuggire da ciò che provi. E mentre continui a riconoscere la presenza di queste emozioni, anche...

## **C (Come back - Torna nel tuo corpo):**

Riconnettiti fisicamente con il tuo corpo nel modo che preferisci. Puoi premere lentamente i piedi sul pavimento, raddrizzare la colonna vertebrale, stirare le braccia o il collo, oppure respirare lentamente. L'obiettivo non è allontanarti dal tuo mondo interiore, ma espandere il tuo focus: rimani consapevole dei pensieri e sentimenti difficili e, allo stesso tempo, ti connetti al corpo che stai muovendo attivamente. E mentre continui a farlo, anche...

## **E (Engage - Coinvolgiti in quello che stai facendo):**

Focalizza l'attenzione sull'ambiente circostante e sull'attività che stai svolgendo. Guardati intorno e nota 5 cose che puoi vedere, 3 o 4 che puoi ascoltare, oppure nota cosa puoi annusare o gustare. Finisci dando completa attenzione al compito che stai portando avanti.

## **Come praticarlo:**

Idealmente, percorri il ciclo ACE lentamente 3-4 volte, per un totale di 2-3 minuti. Puoi anche adattarlo alle tue esigenze: farne una versione rapida di 30 secondi se hai poco tempo, o una versione molto lenta di 10 minuti per sfidarti. È un'ottima idea praticarlo spesso in situazioni tranquille, quando i sentimenti sono meno difficili, per migliorare la tua competenza e farti trovare pronto per le situazioni più sfidanti.

## **Esempio pratico (Situazione Lavorativa - Il blocco):**

Il tuo progetto viene bocciato. Senti la frustrazione e la vergogna salire. (A) Riconosci dentro di te il nodo allo stomaco e il pensiero "Ho fallito, voglio andarmene". (C) Premi saldamente le mani sul tavolo e raddrizzi la schiena sulla sedia. (E) Noti il colore della cartelletta davanti a te, ascolti la voce del responsabile e ti riconnetti alla stanza, evitando di farti travolgere dalla reazione impulsiva.

# ***Tappa 2: Riconoscere il Punto di Scelta (Choice Point)***

## **Perché usarlo:**

ora che ti sei ancoratə, puoi osservare la situazione con maggiore lucidità. Ti trovi di fronte a un Punto di Scelta (Choice Point). I pensieri e le emozioni difficili proveranno ad "agganciarti" spingendoti verso azioni inefficaci che peggiorano la situazione (azioni via da). Questo strumento ti serve per mappare la situazione e scegliere consapevolmente se "sganciarti" e compiere azioni che ti muovono verso la vita che vuoi costruire (azioni verso).

## **Come usarlo:**

Disegna una mappa a Y e compila le diverse parti come spiegato di seguito. Nella pagina successiva vedrai uno schema della mappa che andrai a compilare.

Nella parte bassa (la base): scrivi "Situazioni, Pensieri, Emozioni". Qui puoi elencare dettagliatamente tutto ciò che compone la tua esperienza interna rispetto alla situazione difficile: i pensieri e le emozioni, le sensazioni fisiche, i ricordi e gli impulsi.

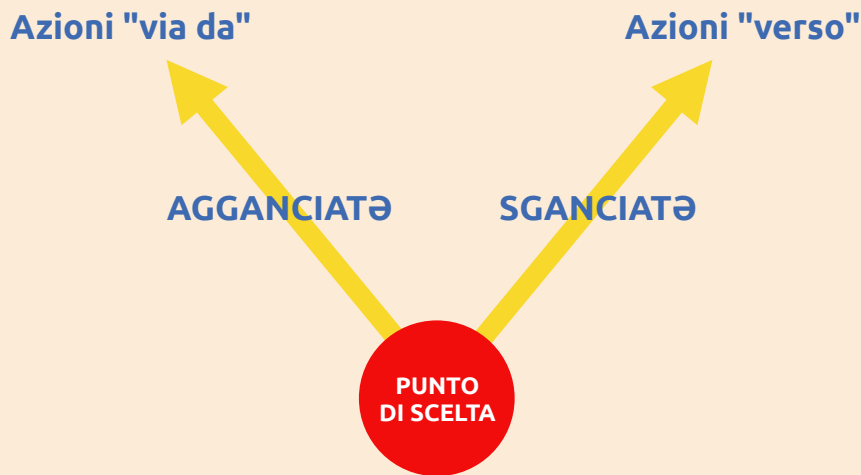
Di fianco alla freccia sinistra (Azioni Via Da): Scrivi la parola "Agganciatə". Quando ci lasciamo agganciare dai pensieri e dalle emozioni difficili, tendiamo a mettere in atto azioni inefficaci che ci allontanano dalla persona che vogliamo essere e dalla vita che vogliamo costruire. Elenca qui le "azioni via da" che metti usualmente in atto in situazioni simili quando sei fortemente agganciatə (es. urlare, isolarti, bere).

Di fianco alla freccia destra (Azioni Verso): Scrivi la parola "Sganciatə". Sganciandoci dai vissuti emotivi difficili, possiamo scegliere azioni efficaci in linea con i nostri valori. Elenca qui le "azioni verso" che stai mettendo in atto o vorresti mettere in atto per muoverti verso la persona che desideri essere.

Fonte: Sintesi da "Choice Point 2.0" di Russ Harris, 2017 (adattato da 'Choice Point' di Bailey, Ciarrochi, Harris, 2013)

# Tappa 2: Riconoscere il Punto di Scelta

Ecco come appare la mappa:



## Tre principi per compilare la mappa:

- **Includi comportamenti palesi e nascosti:** ricorda che le azioni non sono solo quelle fisiche e visibili (es. parlare, mangiare o camminare), ma anche i comportamenti psicologici nascosti. Le "azioni via da" interiori possono essere il rimuginare o il preoccuparsi; le "azioni verso" interiori possono essere l'accettare o il riflettere sui propri valori.
- **Scegli la tua prospettiva:** sei tu a definire cosa sia un'azione "verso" o "via da" per la tua vita, nessun altro.
- **Il contesto conta:** lo stesso identico comportamento può essere "verso" o "via da" a seconda della situazione in cui ti trovi. Guardare la TV per evitare un impegno importante è un'azione via da, ma guardarla in modo consapevole per godersi il tempo libero è un'azione verso.

### Esempio pratico (Situazione Relazionale - Il conflitto):

*Parte bassa (Situazioni ed esperienza interna):*

Situazione: Il mio partner mi fa una critica pungente.

Esperienza interna: Rabbia, tachicardia, nodo in gola, impulso di attaccare.

Pensieri: "Non mi capisce mai", "È sempre colpa mia". Ricordi di vecchie liti.

*Freccia sinistra (Azioni via da - quando mi faccio agganciare):*

Urlare, rinfacciare errori del passato, andarmene sbattendo la porta, chiudermi in un mutismo ostile per giorni (comportamento palese), rimuginare sui suoi difetti (comportamento nascosto).

*Freccia destra (Azioni verso - quando mi sgancio e scelgo chi voglio essere):*

Fare un respiro profondo, ascoltare senza interrompere, esprimere il mio punto di vista con un tono di voce calmo, chiedere una pausa di 10 minuti per sbollire prima di rispondere (comportamento palese), praticare l'accettazione dell'emozione (comportamento nascosto).

# Tappa 3: Trovare la propria direzione (Esercizio sui valori)

## Perché usarlo:

Nel passo precedente abbiamo detto che il tuo obiettivo è compiere "azioni verso". Ma come fai a sapere qual è la direzione giusta durante un momento critico? L'unico modo è connetterti con i tuoi Valori più profondi: le qualità che definiscono il tipo di persona che desideri essere. Questo esercizio serve a darti una "bussola".

## Come usarlo:

Rispondi alle domande per ricordarti cosa conta davvero a lungo termine per te, andando oltre l'emozione passeggera del momento.

Di seguito l'esercizio riportato integralmente:



# Tappa 3: Trovare la propria direzione

## 1: Hai 80 Anni e Guardi Indietro alla Tua Vita Oggi....

Completa queste tre frasi:

Ho passato troppo tempo a preoccuparmi di

---

Non ho passato abbastanza tempo a fare cose come

---

Se potessi tornare indietro nel tempo, ciò che farei diversamente è

2: **Stai Guardando Il Video Del Tuo Funerale Tenuto Per Errore...** E vedi qualcuno che ami, nel video, fare un discorso su di te. Cosa ti piacerebbe tantissimo che dicessero di te? Scrivi le tue risposte qui sotto:

Il tipo di persona che eri

---

I tuoi tre più grandi punti di forza e qualità

---

Il modo in cui li hai trattati

---

3. **Tra Un Anno Da Oggi, Guardando Indietro Scegli una sfida o una difficoltà che stai affrontando oggi,** e immagina di guardare indietro ad essa, tra un anno da oggi.

Immagina di averla gestita nel miglior modo possibile, comportandoti come la persona che vuoi davvero essere, nel profondo del tuo cuore.

Da quella prospettiva, rispondi a queste domande:

Per cosa ti sei battuto di fronte a questo? (In altre parole, secondo quali valori hai vissuto mentre affrontavi questo?) Per esempio, ti sei schierato per il coraggio, la gentilezza, la compassione, la persistenza, l'onestà, la cura, il supporto, l'integrità, l'amore, l'impegno?

Come hai trattato te stesso mentre affrontavi questo?

Come hai trattato gli altri a cui tieni?

Esempio pratico (Situazione Lavorativa - Il blocco):

Compilando la sezione 3 rispetto al progetto bocciato:

- Per cosa ti sei battuto? Per la persistenza e la professionalità.
- Come hai trattato te stesso? Con auto-compassione, accettando che posso fare errori senza che questo definisca il mio valore.
- Come hai trattato gli altri? Con rispetto e apertura, ascoltando i feedback del responsabile senza mettermi sulla difensiva.

# Tappa 4: Fare centro con le azioni (Il bersaglio)

## Perché usarlo:

Ora che ti sei ancorato (Tappa 1), hai deciso in che direzione andare al Punto di Scelta (Tappa 2) e hai ricordato chi vuoi essere (Tappa 3), devi tradurre i tuoi valori in azioni concrete nel momento presente. Il Bersaglio (Bull's Eye) ti permette di valutare quanto le tue azioni attuali sono allineate ai tuoi valori e di costruire un piano d'azione pratico.

## Come usarlo:

Utilizza questo schema per scegliere 2 o 3 azioni specifiche da mettere in pratica oggi stesso per gestire la situazione difficile.

### I TUOI VALORI:

Nel profondo del tuo cuore, come vuoi comportarti? Come vuoi trattare te stesso, gli altri, il mondo intorno a te? Che tipo di persona vuoi essere? Quali punti di forza o qualità vuoi sviluppare?

Lavoro: include posto di lavoro, carriera, istruzione, volontariato, studio, sviluppo di competenze.

Relazioni: include il tuo partner, figli, genitori, parenti, amici, colleghi di lavoro, e altri contatti sociali.

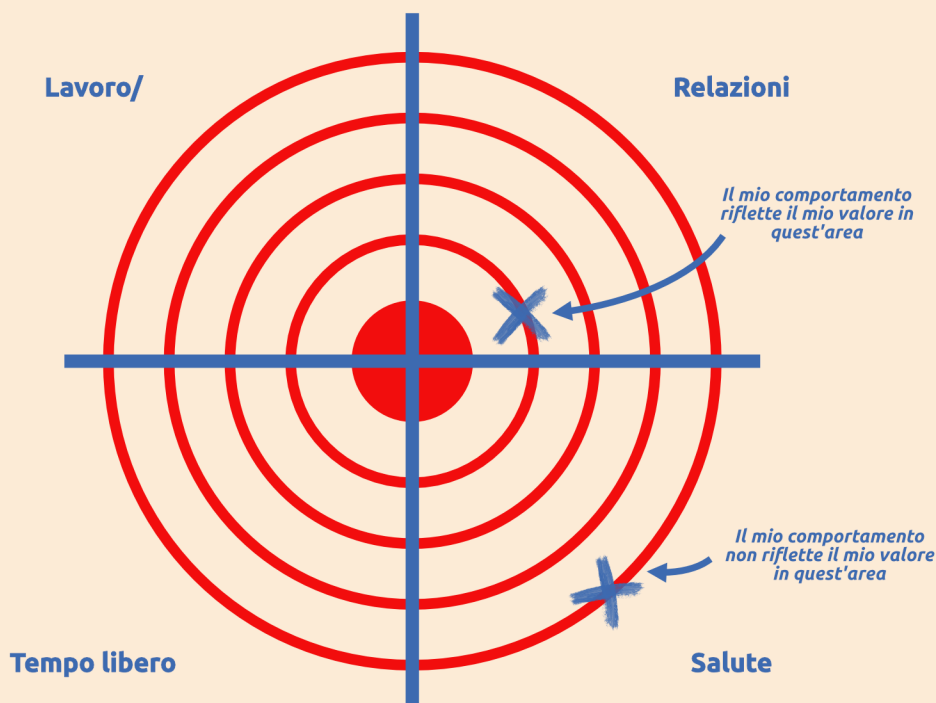
Crescita Personale/Salute: può includere religione, spiritualità, creatività, abilità di vita, meditazione, yoga, natura; esercizio fisico, nutrizione, e/o affrontare fattori di rischio per la salute come fumo, alcol, droghe o mangiare troppo, ecc.

Tempo Libero: come giochi, ti rilassi, ti diverti o provi piacere; attività per riposo, ricreazione, divertimento e creatività.



## Tappa 4: Fare centro con le azioni

Metti una X in ogni area del bersaglio, per rappresentare la tua posizione media nell'ultima settimana. [Centro del bersaglio] Mi sto comportando come la persona che voglio essere [Esterno del bersaglio] Il mio comportamento è molto lontano dal modo in cui vorrei che fosse.



### IL PIANO D'AZIONE:

Scegli un quadrante:

- Quali sono 2 o 3 valori che vuoi mettere in gioco?
- Quali azioni intraprenderai?
- Quali competenze ti servono per aiutarti a fare questo?

Esempio pratico (Situazione Individuale - L'onda d'ansia):

Dopo una notizia medica inaspettata, scegli il quadrante Crescita Personale/ Salute.

- Valori che vuoi mettere in gioco: Cura di sé, Coraggio.
- Quali azioni intraprenderai?  
Chiamare il medico per fissare un appuntamento invece di cercare i sintomi su internet (azione verso).  
Fare una passeggiata all'aria aperta per scaricare la tensione fisica.
- Quali competenze ti servono?  
Gettare l'ancora (per gestire il rimuginio mentre aspetto il giorno della visita).

## *Oltre gli esercizi*

Gli esercizi di auto-monitoraggio che hai trovato in queste pagine – Gettare l’Ancora, il Choice Point e il Bersaglio dei valori – sono strumenti clinici straordinari per effettuare un check-up autonomo della tua salute psicologica. Ti aiutano a fermarti, a mappare i blocchi e a rintracciare i tuoi personali segnali di allarme.

**Se compilando queste pagine hai sentito l'esigenza di approfondire l'origine dei tuoi automatismi, se ti accorgi che i pensieri disfunzionali ti agganciano con troppa forza o se sperimenti un senso di stallo che non riesci a sbloccare, non devi farcela per forza da solə: puoi rivolgerti al servizio di psicoterapia di Metamorfosi.**

Metamorfosi è con te proprio per questo: per accogliere la tua domanda clinica e offrirti percorsi di psicoterapia di alta qualità, rendendoli concretamente accessibili e sostenibili.

Gira pagina per scoprire come è pensato il nostro modello di accoglienza e di cura.

# *Un percorso pensato per la tua autonomia*

Proprio come questa guida, ogni percorso di Metamorfosi è pensato per essere sostenibile sia dal punto di vista economico che dal punto di vista di investimento. Per questo i percorsi di psicoterapia hanno come obiettivo centrale una presa in carico rapida, la creazione di uno spazio di ascolto e il raggiungimento di obiettivi e autonomia.

Fare il primo passo può fare un po' di paura, per questo riduciamo al minimo le attese. Ti basta una telefonata o una mail, a cui risponderemo in giornata.

Il tuo primo punto di riferimento è Francesca: sarà lei ad accogliere la tua richiesta iniziale con delicatezza, a guidarti verso le informazioni principali e a fissare senza attese infinite il tuo primo colloquio conoscitivo, online o di persona nella nostra sede di Milano (zona Darsena).



Solitamente si inizia con una seduta a settimana per strutturare l'alleanza terapeutica, inquadrare i bisogni specifici e darti un sollievo rapido. Non appena il quadro clinico mostrerà un miglioramento stabile – e se te la senti – concorderemo il passaggio a due incontri al mese, stimolando la tua autonomia e alleggerendo l'impegno economico.

In genere i nostri percorsi durano tra i 40 e i 50 incontri, nell'arco di un anno o un anno e mezzo. Ci sono eccezioni per chi ha bisogno di più tempo, ma i numeri non sono mai rigidi. Se in futuro senti il bisogno di tornare, offriamo piccoli "pacchetti" di richiamo (massimo 10 incontri) per chi ha già effettuato un percorso con noi.

Crediamo in una cura e un supporto che diventi una risorsa effettiva nel tempo.

# *Un patto basato sulla fiducia*

La sostenibilità per noi è un valore fondante: deve tutelare la persona che cura, la persona che è curata e l'intera comunità. Per questo abbiamo un modello di funzionamento trasparente.

In Metamorfosi non ti chiederemo mai l'ISEE o documenti ufficiali per stabilire il costo degli incontri.

Ci fidiamo di te: se pensi di poter sostenere la tariffa, comunque agevolata, di 50€ ci accordiamo da subito in questo modo, altrimenti durante il primo colloquio compiliamo insieme un breve questionario sulla tua situazione di vita (lavoro, spese, casa) per individuare la tariffa più adatta a te tra 25€, 35€ e 50€.

Il patto economico si adatta alle fluttuazioni della tua vita. La tariffa può abbassarsi se affronti un momento di difficoltà o perdi il lavoro, ma può anche alzarsi se la tua situazione migliora: ci basiamo sull'onestà e la fiducia reciproca.



Abbiamo strutturato un sistema equo in cui ogni ora di terapia ha esattamente lo stesso identico valore economico per l'équipe delle professioniste, indipendentemente dalla tariffa pagata dalle singole persone.

Questo meccanismo massimizza il compenso per le nostre terapeute che lavorano sul campo, trattenendo solo la quota minima necessaria alla sopravvivenza della cooperativa. Chi può pagare la tariffa di 50€ aiuta concretamente a sostenere chi in quel momento è in difficoltà.

# *Sei parte di qualcosa di più grande.*

Scegliere Metamorfosi non significa solo iniziare un percorso psicologico. Significa entrare in un luogo dove la persona è messa prima di ogni logica di profitto. Significa far parte di un sistema che si sostiene, dove ci si prende cura gli uni degli altri.

**Sappiamo che iniziare richiede energia,  
magari ti sembra che non sia il momento  
giusto o temi di non avere tempo.**

**Ma darti l'opportunità di stare bene è il regalo  
più grande che tu possa farti. E questo tuo  
gesto darà dei benefici anche a tante altre  
persone.**



**Noi siamo qui, pronti ad accoglierti e ad ascoltarti.  
Quando vuoi, ci siamo per te e per tutti.**