PICCOLA GUIDA AL BENESSERE

SOTTO LA SUPERFICIE

Esplora, comprendi, trasforma.



DOTT. MICHELE SCARPATO · PSICOLOGO CLINICO

PRIMA DI INIZIARE

Guardare sotto la superficie

Questa piccola guida nasce dal mio lavoro quotidiano con le persone. Spesso ciò che ci fa soffrire, l'ansia, l'insonnia, la stanchezza, è soltanto la parte visibile di qualcosa di più profondo: come una barca che galleggia su acque di cui non vediamo il fondo.

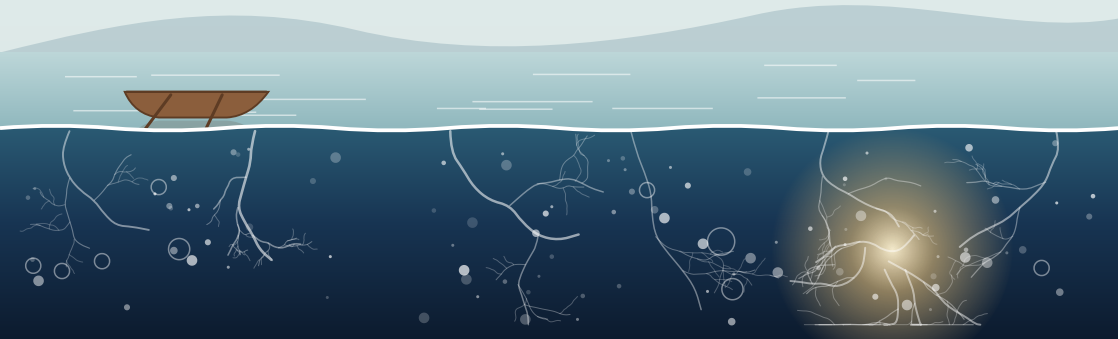
In queste pagine troverai dodici piccole scoperte. Ognuna propone un modo diverso di guardare un disagio comune, un'intuizione che ribalta il punto di vista e una domanda su cui fermarti.

Non è un manuale né una cura: è un invito a guardare sotto la superficie, con curiosità e gentilezza.

Dott. Michele Scarpato

IN QUESTA GUIDA

01 Ansia
02 Attacchi di panico
03 Rabbia
04 Insonnia
05 Depressione
06 Burnout
07 Paura del giudizio
08 Autostima
09 Perfezionismo
10 Dipendenza affettiva
11 Solitudine
12 Schemi che si ripetono

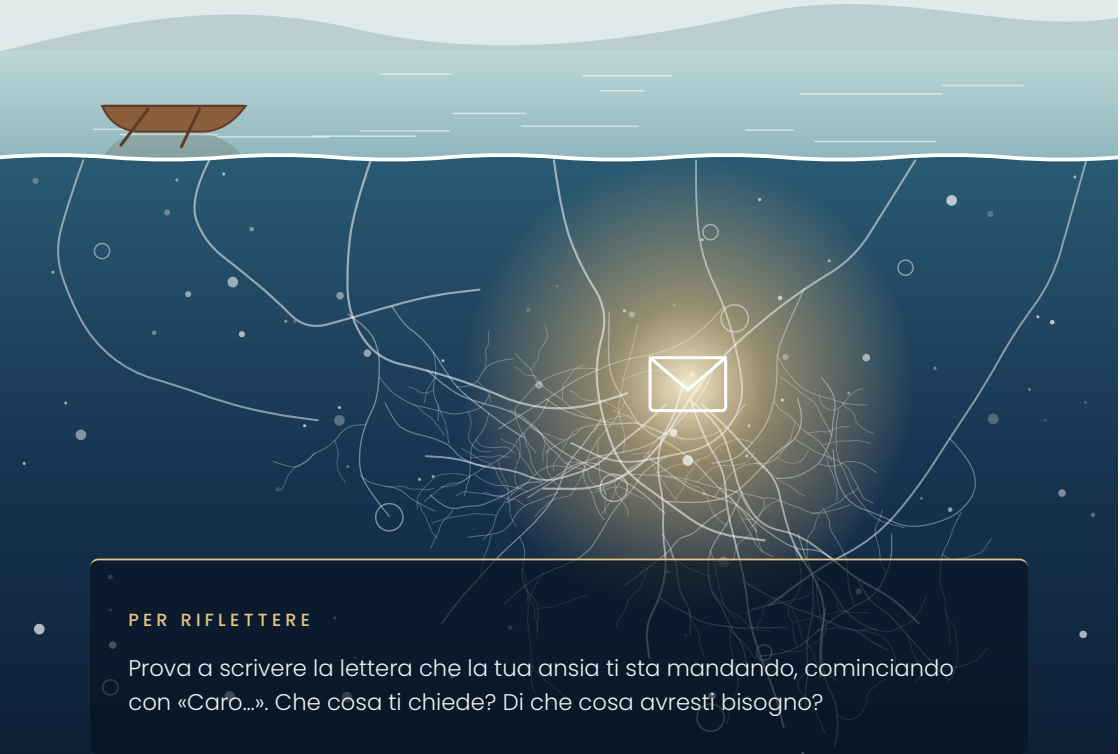


l'ansia non è un nemico, ma un «amico di penna»?

Spesso cerchiamo di mettere a tacere l'ansia come se fosse un intruso molesto. Ma se provassimo a vederla come un amico di penna che ci scrive lettere urgenti?

L'ansia non vuole farti del male; vuole attirare la tua attenzione. Ti sta dicendo che l'equilibrio attuale non è più sostenibile e che c'è una discrepanza tra ciò che stai vivendo e ciò di cui avresti realmente bisogno per fiorire.

> L'INTUIZIONE
>
> *Invece di chiederci «come faccio a mandarla via?», potremmo chiederci «cosa sta cercando di dirmi?». Ascoltare questo messaggio è l'inizio della trasformazione.*



PER RIFLETTERE

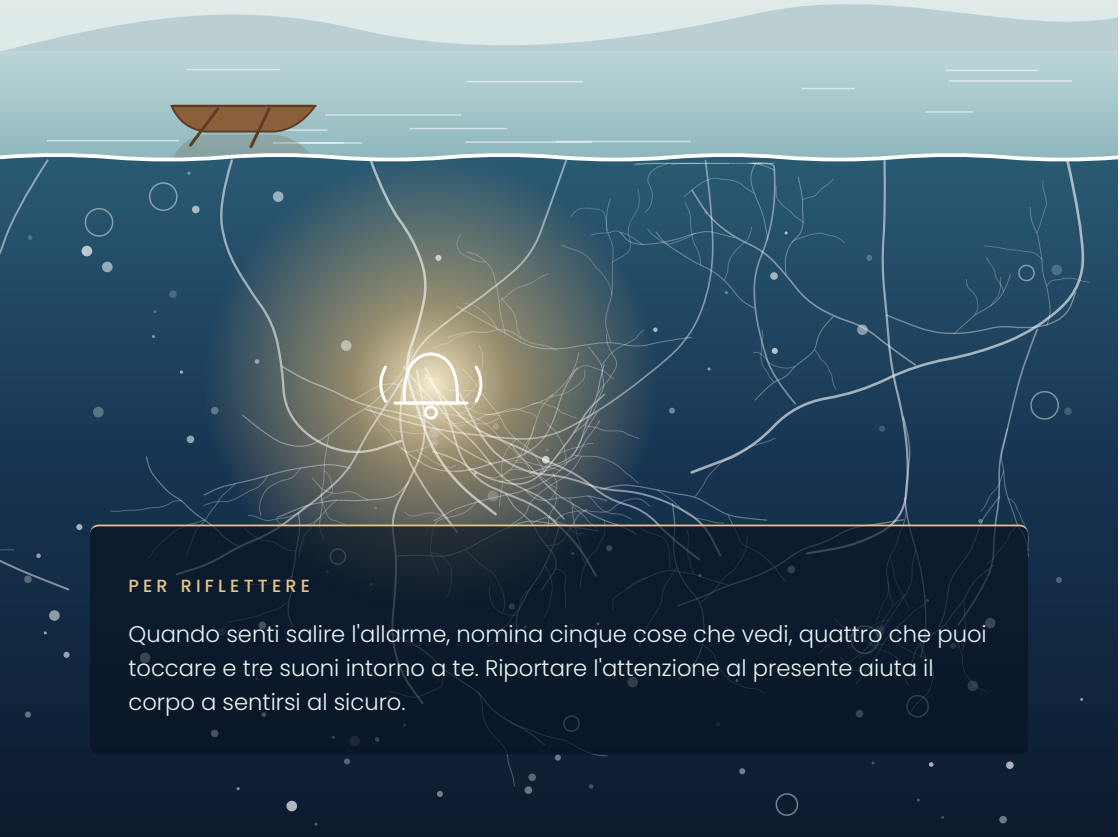
Prova a scrivere la lettera che la tua ansia ti sta mandando, cominciando con «Caro…». Che cosa ti chiede? Di che cosa avresti bisogno?

un attacco di panico è come un allarme che suona senza incendio?

Il cuore accelera, manca il respiro, sembra di perdere il controllo. Nel panico il corpo reagisce come davanti a un pericolo grave, anche quando intorno non accade nulla di minaccioso.

L'allarme è vero, ma l'incendio non è dove lo stiamo cercando: spesso il fuoco riguarda tensioni, perdite o cambiamenti che non abbiamo ancora avuto il tempo di riconoscere.

> L'INTUIZIONE
>
> *Il panico non è un segno di follia né di debolezza: è un sistema di protezione che lavora troppo. Invece di spegnere l'allarme a ogni costo, possiamo chiederci dove si trova davvero il fumo.*



PER RIFLETTERE

Quando senti salire l'allarme, nomina cinque cose che vedi, quattro che puoi toccare e tre suoni intorno a te. Riportare l'attenzione al presente aiuta il corpo a sentirsi al sicuro.

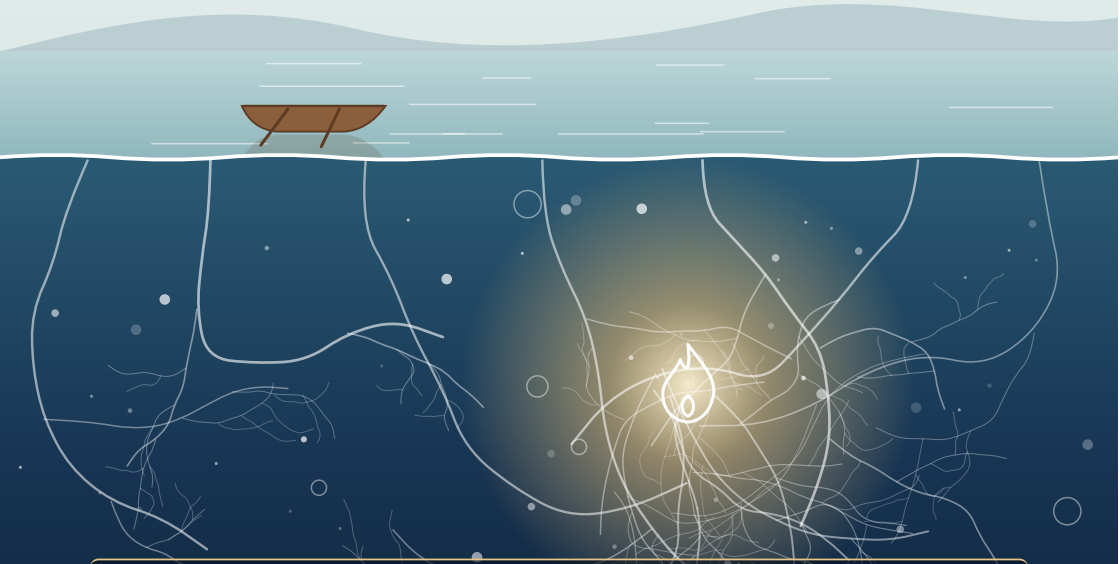
la rabbia è spesso un confine che chiede di essere rispettato?

Ci hanno insegnato che la rabbia è un'emozione da controllare, quasi da nascondere. Eppure nasce quasi sempre quando sentiamo che qualcosa di importante per noi è stato ignorato, calpestato o messo in pericolo.

Quando la teniamo dentro, si trasforma in tensione, chiusura o esplosioni improvvise.

L'INTUIZIONE

La rabbia non è il problema: è un messaggero. Ascoltarla permette di capire quale confine stiamo difendendo e di imparare a esprimerlo prima che diventi un'esplosione.



PER RIFLETTERE

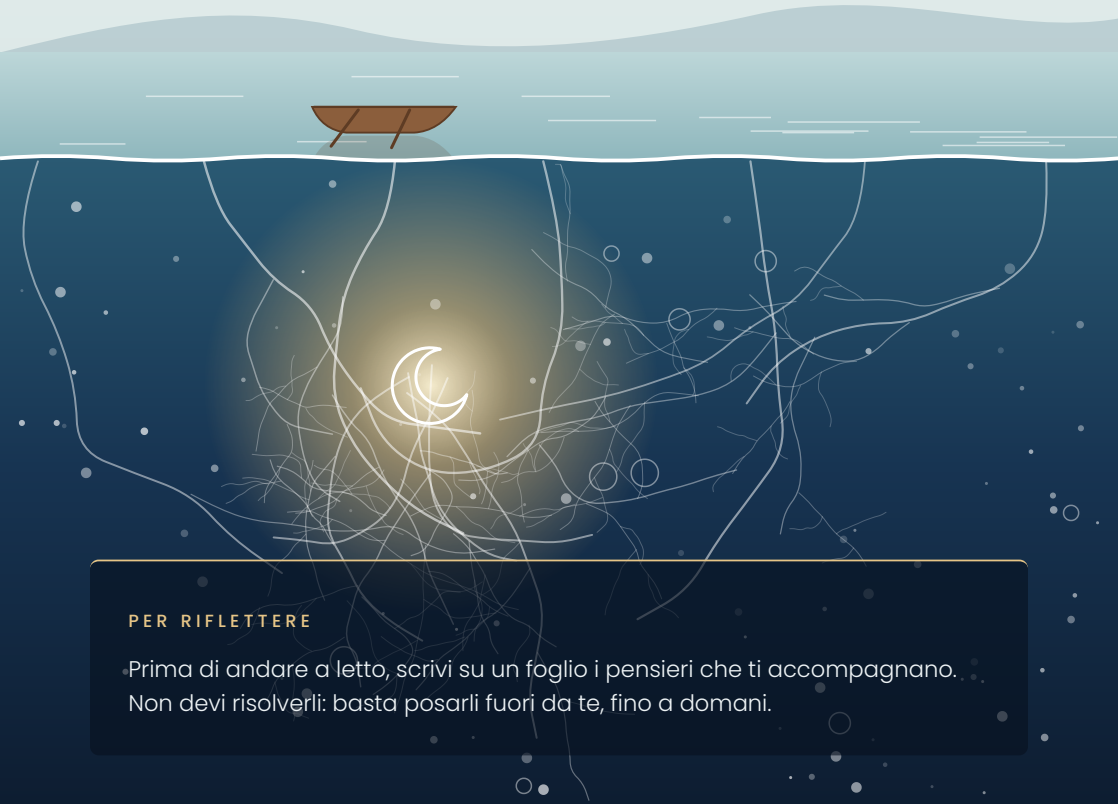
Ripensa all'ultima volta che ti sei arrabbiato e completa la frase: «Mi sono arrabbiato perché per me era importante…».

l'insonnia è spesso paura di «lasciar andare»?

Dormire significa abbandonare il controllo e lasciarsi andare.

Chi fatica a prendere sonno vive spesso in uno stato di allerta costante: teme che, abbassando la guardia, riaffiorino quei pensieri e quelle paure che durante il giorno vengono messi a tacere dalla frenesia quotidiana.

> L'INTUIZIONE
>
> *Il cuscino non è solo un posto dove poggiare la testa, ma lo spazio intimo in cui ritrovare se stessi. In fondo, imparare a dormire significa imparare a fidarsi di sé.*



PER RIFLETTERE

Prima di andare a letto, scrivi su un foglio i pensieri che ti accompagnano. Non devi risolverli: basta posarli fuori da te, fino a domani.

la depressione può essere una «forma di letargo» dell'anima?

Quando il dolore, la rabbia o un conflitto interiore diventano troppo forti, la psiche «abbassa l'interruttore» per proteggersi.

È come se l'anima entrasse in letargo per evitare di affrontare una ferita che non si sente pronta a guardare.

L'INTUIZIONE

La mancanza di energia non è un guasto, ma un segnale che le tue risorse sono tutte impegnate a «tenere premuto» qualcosa che spinge per uscire. Ritrovare la vitalità significa dare voce a quel silenzio.



PER RIFLETTERE

Pensa a un momento recente in cui hai sentito un piccolo guizzo di energia, anche minimo. Che cosa stavi facendo? Con chi eri?

il burnout è spesso il grido del tuo «Io autentico»?

Corriamo, produciamo e cerchiamo di corrispondere a un'immagine ideale di noi stessi.

Il burnout accade quando questa maschera diventa troppo pesante e il nostro vero «Io» si stanca di recitare una parte che non gli appartiene. Non è troppa stanchezza, è troppa distanza da chi sei veramente.

> L'INTUIZIONE
>
> *Fermarsi non è un fallimento, ma un atto di onestà. Lo stress ci avvisa che stiamo vivendo per le aspettative degli altri, dimenticandoci delle nostre. Ma quali sono i nostri desideri?*



PER RIFLETTERE

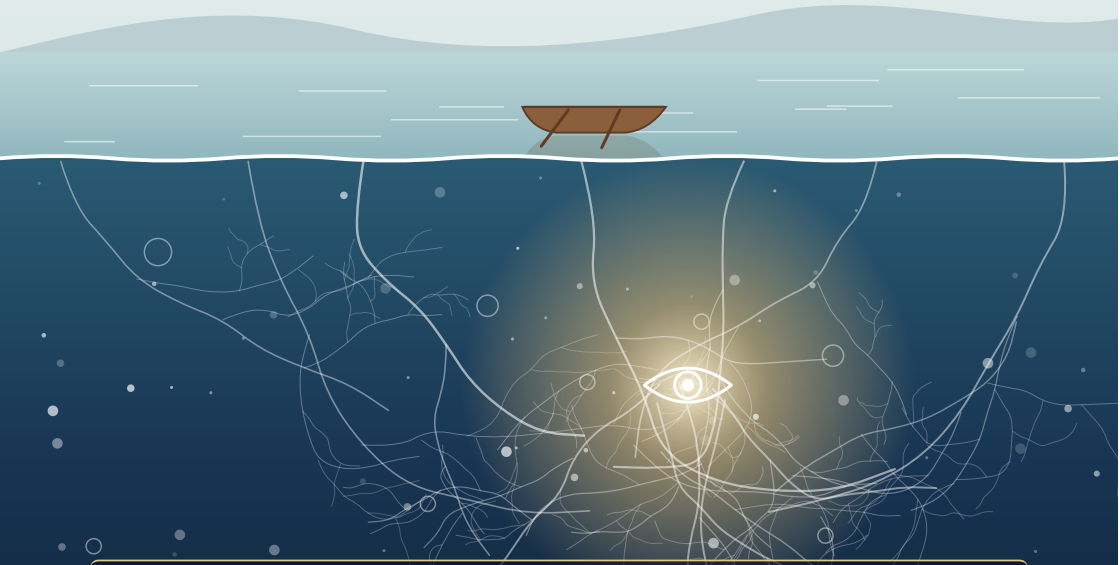
Dividi un foglio in due colonne: «Faccio perché devo» e «Faccio perché lo desidero». Quale delle due è più lunga?

la paura del giudizio altrui nasce in realtà dal nostro «giudice interiore»?

Il timore del giudizio degli altri nasce dalla sensazione di avere «qualcosa che non va».

Significa aver paura che gli altri vedano in noi quelle fragilità che noi stessi non riusciamo a tollerare. La nostra fragilità non è ciò che ci rende diversi, ma è proprio ciò che ci rende simili.

> L'INTUIZIONE
>
> *Nello sguardo dell'altro non c'è la distanza di un giudizio, ma un invito alla condivisione.*



PER RIFLETTERE

Quando temi il giudizio di qualcuno, chiediti: questa frase la sta pensando davvero l'altro, o la sto pensando io? Con quale voce la sento?

l'autostima non dipende da quanto valiamo, ma da come ci guardiamo?

Spesso pensiamo che per stare bene con noi stessi dovremmo prima diventare più bravi, più belli, più capaci.

Ma l'autostima non è un premio da guadagnare: nasce dallo sguardo con cui abbiamo imparato a osservarci, spesso fin da bambini, attraverso gli occhi delle persone per noi importanti.

> L'INTUIZIONE
>
> *Non serve diventare qualcun altro per meritare rispetto. Possiamo imparare a guardarci con occhi nuovi, più gentili e più veri.*



PER RIFLETTERE

Pensa a come parleresti a un caro amico che sta vivendo quello che stai vivendo tu. Ora prova a rivolgere a te stesso le stesse parole.

il perfezionismo è spesso una corazza contro la paura di non essere amati?

Dietro al bisogno di fare tutto alla perfezione si nasconde spesso un timore antico: che un errore possa farci perdere la stima o l'affetto degli altri.

Così alziamo continuamente l'asticella, e ogni traguardo raggiunto lascia spazio solo al successivo, senza il tempo di gioirne.

> L'INTUIZIONE
>
> *L'errore non è la prova che valiamo meno: è il segno che stiamo vivendo, provando, crescendo. Essere «abbastanza» è già un traguardo.*



PER RIFLETTERE

Questa settimana scegli una piccola cosa da fare «abbastanza bene» invece che perfettamente. Osserva che cosa succede, fuori e dentro di te.

la dipendenza affettiva nasce dal bisogno dell'altro per sentirci interi?

Ci sono relazioni in cui l'altro diventa il centro di tutto: il suo umore decide il nostro, la sua assenza ci fa sentire vuoti, la paura di perderlo ci spinge ad accettare ciò che ci fa soffrire.

Spesso non amiamo troppo: cerchiamo nell'altro un pezzo di noi che sentiamo mancare.

> L'INTUIZIONE
>
> *Un legame sano non riempie un vuoto: unisce due persone intere. Prendersi cura di sé è il primo passo per amare senza perdersi.*



PER RIFLETTERE

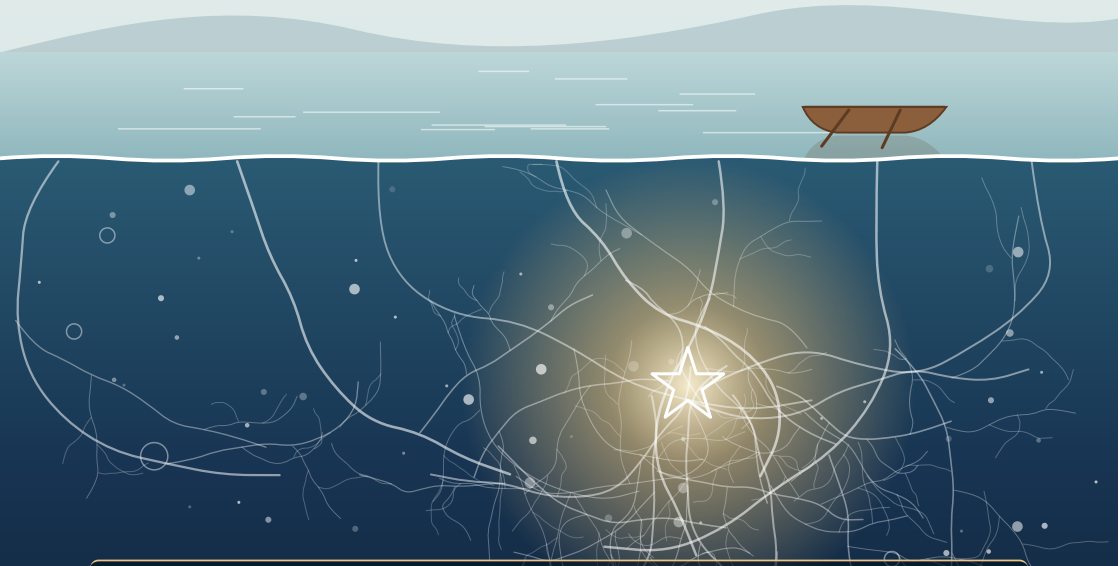
Elenca tre cose che ti fanno stare bene e che non dipendono da nessun altro. Quando è stata l'ultima volta che te le sei concesse?

si può sentirsi soli anche in mezzo agli altri?

La solitudine non dipende da quante persone abbiamo intorno, ma da quanto ci sentiamo visti e compresi.

Si può essere circondati da amici, colleghi e familiari e sentirsi comunque soli, quando ciò che viviamo dentro non trova spazio per essere condiviso.

> L'INTUIZIONE
>
> *La vicinanza non nasce dal numero di persone, ma dalla possibilità di mostrarsi per come si è. A volte il primo incontro da fare è proprio con se stessi.*



PER RIFLETTERE

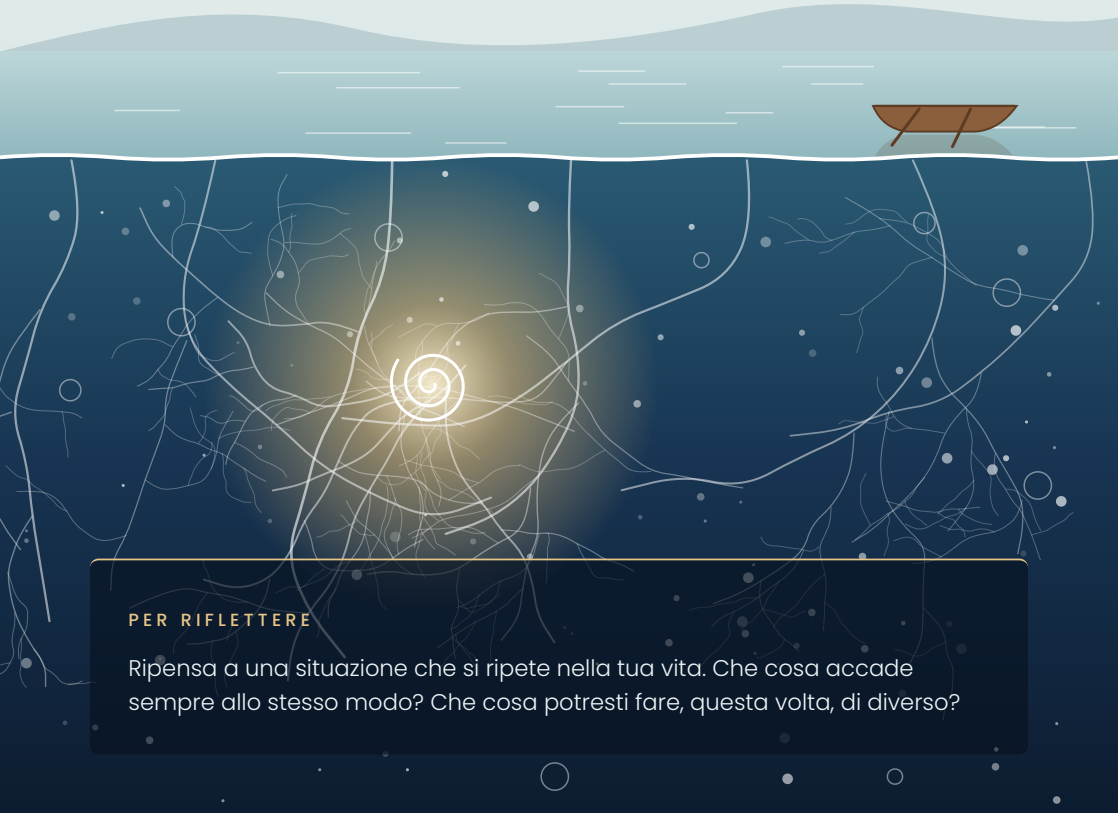
Pensa a una persona con cui ti sei sentito davvero ascoltato. Che cosa rendeva speciale quel momento? Potresti cercarlo di nuovo?

spesso scegliamo situazioni che ci rendono infelici semplicemente perché sappiamo cosa aspettarci?

Che si tratti di amicizia, di amore o di lavoro, la nostra mente sceglie schemi del passato perché sono «mappe» che conosciamo bene, piuttosto che sostenere il peso dell'incertezza.

La mente spesso preferisce la certezza dell'infelicità piuttosto che correre il rischio della felicità.

> L'INTUIZIONE
>
> *Avere il coraggio di percorrere strade nuove ci permette di non essere spettatori, diventando finalmente gli autori della nostra vita.*



PER RIFLETTERE

Ripensa a una situazione che si ripete nella tua vita. Che cosa accade sempre allo stesso modo? Che cosa potresti fare, questa volta, di diverso?

IL PASSO SUCCESSIVO

Quando chiedere aiuto

Leggere può aprire una porta, ma a volte da soli non basta. Può essere utile parlarne con un professionista quando:

- il disagio dura da settimane e non accenna a diminuire;
- interferisce con il lavoro, lo studio, il sonno o le relazioni;
- ti senti bloccato, senza una via d'uscita;
- le persone vicine ti dicono di vederti cambiato.

> Se pensi di farti del male o sei in pericolo, chiama subito il **112**.



Dott. Michele Scarpato

PSICOLOGO CLINICO

Roma
Via Flavio Stilicone 259
zona Don Bosco
lun · mar · ven

Napoli
Via Cardinale Maglione 25
Casoria
mer · gio

Online
Google Meet, Zoom
o WhatsApp
da lunedì a venerdì

35 166 30 166 · dott.michelescarpato@gmail.com

Psicologo iscritto nella sezione A dell'Albo dell'Ordine degli Psicologi del Lazio con il n. 31200



SOTTO LA SUPERFICIE

«Ciò che vediamo di noi stessi è soltanto la parte che ha imparato a stare in superficie.»

DOTT. MICHELE SCARPATO · PSICOLOGO CLINICO

35 166 30 166 · dott.michelescarpato@gmail.com