

**LINEE GUIDA  
PER UN ACCOMPAGNAMENTO  
PSICOLOGICO  
DURANTE LA QUARANTENA  
NELLA VITA RELIGIOSA  
E SACERDOTALE**

**A cura  
Equipe della Vita Religiosa e Sacerdotale  
Unità Clinica di Psicologia  
UNNPSI**

Università Pontificia Comillas  
Compagnia di Gesù  
Madrid - SPAGNA

*In questi ultimi tempi stiamo facendo fronte a una situazione che risulta nuova per la maggior parte di noi e implica un cambiamento importante nelle nostre abitudini, nel lavoro, negli orari, negli incarichi, nelle attività e nell'approccio all'attività missionaria. Dobbiamo adattarci a una realtà che si impone a noi in modo imprevisto e non sempre facile da gestire; tuttavia possiamo viverla, grazie allo Spirito e alla fede, come un'opportunità di crescita e di creatività.*

*Per questo l'Equipe della Vita Religiosa e Sacerdotale dell'Unità Clinica di Psicologia (UNNPSI) dell'Università Pontificia Comillas desidera offrire una **guida semplice con alcuni orientamenti per la cura psicologica delle comunità religiose e la vita sacerdotale**. Chissà che in questo tempo possiamo continuare ad aver cura con responsabilità gli uni degli altri –quelli vicini e quelli lontani- e che ognuno possa sentirsi accompagnato nelle sue necessità mediche, psicologiche e spirituali.*

## PREAMBOLI

1. **Comprendere nel modo più giusto la realtà** che stai vivendo e adattarsi ad essa risulterà di grande utilità. È importante riconoscere la situazione – personale, comunitaria, sociale, ecclesiale – in cui ti trovi e farlo con serietà e sincerità; ma senza dar vita a dinamiche di allarme prive di fondamento.

2. Mantenerci informato è cosa buona e necessaria. Assicurati di ricevere informazioni ufficiali, adeguate, sufficienti e veritiere. Tuttavia, l'estremo di un eccesso di informazione – soprattutto attraverso i social network – può generare in alcune persone un disagio psicologico. L'eccesso di informazioni infatti può produrre sentimenti di malessere, ansia, paura, sopravvalutazione dei fatti, idee irrazionali, pensieri negativi e altre reazioni emotive che sono alla fine controproducenti. **Evita di sovraccaricarti e sovraccaricare** di dati e di commenti, soprattutto quando questi sono non confermati e dubbi. Può essere utile scegliere alcuni momenti specifici del giorno (non più di due o tre) per informarti il più possibile in modo veritiero e articolato sulla situazione attuale.

3. **Segui le raccomandazioni degli organi ufficiali** e i piani d'azione elaborati dagli stessi: Ministero della Sanità, Comunità Autonome, Comuni, etc. Soprattutto presta attenzione se vivi con qualche persona che presenta sintomi di infezione, che sia risultata contagiata o che richieda isolamento.

## LA VITA COMUNITARIA

Probabilmente lungo queste settimane trascorrerai più tempo e condividerai più spazi con i confratelli della comunità. Questa è un'opportunità per vivere la fraternità e l'unione degli animi; tuttavia richiede molta attenzione perché il nuovo scenario della convivenza sia allo stesso tempo un luogo di incontro, di sostegno, di vicinanza e di libertà.

1. Innanzitutto, ricordati che non siamo tutti uguali e **non tutti reagiamo allo stesso modo** a una situazione stressante o a un momento difficile. Cerca di capire le reazioni degli altri e accetta le tue senza inutili sensi di colpa. Se necessario, trova momenti di maggiore calma e serenità per poter parlare – con maturità e in modo onesto – di ciò che sta accadendo.

2. **Prova ad avviare conversazioni alternative.** Ci sono molti e diversi argomenti di cui parlare; cerca di individuarli e approfitta del tempo per farlo con meno fretta del solito. Amplia la tua visione di altre realtà e persone nel nostro mondo. Questo è un buon momento per curare in modo particolare anche la conversazione su temi spirituali, per offrire spazi liberi per l'ascolto e la riflessione. Cerca di non abbandonare il senso dell'umorismo.

3. **Collabora alla pianificazione della nuova situazione della tua comunità.** Cerca di stabilire un certo ritmo ordinato, sia a livello della vita comune che della tua vita personale. È un momento di creatività: pensa a possibili attività di tipo celebrativo, di preghiera in comune e anche di svago condiviso (film, giochi da tavolo, consigli di lettura, ecc.) che favoriscono uno spazio positivo e una certa distrazione. Anche la cucina e altri compiti domestici possono essere molto utili.

4. Cerca di rispettare gli orari **della comunità che incoraggiano lo scambio e la conversazione**, tenendo sempre presenti le raccomandazioni sulla salute. Una pianificazione

chiara e accessibile a tutti i membri della comunità, che favorisca la partecipazione di giovani e anziani, sarà vantaggiosa per tutti.

**5. Presta particolare attenzione ai tuoi incarichi e ai tuoi compiti all'interno della comunità.** In questo momento la diligenza è una forma concreta di cura dell'altro ed è la chiave per il corretto funzionamento del gruppo.

**6. Rispetta gli spazi comuni e i tempi di silenzio.** Non sorprende che ora ci si senta più sensibili ai rumori, alle conversazioni rumorose o altri suoni che causano disturbo. Inoltre sii più sensibile quando devi utilizzare le zone comuni. Pensa che anche gli altri possono sentire la stessa cosa.

**7. Ricevi e trasmetti messaggi e informazioni** sulla pandemia, sulla quarantena e su altre circostanze relative a COVID-19 **in modo attento e costruttivo.** Evita i pettegolezzi e le voci infondate sulla questione per non creare inutili tensioni o difficoltà nella comunità. Parlare costantemente di questo problema può aumentare la paura e impedirti di raggiungere uno stato di maggiore calma e tranquillità. Fissati un programma per ricevere le notizie – un massimo di due ore al giorno in tre orari diversi – e una volta scaduto il tempo, passa a un'attività che ti faccia sentire bene o a un hobby.

## LA VITA PERSONALE

1. Anche se in modo diverso, la vita continua; ed è un bene che così sia. Se puoi esserti di aiuto, fa' **un programma di pianificazione personale** che crei una routine e ti incoraggi a mantenere un certo livello di attività. Puoi riadattarlo in seguito tutte le volte che vuoi, a seconda di come ti senti e di come vanno le cose.

**2. Approfitta del tempo che stai vivendo.** Probabilmente sei stato costretto a ridurre i compiti, sia personali che comunitari e anche quelli della tua missione. Questo potrebbe aver lasciato più tempo libero del solito; usalo per fare attività che aiutino a generare pensieri ed emozioni positive: leggere, approfondire qualche argomento del tuo interesse, prendere appunti personali, riflettere, ecc.

**3. Fai esercizio fisico a casa.** Se non riesci a pensare a come organizzarlo, ci sono diverse applicazioni e tutorial da cui si possono ricavare idee per trovare delle forme adatte alle tue possibilità e capacità. Lo sport attiva il tuo corpo, riduce i sintomi della tristezza o dell'ansia e aumenta la sensazione di benessere. Cerca anche di ottenere un po' di luce naturale e di mantenere un qualche tipo di lavoro manuale. Fai particolare attenzione alla tua dieta: l'ansia va direttamente allo stomaco. Un'altra possibilità è quella di trascorrere un po' di tempo ogni giorno facendo esercizi di rilassamento, che possono essere utili per ridurre le conseguenze della quarantena. Troverai una guida su questo nell'allegato 2, che troverai alla fine del testo.

**4. Rispetta lo spazio e il tempo personale.** Tutti abbiamo bisogno, più o meno, di momenti di solitudine, di silenzio e di autonomia personale. Ancora una volta, non tutti funzionano allo stesso modo, ma ognuno ha le sue esigenze e le sue richieste: impara a conoscerle e non cercare di forzare le tue o quelle degli altri. Per alcune persone un certo livello di isolamento contribuisce all'equilibrio mentale.

**5. È tempo di pace.** I conflitti esistono. Anche nella nostra comunità. Anche se vorremmo che non fosse così questa è una realtà che non possiamo ignorare. Tuttavia, ora è il momento

di lavorare sulla comprensione, la gentilezza, la pazienza e il perdono. È tempo di Quaresima, non di conflitti. E abbiamo bisogno l'uno dell'altro. È tempo, quindi, di digiunare dal risentimento, dall'invidia, dai litigi, dalle critiche e dalla disaffezione.

**6. Prenditi cura dei tuoi compagni più fragili.** Soprattutto se si vive con persone anziane o che richiedono un'attenzione particolare. Possono sentirsi vulnerabili, spaventati, possono minimizzare – per non allarmarsi – e avere paura di esprimere la loro preoccupazione. Non c'è bisogno di importunare, ma possiamo essere consapevoli e disponibili, con umiltà e discrezione, in modo di poter dare una mano. Se in qualsiasi momento sei tu a trovarti in questa situazione, non avere paura di comunicarlo: sicuramente avrai qualcuno vicino a te che vuole darti una mano e aiutarti; inoltre, è un gesto di responsabilità verso le persone con cui vivi.

## LA VITA DI PREGHIERA E CELEBRAZIONE

Ci siamo abituati a un modo di agire in cui il dinamismo, la velocità e l'urgenza prendono il sopravvento e questo influenza anche la nostra vita religiosa e sacerdotale; il momento concreto che stiamo vivendo può aiutarci ad entrare in una dimensione diversa. Si impone ora uno stop forzato che ci avvicina a una maggiore interiorizzazione della vita e di ciò che accade in essa.

1. Questo tempo in cui ci troviamo può essere di grande aiuto per guardare con occhi **profondi di fede** ciò che sta accadendo e per cercare di elaborare la realtà che ci viene presentata come un tempo propizio.

2. Siamo in **Quaresima**, e a questo periodo liturgico proposto dalla Chiesa se ne aggiunge un altro di quarantena. Anche qui la preghiera, il digiuno e la penitenza sono possibili e necessari e, come in ogni epoca, continuano a prestarsi alla creatività.

3. Ci viene offerta l'opportunità di **rafforzare la lettura spirituale, la riflessione personale e la vita di preghiera**. Viviamo in un tempo propizio per la lettura, che è uno dei modi migliori per collegare sogni, pensieri e sentimenti; perché i libri ci aiutano ad andare oltre noi stessi e a connetterci con la parte più profonda di ogni persona. È anche il momento giusto per fare una riflessione personale e profonda sulla situazione particolare che stiamo vivendo. È tempo, naturalmente, di pregare personalmente e comunitariamente in modo forse ancora più creativo e in questo senso affidare con particolare attenzione la vita di coloro che soffrono più dolorosamente per la malattia; pregare per le loro famiglie, che potrebbero non essere in grado di accompagnarli come vorrebbero; e pregare per tanti professionisti – del mondo della sanità e di altri settori – che offrono il meglio di sé nel lavoro per il bene comune.

4. Anche se in alcune situazioni non è possibile partecipare comunitariamente all'Eucarestia o ad altri sacramenti, è tempo per pregare insieme e assaporare in modo nuovo la **Liturgia delle Ore**.

5. È anche il momento di avere spazi dove poter conversare di temi spirituali. A volte questa **conversazione spirituale** inizia semplicemente con una domanda su come stiamo vivendo questa nuova realtà. E il tempo, anche se ci troviamo circondati da meno persone, per sentirci sostenuti e accompagnati dalla preghiera di tutta la Chiesa.

6. Questo è per noi un tempo propizio per vivere e capire **la penitenza e il digiuno** come forme di esprimere in modo speciale la cura di chi ci sta accanto.

7. Ci sono anche piattaforme digitali, offerte da diversi ambiti e istituzioni ecclesiali, che possono aiutarci a vivere questo momento attraverso i social network, purché non portino all'isolamento. Una di queste è l'iniziativa ***in casa con Dio***, elaborata dalla Provincia di Spagna e la Compagnia di Gesù. E' una proposta ignaziana per fare di questo un tempo di grazia. Offre la celebrazione dell'eucarestia in *streaming*, ogni giorno alle ore 20.00, una preghiera guidata attraverso *instagram live*, tre giorni alla settimana, alle 22.15: una meditazione interattiva con l'equipe di *twitter* e, inoltre, preghiere speciali e articoli nelle piattaforme web *rezandovoy* e *pastoralsj*.

## LA VITA VERSO L'ESTERNO

La situazione di confinamento che stai vivendo non impedisce che puoi continuare a seguire il tuo apostolato e la tua missione. Necessariamente dovrai farlo in modo diverso del solito. Senza dubbio, la tua presenza –anche se è virtualmente- può risultare molto importante per le persone che non vivono con te. Qui ti offriamo alcuni semplici suggerimenti che magari ti possono essere di aiuto.

1. **Utilizza la tecnologia per mantenerti unito** alle tue persone più care e che hanno più bisogno. È un buon momento per continuare a rafforzare i dialoghi con i confratelli di altre comunità religiose della propria congregazione o altre. Sacerdoti, persone di altre parrocchie, familiari o qualsiasi altra persona che potrebbe aver bisogno di una chiamata o un semplice messaggio. Conversare con loro su come stai affrontando questa nuova realtà, come stai vivendo interiormente questo tempo così speciale o ciò che fai durante il giorno, può aiutare te e loro. Evita di generare inquietudine, paure, incertezze oscure, o allarmismi non necessari.
2. Realizzare, nel limite del possibile, **videochiamate** nelle quali ti vedi con gli altri è una forma di compensare all'assenza di contatto fisico, così come un modo per generare serenità e calma.
3. **Continua a rimanere in contatto con le persone vulnerabili.** Soprattutto con i più anziani, che in questo momento sono i più fragili, a causa della solitudine e per la debolezza fisica.
4. **Cerca di mantenere il contatto con i tuoi compagni di missione** apostolica, parroci, vicari parrocchiali, etc. Puoi condividere situazioni proprie della tua opera o parrocchia e generare una rete di collaborazione tra diverse persone o istituzioni vicine: gruppi di appoggio alle persone vulnerabili, uso condiviso di reti sociali per informazioni utili e che necessitano di evoluzione, spazi virtuali di preghiera, formazione, etc.

## CONCLUSIONE

In questo tempo in cui stiamo vivendo una situazione di quarantena e confinamento, percorriamo anche il cammino quaresimale. Alla fine di queste settimane di reclusione

avremo più di quaranta giorni di resistenza e clausura. È possibile anche intuire, tra la altre cose, la presenza –continua, misteriosa e a volte sconcertante- del nostro Dio, che non chiude le sue porte a niente e a nessuno. Molte sono le immagini bibliche che ci vengono in mente e si fanno forti nella nostra preghiera: deserto, combattimento, sete, desiderio, passione... Però, soprattutto, desideriamo continuare a mantenere lo sguardo in Colui nel quale confidiamo: il Signore Gesù, Crocifisso e Risorto per noi. Egli è l'acqua che calma la nostra sete, luce in mezzo alla perplessità, vita che – nel profondo del non senso- fa fatica a spuntare.

Anche noi abbiamo bisogno di aver cura di noi. Formiamo parte di una Chiesa plurale nella quale ognuno, sacerdoti, membri di istituti di vita consacrata e società di vita apostolica, seminaristi, laici –abbiamo una missione che procede da Dio. Vogliamo seguire il nostro impegno di servizio a aiuto e, allo stesso tempo, abbiamo bisogno di apprendere che non possiamo farlo senza la cura degli altri. La vita contemplativa possiede energie profonde e intuizioni molto profonde con le quali potete illuminarci.

Certamente la situazione nella quale ora ti trovi dipenderà molto dal fatto se leggi queste pagine da un monastero, da un convento, un appartamento, una parrocchia, una residenza, una infermeria, una scuola, una casa di accoglienza, un ospedale, una comunità di inserimento, un seminario o una casa di formazione. Siamo coscienti anche che gli orientamenti che ti offriamo non sono capaci di dare risposta a tutte le inquietudini che ti possono sorgere in funzione del concreto della tua realtà. Però speriamo che servano come guida umile che ti porti un po' di luce. In questo confidiamo. AMDG.

**[Testo predisposto dalla Università “Comillas” di Madrid (pp. Gesuiti)]**

## ALLEGATO 1: PISTE PSICOLOGICHE PER L'AUTOCURA<sup>1</sup>

Nel tempo della quarantena è **normale che si passi attraverso diversi momenti emozionali**: stress, ansia, solitudine, frustrazione, noia, rabbia, sentimenti di paura e di disperazione, etc. Questi effetti possono durare o apparire anche posteriormente al confinamento.

Aver cura delle tue azioni, pensieri e sentimenti, risulterà di grande importanza per rispondere adeguatamente ai periodi nei quali l'animo può venir meno e la sensazione di incertezza o scoraggiamento può aumentare, tutto questo può accadere.

Ti offriamo una serie di **raccomandazioni, dal punto di vista psicologico**, nel caso ti dovessi trovare in uno di questi tre scenari: (A) sei in isolamento però non sei colpito dalla malattia; (B) appartieni a coloro che sono a rischio; (C) sei malato del COVID-19. Alcune di queste raccomandazioni già le hai incontrate nella riflessione precedente di questa guida però te le offriamo ora in modo sintetico e riassuntivo.

(A) Se sei **isolamento, e non colpito dalla malattia**, però senza alcun dubbio stai percependo alcune delle seguenti emozioni –o altre di cui abbiamo parlato prima- in modo persistente o con forte intensità:

- Nervosismo, agitazione o tensione, con sensazione di pericolo imminente, e/o panico.
- Non riesci a staccarti dal pensiero della malattia o della preoccupazione di ammalarti
- Senti la necessità di vedere o ascoltare permanentemente informazioni su questo tema e hai difficoltà ad interessarti di altri argomenti
- Ti costa eccessivamente concentrarti, portare avanti i tuoi impegni quotidiani, realizzare il tuo lavoro in modo adeguato o la paura ti paralizza
- Ti trovi in uno stato di allerta, analizzando continuamente le tue sensazioni corporali e interpretandole –non essendo segni patologici- come sintomi di malattia
- Ti costa controllare la tua preoccupazione e domandi persistentemente alla gente che ti è vicina sul tuo stato di salute, avvertendoli dei gravi pericoli che corrono data la situazione
- Eviti in modo esagerato il contatto con le altre persone per paura del contagio
- Percepisci un aumento del ritmo cardiaco, respirazione accelerata, sudorazione o tremolii senza una causa giustificata
- Presenti difficoltà a mantenere un sonno riparatore
- I tuoi problemi emozionali si aggravano o riappaiono dopo essere stati superati.

Allora ti raccomandiamo ciò che segue:

- 1. Identifica i pensieri che ti generano malessere.** Pensare costantemente alla malattia può far sì che appaiano o si accentuino sintomi che incrementino il tuo malessere. Cerca di parlare su quello che ti piace o ti rigenera.
- 2. Riconosci le tue emozioni e accettali.** Se è necessario, esprimi e condividi la tua situazione con le persone più vicine –che ti generano fiducia- per trovare l'aiuto e l'appoggio di cui hai bisogno. Le persone che ti apprezzano probabilmente si sentiranno meglio sapendo come stai.

---

<sup>1</sup> Adattamenti del comunicato del Collegio Ufficiale di Psicologia di Madrid (Raccomandazioni dirette alla popolazione per affrontare in modo efficace il disturbo psicologico generato dal Coronavirus – COVID-19”).



3. Interrogati su ciò che stai vivendo e **cerca prove sulla realtà**. Conosci i fatti, fidati dell'informazione che offrono i mezzi scientifici ufficiali. Sii cosciente che, da alcuni fori, possono essere trasmesse immagini allarmiste e darsi informazioni non reali e con una prospettiva negativa, ingigantendo il fenomeno e facendoti percepire una maggiore minaccia.
4. **Evita la saturazione informativa**. Vivere permanentemente connesso non ti farà stare meglio informato e, al contrario, aumenterà la tua sensazione di rischio e di nervosismo non necessario.
5. **Rivolgiti a fonti ufficiali** e cerca le informazioni che vengono contrastate da esperti: Ministero della Sanità, Collegio Ufficiale dei Medici, Organizzazione Mondiale della Salute, altri organismi ufficiali, etc.
6. **Contrasta l'informazione che condividi**, specialmente se utilizzi le reti sociali.
7. **Non contribuire a dare bufale** e notizie false. Non alimentare la tua paura né quella degli altri
8. **Rispetta le abitudini igieniche che raccomanda la sanità**, però ricorda che non è l'unica cosa che devi fare in tutta la giornata
9. Evita di parlare sempre di questo argomento e **cerca altri campi di conversazione**
10. **Appoggiati ai membri della tua comunità**, compagni, sacerdoti, familiari, collaboratori dell'opera apostolica alla quale appartieni, etc.
11. **Aiuta coloro che hai vicino** a mantenere la calma e a sviluppare un pensiero adatto ad ogni situazione.
12. **Cerca di fare una vita il più normale possibile** e continua con le tue abitudini, all'interno della situazione nella quale ci troviamo. Negli ambiti nei quali non puoi mantenerle, riorganizza il tuo tempo.
13. **Attenzione ai comportamenti di rifiuto**, stigmatizzazione o discriminazione. La paura può rendere i nostri comportamenti molto impulsivi, rifiutando o discriminando alcune persone. Se in questi giorni ti sei sentito così, cerca di capire che ci sono persone che possono essere ancora più nervose; forse non è un attacco diretto a te ma frutto di un loro malessere.

(B) Se appartiene a coloro che **sono a rischio**:

1. Segui le **raccomandazioni e misure di prevenzione** che determinano le autorità sanitarie. Confida in esse.
2. Informati in modo realistico e **segui i passi** suggeriti in ciò che è stato detto sopra
3. **Non banalizzare il tuo rischio** per cercare di vincere la sensazione di paura o apprensione all'infermità. Fare come se niente fosse è una forma naturale che abbiamo gli esseri umani per proteggerci davanti a ciò che ci causa angoscia o grande preoccupazione. Però risulta più salutare parlare di ciò che ti preoccupa o ti dà paura per poter affrontarlo senza la necessità di nascondere.
4. **Non ingigantire il rischio reale**. Cerca di essere cauto e prudente senza allarmarti, sapendo che in certe occasioni possiamo anche esagerare per dimenticare e proteggerci da ciò che ci fa paura.
5. **Non dare adito ad occasioni che ti compromettono**, pretendendo di percepire una invulnerabilità poco realista. Evita comportamenti che favoriscono condotte di dipendenza.

6. Sii obiettivo e **adotta una prospettiva globale**. Pensa che molti scienziati di tutto il mondo stanno lavorando sul tema e ci stanno offrendo consigli per risolvere questa situazione nel miglior modo possibile.

(C) Se stai **soffrendo la malattia**:

Segui le raccomandazioni precedenti e inoltre:

1. Più è sconosciuta una malattia, più inquietudine può generare. Con ciò, **cerca di controllare i tuoi pensieri insistenti**: non pensare al peggio prima del tempo
2. **Non ti allarmare in maniera infondata**. Cerca di essere realista: la maggior parte della persone sembra che stiano guarendo
3. Quando senti paura, **appoggiati all'esperienza che hai in situazioni simili**. E' possibile che adesso non lo associ per avere una percezione di maggior gravità però richiama alla memoria quante malattie o circostanze difficili hai superato nella tua vita e con successo.

## **ALLEGATO 2: ESERCIZI DI RELAZIONE**

A continuazione ti proponiamo tre tipi di esercizi che possono essere utilizzati se credi che hai bisogno di uno spazio di relazione. Esistono diverse modalità. Ad alcune persone serve un aiuto per favorire la loro relazione emozionale. Per questo ti diamo alcuni suggerimenti. Sappiamo però che ogni individuo trova beneficio con diverse tecniche. Se credi che queste non ti aiutano o non ti danno soddisfazione, sentiti libero di cercare ciò che più ti aiuta.

### **Controllo della respirazione**

Non è difficile che durante la quarantena puoi sperimentare qualche sensazione di ansia. Uno dei suoi sintomi è la respirazione superficiale. Ti offriamo una semplice tecnica che puoi praticare in qualsiasi luogo: il controllo della respirazione.

1. Inspira attraverso le narici invece che con la bocca
2. Respira soavemente e profondamente diverse volte
3. Nota come si allarga l'addome nella ispirazione e come si restringe nell'inspirazione
4. Fai un paio di inspirazioni profonde con le narici e poi di espirazione lente e soavi con la bocca

### **Respirazione diaframmatica**

Questa tecnica ha bisogno di un po' più di allenamento e di un luogo tranquillo dove puoi concentrarti per poterla realizzare

1. Mettiti in una posizione comoda e rilassa i muscoli
2. Metti una mano sul petto e un'altra sull'addome
3. Prendi aria lentamente attraverso le narici, portandola fino alla mano che hai sull'addome. La mano del petto deve rimanere immobile
4. Quando l'aria giunge fino a lì, ritienila per due secondi
5. Fai uscire l'aria poco a poco dalla bocca, di modo come si sta sgonfiando l'addome e la mano del petto continua a stare immobile
6. Ripeti diverse volte questo esercizio

### **Visualizzazione**

Questo esercizio combina le tecniche di relazione con quelle di meditazione

1. Cerca un luogo comodo e senza interruzioni
2. Illumina lo spazio in modo soave e gradevole per te
3. Metti una musica rilassante ad un volume basso, sufficiente perché si possa sentire però che non ti disturbi e né ti distraiga
4. Chiudi gli occhi e concentrati sulla tua respirazione. Senti come l'aria entra dalle tue narici e esce dalla tua bocca
5. Pensa ad un cielo azzurro. Percepisci l'energia che ti dà il sole e focalizza la tua attenzione nei sentimenti che ti provocano questi giorni
6. Approfitta della visione del cielo durante alcuni minuti

7. Aggiungi alla tua visione il mare. Ascolta il rumore delle onde
8. Inonda il tuo cervello con questa visione e concentrati nei sentimenti che ti provoca
9. Ogni volta sarai più rilassato. Quando raggiungi questo stato, visualizza te stesso, in questo paesaggio, sdraiato sull'erba o nella sabbia della spiaggia, senza nessuno vicino a te
10. Approfitta della sensazione di relazione e pace che ti inonda durante alcuni minuti
11. Visualizzati a te stesso alzandoti nel paesaggio e inizia a stirare i muscoli del corpo, poco a poco e senza aprire gli occhi
12. Man mano che ti stai stirando, prendi anche coscienza di nuovo della musica che ti avvolge. E, quando sei pronto, apri gli occhi lentamente, senza fretta, con tranquillità