



*In questo opuscolo troverai domande, idee, spunti di riflessione. Qualche indicazione può essere utile per orientarti nell'uso...*

*Ogni pagina è a se stante. Puoi seguirle di fila, saltarne alcune, iniziare dal fondo, ecc. Non avere fretta di riempirlo, può essere un lungo percorso e alcune pagine forse resteranno sempre bianche, non è un male.*

*Puoi decidere di fare delle liste direttamente su questo quaderno oppure iniziare un diario personale o un diario mensile, potresti voler annotare man mano, mese per mese, nuove risposte e riflessioni, e confrontarle nel tempo.*

*A volte quando si sta bene è più facile semplicemente sentirsi bene piuttosto che immaginare in quali casi nel futuro si potrebbe non sentirsi bene. Ad ogni modo, scrivi quando sei di buon umore, qualsiasi cosa questo significhi per te.*

*Lascia sempre un po' di spazio per eventuali aggiunte, puoi essere in un processo costante di crescita e di conoscenza di te stesso/a.. Alcune pagine bianche sono lì proprio per poterti creare le tue pagine....*

*Alcune di queste cose possono essere difficili da pensare o scrivere, su alcune magari non hai ragionato molto; puoi provare a riempire queste pagine insieme ad una persona a te vicina. Potenziate i vostri cervelli aiutandovi a vicenda.*

*Questo non significa che farlo da soli sia una brutta idea...*

*La bussola è uno strumento per orientarsi lungo il percorso.*

*Se c'è qualcun\* che sceglie obiettivi, tempi, metodo, linguaggio, sei tu.*

*Se vuoi scrivili qui con parole tue....*

tot minuti i due ruoli si invertono. Meglio evitare di usare le espressioni “sempre” e “mai”, ed esprimere ciò che sentiamo e percepiamo, prima di ciò che pensiamo.

**Esercizio per sbloccare un conflitto interpersonale.** Se comunicare è impossibile o davvero difficile, a seconda della situazione può essere utile esprimersi scrivendo ad esempio una lettera che poi posso tenere per me o bruciare. Se c'è chiarezza interiore si può iniziare a provare a mettersi nei panni dell'altra persona: posizionare due sedie o cuscini un\* di fronte all'altr\*. Immaginando che l'altra persona sia lì con me, le dico ciò che provo, ciò che vorrei e ciò che non voglio... Poi provo a mettermi nei suoi panni, mi siedo nell'altra sedia e con le migliori intenzioni esprimo il suo sentire e le sue opinioni. Torno sulla prima sedia e rispondo, continuando fino a che si sblocca qualcosa, si è superata l'incomunicabilità.

\* \* \* \* \*

Per continuare la navigazione nel caos tutte le direzioni sono aperte! Si consiglia una visita al sito in inglese [theicarusproject.net](http://theicarusproject.net) che propone materiali in linea con questa fanzine. Abbiamo trovato fanzine interessanti in altre lingue non reperibili nel web, se siete a conoscenza di testi simili indicateceli tramite email, del resto work in progress...

Altri spunti per riflettere e aggiungere nuove coordinate alla bussola si possono spulciare nella rubrica “compiti per tutti” di R. Brezny sul sito Internazionale.it. Per spaziare anche in altre direzioni e pratiche ecco qualche titolo di libri e mondi molto diversi tra loro: Il potere dell'Adesso. Eckart Tolle - Nel piccolo l'immenso. Claudia Casanovas - Il passaggio degli stregoni. T. Abelar - Nutri I tuoi demoni. Tsultrim Allione.

**BUONVENTO!**

\*\*\*\*\*

esiste) tendiamo a costruire? com'è lo spazio personale di cui abbiamo bisogno quando siamo in gruppo? come viviamo il conflitto? Che effetti hanno su di me le oppressioni strutturali di questo mondo di dominio? Si aprono grandi questioni su massimi sistemi e questo non è lo spazio per approfondirli, per cui ci limitiamo ad aprire una finestra sulla comunicazione. Quando non stiamo bene purtroppo potremmo relazionarci negativamente con l'esterno. Come fare a comunicare, evitando di verbalizzare giudizi, colpevolizzazione, fraintendimenti, offese? Se ci rendiamo conto la comunicazione non funziona come vorremmo, si può prendere spunto dai principi della comunicazione empatica, che insegna per esempio a fare una distinzione tra i diversi livelli quando ci esprimiamo, separando Osservazioni, Sentimenti, Necessità, Richieste.

Idee interessanti si possono prendere anche dalla Programmazione Neurolinguistica (PNL) che mostra attraverso esercizi pratici come il linguaggio che usiamo con noi stessi\* influisce sul nostro modo di essere.

Per capire meglio il modo in cui ci si relaziona con gli altri, può essere interessante conoscere l'Enneagramma, un sistema di comprensione dell'esistente legato a antiche scuole di pensiero e utilizzabile (ad esempio dal terapeuta Claudio Naranjo) anche come tecnica di auto-conoscenza psicologica che va a scoprire punti di forza, tendenze dell'io, bisogni e ferite, ruoli e dinamiche di potere.

#### **APPLICAZIONE PRATICA: esercizio di ascolto senza giudizio.**

Ci sono due (o più) persone, una parlerà mentre l'altra ascolta. Le due persone si mettono di fronte una con l'altra con l'accordo di parlare per tot minuti a testa (da due a cinque..) ognuno parla di sé a partire da ciò che sente mentre la persona che ascolta si limita ad ascoltare senza reagire, annuire, esprimere qualcosa attraverso il viso. Quando trascorrono

Questa è una fanzine partecipativa. L'intenzione è che serva a riconoscere, rappresentare, fare una mappa per navigare nei brutti periodi o nei momenti di crisi.

Puoi usarla così com'è, modificarla o inventarne una nuova, cerca di farla tua! Questo formato non può funzionare per tutti, speriamo comunque che ti ispiri a farne qualcosa. Pasticciala, tagliala, disegnaci, bruciala, incollaci sopra qualcos'altro, fanne carta igienica... l'idea è che tu abbia vicino qualcosa da usare se ti senti in crisi, se provi emozioni troppo intense, e costruire strumenti per prenderti cura di te o perché possano farlo delle persone amiche. Può darsi che non serva per niente, allora prendilo come spunto per trovare qualcos'altro che possa andare bene per te.

Questo quaderno è il frutto delle nostre esperienze e ricerche personali, delle nostre lotte di costruzione e decostruzione. Abbiamo trovato un testo proveniente dal mondo dell'antipsichiatria (Mapa de locos), scritto da una persona che l'aveva creato per sé, l'abbiamo ripreso e sviluppato [estrpolato dall'introduzione dell'originale]: “Questo é un tentativo per immaginare altri modi in cui chiunque possa riconoscersi al di là delle etichette della medicina e della psicologia-psichiatria.

Sentiamo l'importanza di rivendicare che i nostri corpi funzionano ognuno a suo modo, e di prendersi il tempo e lo spazio per guardarci dentro e scoprire le nostre diverse identità senza paura di essere etichettatx o giudicatx per quello che può capitarci.

Vorremmo propagare un impulso verso un diverso modo di comprendere il mutuo appoggio nelle nostre comunità e pensare a come potremmo ascoltarci, curarci mutuamente e trasformare le nostre relazioni. Sfidiamo l'idea che il modo in cui sperimentiamo il mondo è sbagliato, l'idea di essere qualcosa che ha bisogno di essere corretto per “tornare ad essere normale”. Preferiamo pensare alle nostre esperienze come a qualcosa di cui avere cura, qualcosa che ci dà forza, che ci dà materiale per

capire cose importanti dei nostri cuori, delle nostre menti, dei nostri corpi...

Vogliamo liberarci tra noi e liberare il mondo che ci circonda". Questa liberazione passa secondo noi attraverso la responsabilizzazione dell'individuo, che permette di scegliere attivamente come reagire o gestire i propri stati, al contrario della psichiatria, che impone una cura diretta dall'alto (medico) verso il basso (paziente) senza lasciare scelta e applicando un trattamento repressivo quando certi limiti vengono superati.

La sofferenza è diversa per ognuno\*. A volte le spalanchiamo le porte come a una situazione in cui ci si sente a casa, altre la reprimiamo e neghiamo le nostre emozioni dicendo "non sono mica senza cibo, in un paese in guerra"... tipico senso di colpa che ci si infligge quando non si trova razionalmente degna la propria sofferenza; eppure riconoscerla e permetterle di essere non vuol dire "fare la vittima" (spesso siamo vittime soprattutto di ciò che diciamo a noi stessi!)... anzi significa attivare, coscienti che siamo responsabili per noi stessi, un processo che va nella direzione di sentirsi meglio.

Per trasformarci e lavorare su di noi è imprescindibile conoscersi e accettarsi per come si è, con le proprie vulnerabilità, i propri limiti, ma anche qualità, potenze, desideri, abilità...

[labussolanelcaos@insiberia.net](mailto:labussolanelcaos@insiberia.net)



un anello per ogni tema. Si possono usare colori, simboli, faccine (: che rappresentano lo stato del giorno. La forma circolare è interessante perché alla fine del mese puoi vedere in un colpo d'occhio come stavi, e confrontare il risultato dopo due o tre mesi... Questo è solo un prototipo in piccolo, per dare un'idea: puoi farne uno a mano in grande, cercarlo su internet (vedi diagramma lunare) rielaborarlo a modo tuo...

## TRASFORMANDO LA SOLITUDINE

Solitudine non è lo stesso che la sensazione di sentirsi soli. A volte non c'è nessuno a cui chiedere aiuto, ad accoglierci quando non stiamo bene. A volte ci si sente soli anche in mezzo alle persone che ci vogliono bene. Si può, però, fare qualcosa per trasformare la solitudine in una risorsa, pensando a come posso approfittarne: attraverso quale attività potrei (ri)conoscermi meglio, capirmi, ricostruirmi... dare spazio alla mia vulnerabilità, stare bene prima di tutto con (almeno una piccola) parte di me? Quali sono gli aspetti positivi della solitudine? Mi piace stare in pigiama tutto il giorno, cantare a squarciagola, guardare la tv? Posso creare uno spazio speciale di introspezione, chiedermi se isolarmi mi aiuta ad occuparmi di me, chiedermi: mi serve la solitudine? Posso anche decidere che ne ho avuto abbastanza e iniziare a uscirne, chiedere aiuto, innescare un cambiamento.

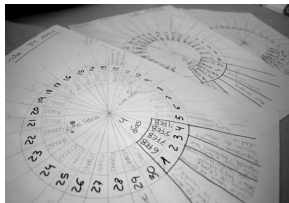
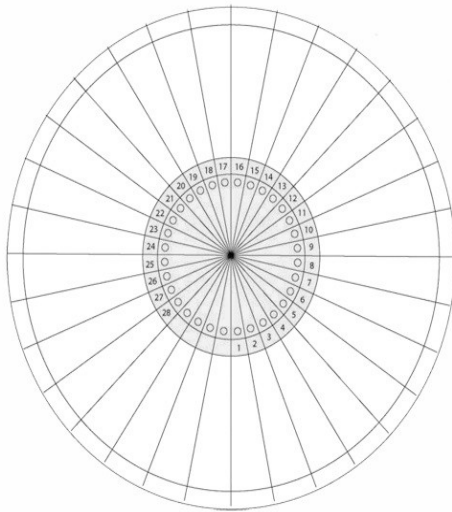
## SPUNTI PER LE MIE RELAZIONI CON IL MONDO

La relazione che vivo con me stesso\* spesso si riflette in quella con l'esterno. Ad esempio se ascolto i miei bisogni tenderò ad avere più chiarezza sui bisogni che proietto nelle esperienze con quello che mi circonda. Che tipo di relazioni (in senso allargato, non solo con persone, ma con tutto ciò che

## LE NECESSITÀ BASICHE dell'esistenza... E le mie?

- *Necessità fisiologiche: aria, acqua, cibo, movimento, protezione, riposo, rifugio, contatto*
- *Autonomia: scegliere i nostri sogni, obiettivi, valori e il modo di realizzarli*
- *Celebrazione: festeggiare i successi, elaborare le perdite*
- *Integrità: autenticità, senso profondo, creatività*
- *Interdipendenza: accettazione, amore, empatia, rispetto, fiducia, etc*
- *Gioco: divertimento, risate*
- *Bisogni spirituali: bellezza, armonia, ordine, pace, etc*

**CALENDARIO** Per fissare ciò che succede dentro e attorno a noi, osservare i nostri ritmi, renderci conto degli alti/bassi nella nostra vita scrivere può essere di grande aiuto. Hai già un diario, un quaderno dove scrivere i sogni, o un'agenda delle emozioni?



Questo è un diario mensile in cui annotare giorno per giorno emozioni, desideri, attività, paure, sogni, appetito, creatività, ecc. Bisogna disegnare

## COSE QUOTIDIANE PER LA CURA DI SÉ

Rituali quotidiani, esercizi, trattamenti per il benessere, rimedi naturali e medicine che potrei prendere regolarmente

*continuare, buttando fuori ad ogni colpo un urlo, una forte espirazione...  
(per urlare senza inibizioni si può mettere della musica ad alto volume)*

*\*\*\**

*Disperazione. Mi siedo per terra, possibilmente la terra vera e propria, con le braccia abbraccio le ginocchia piegate vicino al petto, mi dondolo lievemente e visualizzo la terra mentre assorbe e neutralizza il mio dolore.*

*\*\*\**

*Paura. Se sono in un posto riparato immagino me stess\* piccolissim\*, e cerco un posto dentro al mio corpo in cui mi sento al sicuro, dove posso attingere a una sorgente di forza, e ascolto le sensazioni del corpo, il respiro, i piedi che toccano per terra...*

*Se sono in mezzo ad altre persone mi concentro sul respiro e conto uno-due uno-due. Oppure respiro contando solo le espirazioni da uno a dieci, finché non sento di stare meglio...*

*\*\*\**

*Dolore, lasciar andare la sofferenza. Entrare nella vasca da bagno o in doccia e pensare a ciò che mi fa soffrire (un ricordo, una persona, una percezione). Bagnarsi visualizzando l'acqua che pulisce e si porta via, fuori, quel sentimento, la tensione fisica... augurandole che prenda la sua strada e possa guarire. Il processo è immediato. Se non riesco a lasciare andare quel qualcosa ripenso a cosa mi sta trattenendo. C'è qualcosa che devo ancora comprendere? C'è qualcosa che non ho fatto o ho detto? Se ho fatto del mio meglio allora mi strofino, mi lavo e osservo il dolore mentre mi lascia. Poi mi sciacquo con acqua fresca e mi asciugo. Metto dei vestiti puliti, lavo i denti e assaporo questa sensazione.*

*Restando sull'onda di questi esempi si può lavorare sul dualismo corpo-mente attraverso metodi come Bioenergetica, Qi Kung, Feldenkreis, Yoga...*

## **RICONOSCERE COSA PROVO IN "SITUAZIONI LIMITE": SONO SENSAZIONI CHE AFFRONTO - GESTISCO - ESPRIMO?**

- \* **SE SÌ:** ascolto i segnali del corpo, mi sfogo?
- \* **SE NO:** magari faccio qualcosa per distrarmi, evito di affrontare o non accetto la realtà?

Il concetto di stare bene è personale. Non ci piace pensare che esista una norma di ciò che dev'essere salute e benessere. Ognuno trovi la via più adatta a sé. É in quest'ottica che abbiamo voluto condividere questi spunti a partire dalle nostre esperienze, senza alcuna pretesa di fornire risposte.

## **SPUNTI PER LA RELAZIONE CON ME STESS\***

### **ESERCIZI PER ACCOMPAGNARE STATI EMOTIVI INTENSI.**

*Premessa: la respirazione è essenziale! Quando si provano forti emozioni il respiro si altera, e il corpo assume una certa posizione. Fermati! Respira! Osserva in che posizione si trova il corpo, individuane le tensioni, concentrati sulla terra sotto ai piedi, su come stai respirando: aprire le spalle, respirare di pancia produce un effetto immediato sugli stati emotivi.*

*Senso di impotenza. In piedi con le gambe lievemente divaricate e le ginocchia flesse, rilassare il corpo e chiudere gli occhi. Aprire le mani e le braccia immaginando la luce dell'universo, delle stelle che entra nelle dita e nel palmo delle mani. Il respiro veicola questa luce in tutti gli spazi vuoti del corpo, riempie e rilassa insieme al pensiero: "io sono un campo di energia dentro questo universo". Riaprire gli occhi.*

\*\*\*

*Agitazione. Inspirare lentamente contando fino a quattro, percepire l'aria fresca che entra nelle narici e riossigena il corpo. Trattene il fiato contando fino a sette. Espirare contando fino a otto, lentamente, sentendo come adesso l'aria calda esce dal naso o dalla bocca buttando fuori quello che hai dentro, cerca di buttare fuori il più possibile. Trattene il fiato qualche secondo prima di reinspirare. Ripetere la sequenza tre volte o finché serve. Questa tecnica aiuta anche a gestire l'insonnia.*

\*\*\*

*Rabbia. Con un bastone o una racchetta da tennis dare colpi su divano/cuscino ecc fino a che sento di non avere più nessuna energia per*

**CHE COSA MI FA SENTIRE VIV\*, QUALI SONO LE MIE PASSIONI?**

**STIMOLI O SENSAZIONI CHE MI PROVOCANO UN FLASHBACK  
NEGATIVO, UNA PARANOIA O MI FANNO RIVIVERE UN TRAUMA**

*Può essere qualsiasi cosa: un luogo, una persona, un odore, qualcosa che qualcuno dice, o che io stesso faccio, giudizi come "non sono capace"...*

**MI DISEGNO. COME SONO, COME VORREI ESSERE, CON LE MIE RISORSE,  
CON I MIEI SOGNI, CON CIÒ CHE MI MANCA...**



## **EMOZIONI RICORRENTI CHE SENTO E RICONOSCO**

1. GIOIA, TRISTEZZA, DISGUSTO, RABBIA, PAURA, DISPERAZIONE
2. VERGOGNA, ORGOGLIO, IMBARAZZO, DISPIACERE, DISPREZZO, TIMIDEZZA . .

**CHE TIPO DI PAURE PROVO?  
LE RIESCO A RICONOSCERE?**

*Ad esempio: paura di perdere il controllo, di essere giudicat\*, di non essere all'altezza, di impazzire, di essere rifiutat\*, di andare incontro a una delusione, ecc*

## **LUOGHI E SPAZI DI "TRANQUILLITÀ" E "RIPARO"**

*Indirizzi o indicazioni per raggiungerli per chi mi può accompagnare*

## **SEGNALI DI UNA CRISI O DI UN MOMENTO COMPLICATO**

*Gesti, azioni, pensieri, stati d'animo ricorrenti prima della crisi.*

*Li descrivo con parole mie*

### **I MIEI BISOGNI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI**

*Ascoltare il corpo per sapere cosa mi aiuta: magari respirare aria fresca, bere una camomilla, andare in un posto sicuro, allontanarmi dalla gente, avere qualcuno vicino, piangere, ridere?*

### **COSA POSSONO FARE LE PERSONE CHE MI SONO VICINE?**

*Prima di tutto ne parlo con loro per assicurarmi che siano disponibili ad accompagnarmi in un momento di forte difficoltà. Con il loro consenso potrei anche fargli avere questo foglio descrivendo come mi vedo quando mi sento minacciato\* includendo alcuni dei segnali che possano far riconoscere il momento e le possibili strategie di accompagnamento*

### **PERSONE O AMICI CON CUI POSSO STARE O PARLARE**

*Amic\* può anche essere un animale, una pianta ecc... Per capire chi può starmi vicino prima dovrei pensare a cosa ho bisogno. Vorrei comprensione e ascolto? vorrei vicino qualcuno che mi consiglia? che sappia come rassicurarmi? Qualcuno con cui fare qualcosa di pratico come un giro in bicicletta, andare a prendere un gelato? Questo può anche essere uno spazio per immaginare a chi mi potrei rivolgere in caso di necessità se non ho persone vicine. Che rete di appoggio vorrei costruire?*

**PAROLE O IMMAGINI CHE ASSOCIO A SOLITUDINE, SINONIMI  
E IL LORO CONTRARIO**

## ALLO SPECCHIO: COME TRATTO ME STESSA/O?

MI ASCOLTO?

SODDISFO I MIEI BISOGNI?

MI GIUDICO?

MI DO TEMPO?

RIESCO AD ESSERE ME STESSX IN TUTTE LE SITUAZIONI?

HO SENSI DI COLPA?

MI CONTROLLO MOLTO?

COME REAGISCO ALLA PAURA?

COME REAGISCO DAVANTI AI CONFLITTI?

COSA MI PIACE DI ME?

COSA PIACE ALLE ALTRE PERSONE DI ME?

## ROBA CHE MI FA RIDERE

*Qualsiasi cosa: pensieri buffi, film, persone, fumetti, video...*

## **PAROLE CHE MI FANNO BENE**

*frasi, poesie, citazioni, preghiere, mantra positivi*

## **DOVREI...**

*Spesso senza nemmeno accorgerci ci ordiniamo di seguire degli ordini rispetto a come dovremmo essere o al modo giusto di fare le cose e ci comportiamo come giudici di noi stessi-e. Non sempre "ciò che dovrei" è un messaggio sano o a volte è in contrasto ciò che "vorrei".*

*Cosa mi dico che "dovrei essere-fare"?*

*Es: dovrei essere forte, bell\*, efficiente, realizzat\*, dovrei primeggiare o non farmi notare, non dovrei sbagliarmi mai, dovrei avere il controllo dei miei sentimenti, avere fiducia in me stess\* ...*

**DESCRIVERE O DISEGNARE COME SAREI SE FOSSI  
L'OPPOSTO DI CIÒ CHE SONO**

**SENSAZIONI O DETTAGLI CHE MI RIPORTANO SULLA "TERRAFERMA"**



**RICETTE FACILI CHE IO O UN AMIC\* POSSIAMO PREPARARE:  
IL MIO PIATTO PREFERITO, PREFERENZE ALIMENTARI, ALLERGIE...**

**COSA VUOL DIRE PER ME STARE BENE**

### **COME MI DESCRIVO AGLI ALTRI/E**

*Con che tipo di parole? Attraverso la mia storia? I miei gusti?*

*I miei punti di forza e vulnerabilità?*

### **METTERE DEI CONFINI: COSE CHE VORREI EVITARE E CHE MI FANNO ALLONTANARE DALLE MIE EMOZIONI**

*Luoghi precisi o un tipo di spazi, persone, domande da non pormi, richieste di dover fare qualcosa, uso di sostanze, cose concrete che mi fanno stare male o mi fanno schifo, azioni autodistruttive...*

**ESERCIZI PER NON REPRIMERE LE EMOZIONI INTENSE  
CHE FUNZIONANO PER ME**

*Qualche spunto nelle pagine in fondo*

**COSA HO: TUTTO CIÒ PER CUI POSSO PROVARE GRATITUDINE**

*Es: provare a rievocare a fine giornata ogni cosa buona successa o  
ben fatta*

### **MOVIMENTI E AZIONI CHE MI FANNO STAR BENE O SFOGARE**

*Es: gridare, dipingere, cantare, masturbarmi, pulire il bagno, correre, fare un disegno di ciò che mi fa male e bruciarlo...*

### **COSE NUOVE DA PROVARE PER UN DETERMINATO PERIODO**

*Cambiare la routine: per es. andare nella natura, giocare, frequentare luoghi più liberi da rumore/inquinamento, imparare cose nuove...*