

Newsletter Febbraio 2020

TAKE CARE OF YOURSELF



STUDIO DIETISTICO
DR. SSA FRANCESCA PAVAN

a cura della Dott.ssa Maria Consuelo Maritan, Psicologa ad orientamento dinamico breve



TAKE CARE OF YOURSELF Abbi cura di te

Molto spesso nel percorso terapeutico con i miei pazienti, mi risulta evidente quanto sia difficile aver cura di se stessi, ed è proprio da questa osservazione che si sviluppano queste righe.

E' un argomento che può facilmente scivolare nel banale, che rischia di essere racchiuso in

uno di quei post che vengono pubblicati nei social;



nell'istante in cui li leggiamo sembrano muovere in noi una nuova convinzione, una chiara consapevolezza di noi stessi, una forza che sentiamo nel fare qualcosa di attivo per volerci più bene o per dimostrare a noi stessi l'amore che sentiamo verso la nostra persona.

Peccato che dopo qualche secondo, distolta la mente da pensieri così positivi, spesso perché ricatapultata nelle milioni di cose di cui occuparsi (e troppo di frequente preoccuparsi), ci dimentichiamo tutto il trasporto e le buone intenzioni percepite verso noi stessi solo pochi istanti prima.



Perché un'azione così naturale e foriera di emozioni positive di-

venta improbabile nella quotidianità?

Perché diventa difficile prendersi serenamente del tempo per se stessi e invece è naturale occuparsi dei bisogni degli altri a noi cari (partner, figli, genitori, amici...)?

Perché arriviamo a percepire senso di colpa se facciamo qualcosa che fa bene a noi o ci regaliamo un momento di svago o di relax?

In molti casi questo accade perché non siamo stati abituati ad occuparci di noi stessi se non in termini di doveri.



Queste dinamiche interne, che percepiamo in modo conflittuale, tanto da generare nel mondo interno una consistente quota di ansia, possono essere un retaggio di ciò che abbiamo interiorizzato nella nostra famiglia di origine.



Se non siamo stati educati al valore e all'importanza di avere cura di noi stessi, se da bambini non ci è stata insegnata l'importanza dei momenti positivi, del bene che fa ad ognuno ritagliarsi degli spazi in cui fare qualcosa che piace, questo può portare il messaggio che aver cura della nostra felicità sia sbagliato o inutile.



Al tempo stesso, non aver avuto figure familiari, in primis i genito-

ri, curanti di se stessi, capaci di uscire dai soli doveri e di prendersi del buon tempo per i piaceri personali, per le passioni, può portare i figli a non imparare come volersi bene. Il contesto in cui cresciamo, viene interiorizzato in modo profondo, gettando le basi per molti nostri comportamenti futuri.

Quello che si può fare, è *imparare a guardarsi con i propri occhi* e non più con quelli che abbiamo interiorizzato dalle figure familiari determinanti per noi.



Imparare a chiedersi :”..ma io lo voglio fare?”, “**seno che per me è giusta questa cosa?”**, “**cosa c’è davvero di male se faccio questa cosa per me?”**”, sono tutte domande rivolte a noi stessi che ci servono per

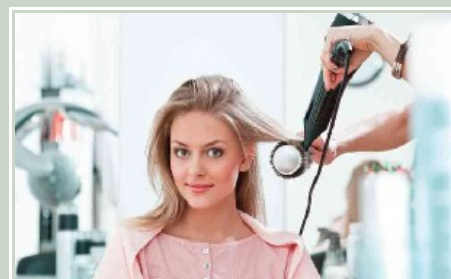
funzionare in modo adulto, per non trattarci come dei bambini che sono in continua attesa dell’approvazione di mamma o papà.

Adottare una posizione così matura e curante della propria persona, non è sempre facile, alcune dinamiche inconscie sono così profonde e radicate che può servire un lavoro focalizzato su di esse per poter cambiare in modo positivo.



E’ importante essere consapevoli che *nessuno si prenderà cura di noi come noi stessi.*

Se per molto tempo ci siamo dimenticati di noi, dando la precedenza al lavoro, alla vita di coppia, a persone bisognose vicino a noi, iniziare a ricordarsi di noi può davvero richiedere il bisogno di un aiuto esterno, per non rischiare di confondere **l’amor proprio** con l’egoismo.



La libertà di ascoltarsi, di riconoscere i propri bisogni e le cose importanti per noi è il primo passo per l’equilibrio interno che meritiamo, senza il quale faticiamo a prendere decisioni sane e vantaggiose il nostro benessere.



Non occuparsi di sé genera in molti casi conflitti psicologici interni, che possono sfociare quote d'ansia rilevabili in somatizzazioni e stati di tensione di vario genere.

Regalarsi un momento di relax, trattare bene il proprio corpo,



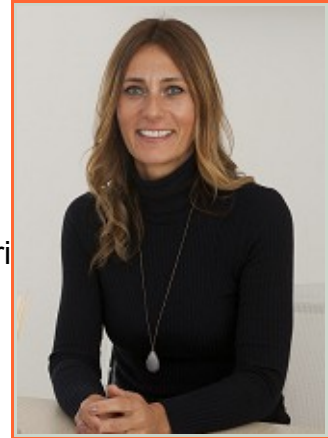
godersi il momento nel qui ed ora senza essere continuamente proiettati nelle cose da fare, andare a comprare quel libro visto da tanto, prenderti quella maglia che tanto ti piace, coltivare le proprie relazioni, sono tutti modi per cominciare a trattarsi bene.



“La felicità non è esuberante né chiassosa, come il piacere o l'allegria. È silenziosa, tranquilla, dolce, è uno stato intimo di soddisfazione che inizia dal voler bene a se stessi”

Isabel Allende.

La dottoressa Maria Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema "Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it