



HOME • BENESSERE • SALUTE E PSICOLOGIA • COME TRASFORMARE LE PROPRIE FRAGILITÀ IN PUNTI ...

FOCUS
ON:

1 Speciale gioielli

2 Tendenze
Autunno

3 Tagli di capelli

4 L'oroscopo del
giorno

15 NOVEMBRE 2022 • SALUTE E PSICOLOGIA

Come trasformare le proprie fragilità in punti di forza

Ansia, autosabotaggio, difficoltà relazionali: spesso, alla base, ci sono ferite psicologiche non risolte, vissuti dai quali è però possibile attingere per ritrovare risorse inaspettate. Come racconta nel suo nuovo libro la psicologa e psicoterapeuta Maria Beatrice Toro

di FRANCESCA GASTALDI



Ansia, sentimenti di inadeguatezza o difficoltà relazionali: il **benessere mentale è spesso messo a dura prova** da queste dinamiche.

Meccanismi certamente comuni ma non per questo più facili da accettare e gestire. Come uscirne? La strategia esiste e parte dalla **consapevolezza di quei vissuti non risolti** che si nascondono spesso dietro al malessere di ciascuno. Un malessere che, dopo la pandemia, sembra essere diventato ancora più evidente ma da cui è possibile ripartire per trovare **risorse inaspettate** e per far emergere a pieno il proprio potenziale. È questa la tesi del nuovo libro firmato dalla **psicologa e psicoterapeuta Maria Beatrice Toro**.





**Benessere mentale: 7 pensieri
disfunzionali dai quali imparare a
liberarsi**

GUARDA LE FOTO

Benessere mentale: il nuovo libro di Maria Beatrice Toro

Il volume dal titolo ***“4 ferite 4 risorse per il benessere. Una guida per comprendere le nostre fragilità e trasformarle in punti di forza, per amarsi ed essere amati”*** (edizioni FrancoAngeli) parte infatti da un dato tristemente noto: l'aumento, a seguito della pandemia, dei **disturbi d'ansia**.

Secondo l'autrice e psicoterapeuta, in tempi di crisi si verificano situazioni che funzionano come “ganci”. Situazioni che riattivano cioè nelle persone schemi interiori, finendo a volte per far deflagrare il dolore. Sono le **“ferite irrisolte” che fanno vivere male le avversità** e rappresentano il tema sorgente di ciascuno, un codice scritto nel vissuto che determina comportamenti e scelte.

La copertina del libro di Maria Beatrice Toro “4 FERITE, 4 RISORSE PER IL BENESSERE. Una guida per comprendere le nostre fragilità e trasformarle in punti di forza, per amarsi ed essere amati” (edizioni FrancoAngeli).

«Il libro nasce dalla constatazione che **ogni essere umano, nel corso del suo sviluppo, può incontrare delle difficoltà** che ho chiamato **'ferite'**, situazioni e disagi che di solito sono riconducibili a 4 temi di base. Durante il periodo pandemico non c'è stato un effetto stressante generale uguale per tutti ma è come se l'incertezza avesse risvegliato in modo diverso ciascuno di questi temi».

LEGGI ANCHE

> **Umorismo: una risorsa preziosa per superare l'ansia e ritrovare il benessere**

Le ferite dominanti

Quali sono dunque queste **ferite non risolte che possono condizionare il nostro benessere mentale?**

L'autrice ne individua 4 tra le più diffuse. La **ferita dell'Iperprotezione**, che in genere riguarda le persone che, cresciute in un ambiente familiare troppo protettivo, sono inclini a provare **ansia di fronte a situazioni che non conoscono**. La **ferita del Giudizio**, tipica di chi ha avuto una famiglia ipercritica e ha per questo sviluppato **insicurezza e perfezionismo**. La **ferita della Colpa**, causata dall'eccessiva responsabilizzazione che porta a **trattenere le emozioni**. Ed infine la **ferita del Rifiuto**, tipica di chi è cresciuto invece in ambienti poco affettivi, sentendosi **destinato alla solitudine e non meritevole di amore**.



Benessere mentale: come superare le ferite

Le ferite interiorizzate tendono a permanere nella mente anche moltissimo tempo, finendo per **condizionare la vita** e, in determinate situazioni, per generare malessere. Tuttavia **affrontarle non solo è possibile** ma, secondo la tesi del libro, **permette di**

far emergere nuove potenzialità.

«Per affrontare ognuna delle 4 fragilità e poter stare bene è **necessario mettere in campo una determinata risorsa corrispondente**. – spiega la psicoterapeuta Maria Beatrice Toro – Una persona sensibile all'ansia e all'incertezza, per esempio, può uscire dalla paura sviluppando **fiducia**. Lo sviluppo di questa qualità, che si allena anche con la meditazione, porterà quella stessa persona a diventare una sorta di 'specialista della fiducia', ovvero di quella risorsa che ha dovuto attivare per riuscire a superare il suo momento di disagio. Allo stesso modo, **chi si sente destinato alla solitudine, deve lavorare sulla connessione** e più degli altri potrà così sviluppare questa risorsa del connettersi e fare rete. **La difficoltà ci porta ad attivare le risorse in modo più profondo ed efficace**».

LEGGI ANCHE

› [Respirazione diaframmatica: i benefici e gli esercizi per gestire ansia e stress](#)

Qual è il primo passo?

Da dove partire dunque per riuscire a guardare in faccia le proprie fragilità e trasformarle in un punto di forza?

«Come sempre **la consapevolezza** è la prima cosa – spiega Maria Beatrice Toro – Ma attenzione: non è necessario ripercorrere tutta la propria storia personale. Quello che occorre è **far luce sul proprio stato attuale**, rendendosi conto che è arrivato il **momento di chiamare la nostra fragilità con il suo nome**. Quando riusciamo a dare un nome a quello che stiamo attraversando, infatti, abbiamo già compiuto metà del percorso. Perché possiamo parlarne, possiamo condividere. **Mentre ciò che non ha un nome non può essere nemmeno elaborato**».

