



indirizzo | Consultorio DELTA  
via Cattori 5  
6600 Locarno  
tel e fax | 091 - 751 07 17  
e-mail | info@consultoriodelta.ch  
web | www.consultoriodelta.ch  
ccp. | 65-234345-1



# Gazette

## Infos

-Riconoscere i propri punti deboli.  
-Riconoscere le proprie tendenze negative, come per es. la testardaggine, irritabilità, dipendenza, far girare tutto attorno a sé stessi, ecc.

Le persone sensibili possono imparare a diventare sempre più forti e stabili curando la loro crescita interiore. Diventeranno così sempre più capaci di sopportare pesi e vivere incertezze e tensioni, e di accettare il distacco tra il desiderio (vorrei essere) e la realtà (sono). La fede in Dio è una risorsa enorme in questo processo, se gli permettiamo di accompagnarci passo dopo passo tramite il suo amore. In questa maniera, le persone sensibili possono arricchire gli altri tramite i loro doni specifici, piuttosto che soccombere nella loro sensibilità.

Jasmine

Jasmine Stauffer



## Date 2010

IL CORSO *matrimoniale*

7 serate, dall'8.9.10 al 10.11.10 (mercoledì)

**Temi** Costruire fondamenta solide - L'arte della comunicazione - L'amore in azione - Superare conflitti - La potenza del perdono - Genitori e suoceri - Una buona intimità

Presso il Ristorante «la Pergola» a Quartino.  
**Info e iscrizioni:** [alpha@ceplocarno.ch](mailto:alpha@ceplocarno.ch)

## Sabato 18 settembre 2010

dalle ore 14.30 alle 17.00  
presso il Centro Cristiano  
in via Vallemaggia 23 a Locarno

**Seminario** col Dott. Jürg Spycher psicoterapeuta specializzato ADHD

**Tema** *Disturbo da deficit di attenzione / iperattività (ADHD). Uno dei disturbi più comuni dell'infanzia che può continuare durante l'adolescenza e l'età adulta. I sintomi includono difficoltà di concentrazione, difficoltà nel controllare il comportamento ed iperattività. È aperto a tutti.*

Per ulteriori informazioni: vedi volantino allegato

Gazette

## Editoriale

### AGOSTO 2010 N°16

Care amiche, cari amici, cari lettori.

L'estate sta per concludersi e speriamo che abbiate potuto fare vacanza, così da dare riposo a mente, spirito e corpo! È il periodo ideale per dimenticarsi del tema che abbiamo affrontato nell'ultima DELTA-Gazette ....il burnout! Che bello, per un po' di tempo essere lontani dagli impegni quotidiani, dalle responsabilità e dagli appuntamenti! Ma come ogni buona cosa, tutto ha una fine! La giusta dose è ciò che crea una vita equilibrata, infatti il troppo vizia, e il niente è disumano. Dunque non deprimiamo nel tornare al quotidiano, ma affrontiamolo con uno spirito rinnovato e pronti per le nuove sfide che ci aspettano. Ma attenzione a non ricadere subito nell'attivismo, così rapace da rubarci persino la gioia di vivere! In questa edizione della DELTA-Gazette, vorremmo avvicinarci al tema della sensibilità. Un tema vasto e affascinante che, o personalmente

o nei contatti sociali, è vicino ad ognuno di noi. L'articolo che segue ci illustra i bellissimi pregi della sensibilità ma anche i suoi limiti da rispettare. Desidero attirare la vostra attenzione sul seminario del 18 settembre sul deficit d'attenzione e/o iperattività (ADHD), un aspetto anche questo di una sensibilità marcata, ma finora ancora troppo poco tematizzato. Inoltre, se volete fare un bel regalo al vostro partner (e a voi stessi!), iscrivetevi al corso matrimoniale di cui trovate le informazioni nell'ultima pagina: ne vale veramente la pena! Buona lettura!!

Claudio

Claudio Agosta



...perché quando sono debole, è allora che sono forte!  
disse Paolo in 2 Cor. 12.10

Esempi di Persone sensibili famose:

Yves Saint Laurent



Principessa Diana



Henri J. M. Nouwen



Marilyn Monroe



Vincent van Gogh



## sensibilità

### Essere sensibili e rimanere forti

Molti dei clienti che vengono al consultorio soffrono di periodi in cui per loro „tutto è troppo“. Si tratta soprattutto di situazioni legate all'educazione dei figli, alla relazione col partner, al lavoro, disoccupazione, scuola, situazione abitativa, ecc. Perché loro soffrono, mentre altri no? Perché in circostanze simili alcuni fanno un burn-out o cadono in una depressione, e altri no? In molti casi la risposta si trova nella diversa sensibilità delle persone. Le persone sensibili hanno un'„epidermide sottile“ che per non danneggiarla occorre trattarla esattamente come si fa con la pelle del proprio corpo: occorrono protezione, cura, e balance.

Le persone sensibili posseggono doni preziosi come per es. il risentire emozioni in maniera intensa, percepire e vivere a livello più profondo certe esperienze, essere più sensibili al soprannaturale, essere buoni ascoltatori, generosi, ecc. Ma la sen-

sibilità porta con sé anche un peso maggiore in quanto lascia la persona più esposta alle ferite, all'ipersensibilità, al pensar troppo e in maniera complicata, non di rado la spinge ad essere introversa, timida, paurosa ed insicura. La persona sensibile tende a reagire in maniera esagerata, si innervosisce facilmente, si sente spesso sola e passiva.

Esistono due modi in cui una persona sensibile reagisce: la prima è quella di rinchiudersi nel proprio guscio, e l'altra è quella di manifestare la propria irrequietezza tramite l'iperattività. I primi si auto proteggono in maniera esagerata, e gli ultimi si spingono troppo spesso oltre i propri limiti. Non di rado ci sono persone che vivono in entrambi gli estremi alternando da uno all'altro in maniera incontrollata.

I sensibili tranquilli hanno spesso l'impressione di essere troppo vulnerabili e dunque pensano di non sopravvivere nel „mondo là fuori“; interpretano la loro timidezza come

## sensibilità

un'inferiorità. Il secondo gruppo di sensibili iperattivi agiscono al primo impatto in maniera forte, si sentono sollecitati e reagiscono. A volte questa è una maniera per lottare contro il sentimento di debolezza e vogliono superarla mostrando a sé stessi e agli altri quanto valgono (compensando compulsivamente). Altri si riempiono di caffè o medicinali per sentirsi sempre all'altezza della situazione. La sensibilità è un dono ma va gestito bene! Come può una persona sensibile diventare o rimanere forte? Ecco alcuni spunti:

- Trovare il proprio equilibrio
- Per i sensibili tranquilli questo può significare di interpretare diversamente la timidezza (non è sempre negativa), a volte decidere di irrompere il silenzio ed intervenire. Per i sensibili iperattivi, invece, può voler dire di imporsi dei momenti di tranquillità, staccarsi dalla pressione „devo sempre essere forte“, ecc.
- Rispettare i segnali del proprio corpo. Per es. i segnali di stress conti-

nuo come problemi di digestione, muscoli tesi, stanchezza costante, disturbi del sonno, emicranie, ecc.

- Accettare i limiti della sensibilità

Per esempio accettare che si necessita più riposo di altre persone, e dunque è importante che lo si pianifichi! Non paragonarsi agli altri. Pianificare bene le prestazioni e gli sforzi, avere obiettivi raggiungibili a piccoli passi.

- Non prendere tutto sul personale
- Imparare a mantenere un certo distacco dai problemi degli altri (questo non significa che si è indifferenti). Difendersi dal bombardamento di informazioni, fare delle selezioni!
- Trovare tempo per se stessi e tranquillità

Le persone sensibili ne hanno un maggior bisogno, dunque occorre cercare in maniera attiva questi spazi.

- Non assumere troppa responsabilità
- Liberarsi dal perfezionismo e non essere troppo coscientosi. Imparare a dire di no.
- Spiegare agli altri il proprio stato