

PREFAZIONE

C'è qualcosa di tremendamente ironico nella felicità. In inglese, questa parola deriva da una radice che significa «per caso» o «un avvenimento», che dal lato positivo denota un senso di novità, meraviglia e apprezzamento per gli avvenimenti casuali. L'ironia sta nel fatto che le persone non soltanto ricercano la felicità ma si sforzano anche di tenersela stretta — soprattutto per evitare ogni senso di «infelicità». Purtroppo, questi stessi sforzi di controllo possono diventare pesanti, pianificati, chiusi, rigidi e inflessibili.

La felicità non è soltanto questione di sentirsi bene. Se così fosse, le persone che fanno uso di droghe sarebbero le più felici al mondo. In realtà, la ricerca dello star bene può essere un'impresa molto infelice. Non a caso i tossicodipendenti anglofoni chiamano l'iniezione di droga «fix» (in inglese il verbo «to fix» significa fissare, fermare, bloccare): cercano una soluzione chimica per bloccare qualcosa. Come una farfalla immobilizzata da uno spillo su un tavolo, però, la felicità muore, a meno che non venga trattenuta con delicatezza. I tossicodipendenti non sono gli unici. Con l'intenzione di generare un'emozione chiamata felicità, la maggior parte delle persone tende ad adottare un comportamento che è l'esatto opposto, con il risultato che poi si sente inevitabilmente malissimo e inadeguata. Se non ce ne rendiamo conto, continueremo a cercare di fermare la felicità.

Questo libro si basa sull'Acceptance and Commitment Therapy/ACT, un approccio psicoterapeutico che ha solide basi scientifiche e che affronta in modo nuovo e originale il problema della felicità e della soddisfazione nella vita. Invece di insegnare nuove tecniche per inseguire la felicità, l'ACT ci insegna modi per ridurre la lotta, l'evitamento e la disconnessione dal momento presente. Russ Harris presenta questo approccio in modo molto accurato e creativo e al contempo accessibile. In trentatré brevi capitoli

esamina ordinatamente come ci infiliamo nella trappola della felicità e come possiamo uscirne attraverso la consapevolezza (mindfulness), l'accettazione, la defusione cognitiva e i valori.

Il messaggio gioioso di queste pagine è che non c'è motivo di continuare ad aspettare che la vita cominci. Il gioco dell'attesa può finire. Adesso. Come un leone rinchiuso in una gabbia di carta, gli esseri umani sono generalmente intrappolati dalle illusioni della loro mente. Ma nonostante le apparenze, la gabbia non rappresenta di fatto una barriera in grado di tenere imprigionato lo spirito umano. Esiste un'altra strada, e in questo libro il dottor Harris accende un faro potente e amorevole nella notte illuminando il cammino.

Goditi il viaggio. Sei in ottime mani.

Steven C. Hayes, PhD
Inventore dell'ACT
Università del Nevada

INTRODUZIONE

Voglio solo essere felice!

Immagina per un momento che quasi tutto ciò che credi su come raggiungere la felicità sia in realtà inesatto, fuorviante o falso. E immagina che siano proprio queste tue convinzioni a farti sentire infelice. E se in realtà fossero proprio i nostri sforzi per trovare la felicità a impedirci di ottenerla? E se scoprissimo che quasi tutte le persone che conosciamo si trovano sulla stessa barca — compresi tutti gli psicologi, psichiatri e guru dell'auto-aiuto che affermano di possedere tutte le risposte?

Non sto ponendo queste domande soltanto per attirare la tua attenzione. Questo libro si basa su una crescente mole di ricerche scientifiche secondo la quale ci troviamo tutti rinchiusi in una potente trappola psicologica. Conduciamo la nostra esistenza affidandoci a molte convinzioni inutili e inesatte a proposito della felicità — idee ampiamente accettate solamente perché «tutti sanno che è così». Tali convinzioni sembrano assolutamente sensate, ed è per questo che le incontriamo in quasi tutti i libri di auto-aiuto che abbiamo letto. Purtroppo, però, queste idee fuorvianti creano un circolo vizioso nel quale più cerchiamo di trovare la felicità, più soffriamo. E questa trappola psicologica è nascosta così bene che nulla ci fa sospettare di esserci dentro.

Questa è la cattiva notizia.

La buona notizia è che c'è speranza. Si può imparare a riconoscere la «trappola della felicità» e, cosa ancora più importante, si può scoprire come uscirne. Questo libro ti darà le abilità e le conoscenze per farlo. Esso si basa su alcuni nuovi sviluppi rivoluzionari della psicologia, un efficace modello di cambiamento denominato Acceptance and Commitment Therapy¹ o ACT.

L'ACT (che si pronuncia «act») è stata sviluppata negli Stati Uniti dallo psicologo Steven Hayes e dai suoi colleghi Kelly Wilson e Kirk Strosahl. Si è dimostrata sorprendentemente efficace nell'aiutare persone afflitte dai problemi più diversi, dalla depressione all'ansia fino al dolore cronico e persino alla tossicodipendenza. Ad esempio, in un importante studio, gli psicologi Patty Bach e Steven Hayes hanno usato l'ACT con persone malate di schizofrenia cronica e hanno riscontrato che quattro ore di terapia erano bastate a ridurre della metà i tassi di ulteriore ricovero in ospedale! L'ACT si è dimostrata molto efficace anche per problemi meno gravi che milioni di noi devono affrontare, come smettere di fumare e ridurre lo stress sul lavoro. A differenza della maggioranza delle altre terapie, l'ACT ha un solido fondamento nella ricerca scientifica e per questo sta rapidamente acquistando consenso fra gli psicologi di tutto il mondo. Scopo dell'ACT è aiutarti a vivere una vita ricca, piena e significativa affrontando nel contempo efficacemente il dolore nel quale inevitabilmente ci imbattiamo. L'ACT rende tutto questo possibile attraverso l'uso di sei potenti principi che ti permetteranno di sviluppare un'abilità, capace di migliorare la tua vita, denominata «flessibilità psicologica».

La felicità è normale?

Nel mondo occidentale abbiamo oggi degli standard di vita più elevati che mai. Abbiamo cure mediche, cibo, condizioni abitative e un'igiene migliori; più denaro, più servizi di assistenza e un maggiore accesso all'istruzione, alla giustizia, ai viaggi, alle diverse forme di svago e alle opportunità di carriera. Di fatto, oggi la classe media vive meglio di una famiglia reale di non molto tempo fa. Eppure l'uomo di oggi non sembra molto felice. In libreria, i reparti dedicati all'auto-aiuto traboccano di libri su depressione, ansia, stress, problemi di relazione, varie dipendenze (fumo, alcol, shopping, ecc.) e altro ancora. Nel frattempo, alla televisione e alla radio gli «esperti» ci bombardano quotidianamente di consigli su come migliorare la nostra vita. Il numero degli psicologi, psichiatri, counselor della coppia e della famiglia, assistenti sociali e *life coach* cresce ogni giorno. Eppure, nonostante tanti aiuti e consigli, l'infelicità umana sembra non diminuire, ma al contrario crescere vertiginosamente! Non c'è qualcosa che non va in tutto questo?

Le statistiche sono impressionanti: ogni anno quasi il 30% della popolazione adulta soffre di un disturbo psicologico riconosciuto. Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la depressione è attualmente la quarta malattia al mondo in termini di frequenza, costi ed effetti debilitanti ed entro il 2020 diventerà la seconda. Ogni settimana, un decimo della popolazione adulta soffre di depressione clinicamente rilevante, e una persona su cinque ne soffrirà in qualche momento della sua vita. Inoltre, un adulto su quattro, in qualche fase della sua vita, è dipendente dall'alcol o da altre sostanze ed è per questo che oggi ci sono più di venti milioni di alcolisti soltanto negli Stati Uniti. Un dato che allarma e che induce a riflettere più di tutte queste statistiche è che quasi una persona su due, nel corso della propria vita, attraversa un momento nel quale prende seriamente in considerazione il suicidio e si dibatte con questa idea per un periodo di due settimane o più. Cosa ancora più spaventosa, una persona su dieci a un certo punto tenta realmente di togliersi la vita. Pensiamo a queste cifre per un momento. Pensiamo ai nostri amici, familiari e colleghi. Quasi la metà di loro sarà o sarà stata a un certo punto così sopraffatta dalla disperazione da contemplare seriamente l'idea del suicidio. Uno su dieci ci proverà veramente. Chiaramente la felicità duratura non è normale!

Perché è così difficile essere felici?

Per rispondere a questa domanda, proviamo a fare un viaggio indietro nel tempo. La mente umana moderna, con la sua sorprendente capacità di analizzare, pianificare, creare e comunicare, si è evoluta in gran parte nel corso degli ultimi 100.000 anni, da quando la nostra specie, Homo sapiens, è comparsa per la prima volta sul pianeta. Ma le nostre menti non si sono evolute per farci «sentire bene» e raccontare barzellette, scrivere poesie o dire «ti amo». Le nostre menti si sono evolute per aiutarci a sopravvivere in un mondo pieno di pericoli.

Immagina di essere un primitivo cacciatore-raccoglitore. Di che cosa hai bisogno, essenzialmente, per sopravvivere e riprodurti? Di quattro cose: cibo, acqua, riparo e sesso. Ma nessuna di esse è importante se sei morto. Quindi, la priorità numero uno della mente dell'uomo primitivo era quella di prestare attenzione a tutto ciò che poteva costituire un pericolo e di

evitarlo. La mente primitiva era sostanzialmente un dispositivo per non farsi uccidere e si dimostrò di enorme utilità. Più i nostri antenati diventavano bravi a prevedere ed evitare il pericolo, più a lungo vivevano e più figli facevano.

Perciò, di generazione in generazione, la mente umana è divenuta sempre più abile nel prevedere ed evitare il pericolo. E ora, dopo 100.000 anni di evoluzione, la mente moderna è costantemente all'erta, impegnata a valutare e giudicare tutto ciò che incontriamo: è buono o cattivo? È sicuro o pericoloso? È dannoso o utile? Oggi, tuttavia, la nostra mente non ci mette in guardia contro le tigri dai denti a sciabola o i pelosi mammut; i «nemici» sono invece perdere il lavoro, essere esclusi, prendere una multa per eccesso di velocità, rendersi ridicoli in pubblico, ammalarsi di cancro o mille e più altre preoccupazioni quotidiane. Così trascorriamo un sacco di tempo a preoccuparci di cose che, il più delle volte, non succedono mai.

Un'altra cosa essenziale per la sopravvivenza di un uomo primitivo è l'appartenenza a un gruppo. Se il tuo clan ti caccia via, non ci vorrà molto tempo perché i lupi ti trovino. E allora, in che modo la mente ti protegge dall'esclusione dal gruppo? Confrontandoti con gli altri membri del clan. Mi sto integrando con gli altri? Sto facendo la cosa giusta? Sto contribuendo abbastanza? Sono bravo come gli altri? Sto facendo qualcosa per cui potrei essere allontanato?

Ti suona familiare? Le nostre menti moderne continuano a metterci in guardia rispetto alla possibilità di essere rifiutati e ci inducono a confrontarci con il resto della società. Niente di strano, quindi, se dedichiamo tante energie a preoccuparci di piacere! Niente di strano se cerchiamo sempre dei modi per migliorarci o se ci deprimiamo perché «non siamo all'altezza». 100.000 anni fa dovevamo confrontarci soltanto con i pochi membri del nostro clan. Ma di questi tempi basta dare un'occhiata a un quotidiano, a una rivista o alla televisione per trovare immediatamente una miriade di persone più intelligenti, più ricche, più magre, più sexy, più famose, più potenti o più di successo di noi. Quando ci confrontiamo con queste favolose creature mediatiche, ci sentiamo inferiori o delusi della nostra vita. A peggiorare ulteriormente le cose, oggi le nostre menti sono così sofisticate che possono costruire un'immagine di fantasia della persona che idealmente ci piacerebbe essere, e poi ci confrontiamo con quella! Che possibilità abbiamo? Finiremo sempre col sentire di non essere abbastanza.

Ora, per una qualsiasi persona ambiziosa dell'Età della pietra, la regola generale del successo è: prendi di più e migliora. Migliori sono le armi e più cibo si potrà uccidere. Maggiori sono le riserve di cibo, maggiori saranno le possibilità di sopravvivere ai periodi di carestia. Più il tuo riparo è solido, più sarai protetto dalle intemperie e dalle belve. Più figli hai, maggiori saranno le probabilità che qualcuno raggiunga l'età adulta. Non sorprende quindi che la nostra mente moderna cerchi continuamente «di più e di meglio»: più denaro, un lavoro migliore, più prestigio, un corpo migliore, più amore, un partner migliore. E se ci riusciamo, se effettivamente otteniamo più denaro o un'automobile migliore o un corpo di aspetto migliore, allora siamo soddisfatti — per un po'. Ma presto o tardi (e di solito è presto), finiamo per volerne di più.

Così, l'evoluzione ha modellato il nostro cervello in un modo che ci fa essere strutturati per soffrire psicologicamente: per confrontare, valutare e criticare noi stessi, per concentrarci su ciò che ci manca, per divenire rapidamente insoddisfatti di ciò che abbiamo e per immaginare ogni genere di scenario spaventoso, la maggior parte dei quali non si realizzerà mai. Non c'è da sorprendersi che per l'uomo sia difficile essere felice!

Cos'è esattamente la «felicità»?

Tutti la vogliamo. Tutti la bramiamo. Tutti ci sforziamo di raggiungerla. Persino il Dalai Lama ha detto: «Il vero scopo della vita è la ricerca della felicità». Ma che cos'è esattamente?

La parola «felicità» ha due significati molto diversi. Quello più comune è «sentirsi bene». In altre parole, provare un senso di piacere, contentezza o gratificazione. A tutti noi piacciono queste sensazioni, quindi chiaramente le rincorriamo. Come tutte le emozioni umane, però, le sensazioni di felicità non durano. Per quanto ci sforziamo di trattenerle, ogni volta scivolano via. E, come vedremo, una vita dedicata all'inseguimento di queste belle sensazioni è, sul lungo periodo, profondamente insoddisfacente. In realtà, più rincorriamo le sensazioni piacevoli, più tendiamo a soffrire di ansia e depressione.

L'altro significato della parola «felicità», molto meno comune, è «vivere una vita ricca, piena e significativa». Quando agiamo in nome di ciò che conta veramente nel profondo del nostro animo, ci muoviamo nelle

direzioni che consideriamo degne e preziose, chiariamo cosa è importante per noi nella vita e ci comportiamo di conseguenza, allora la nostra esistenza diventa ricca, piena e significativa, e proviamo un forte senso di vitalità. Non si tratta di una sensazione fugace: è un senso profondo di una vita ben vissuta. E per quanto una vita di questo tipo ci darà sicuramente molte sensazioni piacevoli, ce ne darà anche di spiacevoli, come tristezza, paura e rabbia. Dobbiamo metterlo in conto. Se viviamo una vita piena, proveremo l'intera gamma delle emozioni umane.

In questo libro, come probabilmente avrai intuito, ci interessa molto di più questo secondo significato della parola «felicità». Naturalmente, a tutti piace sentirsi bene, e dovremmo senza dubbio trarre il massimo dalle sensazioni piacevoli quando si presentano. Ma se cerchiamo di averle sempre, abbiamo perso in partenza.

La realtà è che la vita comprende anche il dolore. Non c'è modo di evitarlo. In quanto esseri umani dobbiamo tutti prendere atto che presto o tardi diverremo deboli, ci ammalaremo e moriremo. Presto o tardi tutti perderemo relazioni importanti a causa di rifiuti, separazioni o lutti. Presto o tardi tutti dovremo affrontare crisi, delusioni e insuccessi. Questo significa che, in un modo o nell'altro, tutti avremo pensieri e sentimenti dolorosi.

La buona notizia è che, anche se non possiamo evitare questo dolore, possiamo imparare ad affrontarlo molto meglio — a fargli spazio, a ridurre i suoi effetti e a crearci una vita che valga ugualmente la pena di essere vissuta. Questo libro ti mostrerà come fare. Il processo si compone di tre parti. Nella prima scoprirai come crei la trappola della felicità e ti ci rinchiudi dentro. Questo primo passo è fondamentale, quindi per favore non saltarlo. Non puoi uscire dalla trappola se non sai come funziona. Nella seconda parte imparerai a fare spazio ai pensieri e ai sentimenti dolorosi, anziché cercare di evitarli o eliminarli, e a sperimentarli in un modo nuovo che ne ridurrà l'impatto, li priverà del loro potere e diminuirà drasticamente la loro influenza sulla tua vita. Infine, nella terza parte, invece di inseguire pensieri e sentimenti di felicità, ti concentrerai su come crearti una vita ricca e significativa. Tutto questo darà origine a un senso di vitalità e appagamento che è sia profondamente soddisfacente sia duraturo.

Il viaggio che ci aspetta

Questo libro è come un viaggio in un Paese straniero: molte cose ti sembreranno nuove e inconsuete. Altre ti appariranno familiari, anche se in qualche modo leggermente diverse dal solito. A volte ti sentirai offeso o attaccato, altre volte incuriosito o divertito. Prendi con calma questo viaggio. Non avere fretta di andare avanti: assaporalo pienamente. Quando trovi qualcosa di interessante o insolito, soffermati. Esploralo in profondità e cerca di imparare più che puoi. Crearsi una vita degna di essere vissuta è un'impresa enorme, perciò ti prego di prenderti il tempo per rendertene conto.

¹ La traduzione letterale in italiano è «terapia dell'accettazione e dell'impegno», ma non avendo questa espressione alcun senso nella nostra lingua, nell'ambiente scientifico italiano si preferisce usare l'acronimo inglese. (*ndc*)

PRIMA PARTE

Come predisponi la trappola della felicità

CAPITOLO PRIMO

FAVOLE

Con quali parole si concludono tutte le favole? Indovinato: «...e vissero sempre felici e contenti». E non sono solo le favole ad avere un lieto fine. Che dire dei film di Hollywood? Non hanno quasi sempre un qualche finale che ci fa stare bene, dove il bene trionfa sul male, l'amore vince e l'eroe sconfigge il cattivo? E non succede lo stesso anche nella maggior parte dei romanzi popolari e dei programmi televisivi? Il lieto fine ci piace perché la società ci dice che la vita dovrebbe essere così: tutta gioia e divertimento, serenità e soddisfazione, vivere sempre felici e contenti. Ma è verosimile? Corrisponde alla tua esperienza della vita? Questo è uno dei quattro principali miti che costituiscono il meccanismo di base della trappola della felicità. Vediamoli, uno alla volta.

Mito 1: la felicità è la condizione naturale di tutti gli esseri umani

La nostra cultura si ostina a sostenere che l'uomo sia felice per natura. Le statistiche che ho citato nell'introduzione mostrano chiaramente il contrario. Ricorda: un adulto su dieci tenta il suicidio e uno su cinque soffre di depressione. E non solo. La probabilità statistica che tu prima o poi nella tua vita soffra di un disturbo psichiatrico è quasi del 30%!

E se aggiungi tutta l'infelicità causata da problemi che non sono classificati come disturbi psichiatrici — solitudine, divorzi, stress lavorativo, crisi di

mezza età, problemi relazionali, isolamento sociale, pregiudizi, mancanza di scopo o di senso — forse cominci ad avere un'idea di quanto in realtà la vera felicità sia rara. Purtroppo, molte persone se ne vanno in giro convinte che tutti siano felici eccetto loro. E — hai indovinato — questa convinzione genera ancora più infelicità.

Mito 2: se non sei felice, hai qualcosa che non va

Come conseguenza logica del Mito 1, la società occidentale ritiene che la sofferenza mentale sia anormale. La considera una debolezza o una malattia, un prodotto di una mente in qualche modo mal funzionante o difettosa. Ciò significa che quando inevitabilmente abbiamo emozioni e pensieri dolorosi, spesso ci rimproveriamo per la nostra debolezza o stupidità.

L'ACT si basa su un assunto completamente diverso: sono i normali processi di pensiero di una mente umana sana che conducono alla sofferenza psicologica. Non sei difettoso; la tua mente sta soltanto facendo quello che l'evoluzione l'ha portata a fare. Fortunatamente, l'ACT ci insegna a gestire la mente in maniera più efficace, in modi che possono migliorare enormemente le nostre vite.

Mito 3: per avere una vita migliore dobbiamo sbarazzarci dei sentimenti negativi

Viviamo nella società dello «star bene», intrisa di una cultura ossessionata dalla ricerca della felicità. E che cosa ci dice di fare questa società? Di eliminare le emozioni «negative» e di fare il pieno di quelle «positive». È una bella teoria e all'apparenza sembra sensata. Dopo tutto, alzi la mano chi vuole avere emozioni spiacevoli. Ma ecco l'inghippo: le cose che generalmente nella nostra vita rivestono il ruolo più importante implicano un'intera gamma di sentimenti, sia piacevoli sia spiacevoli. Ad esempio, una relazione sentimentale stabile farà provare sensazioni stupende come l'amore e la gioia, ma darà inevitabilmente anche delusioni e frustrazioni. Il partner perfetto non esiste e prima o poi sorgeranno dei conflitti di interessi. Lo stesso vale per quasi tutti i progetti importanti nei quali ci impegniamo. Benché spesso ci diano energia ed entusiasmo, comportano anche stress,

paura e ansia. Quindi, se credi al Mito 3 sei in un grosso guaio, perché è quasi impossibile crearsi una vita migliore se non si è pronti a provare emozioni spiacevoli. Tuttavia, nella seconda parte di questo volume ti sarà offerta l'occasione di gestire queste emozioni in modo completamente diverso, di viverle in modo che abbiano su di te un impatto relativamente minore.

Mito 4: dovresti essere capace di controllare ciò che pensi e che provi

In realtà, possiamo controllare i nostri pensieri e sentimenti molto meno di quanto vorremmo. Non è che non abbiamo alcun controllo; è soltanto che ne abbiamo molto meno di quanto gli «esperti» vorrebbero farci credere. Al contrario, possiamo fare molto per controllare le nostre azioni. Ed è agendo, praticando, facendo che ci creiamo una vita ricca, piena e significativa alla luce di ciò che ciascuno di noi ritiene importante e cui dà valore...

La stragrande maggioranza dei programmi di auto-aiuto promulga il Mito 4. L'idea di fondo è questa: se metti in discussione i tuoi pensieri o le tue immagini negative e ti riempi continuamente la testa di pensieri e immagini positive, troverai la felicità. Ah, se la vita fosse così semplice!...

Scommetto che hai già provato un'infinità di volte a vedere le cose in modo più positivo, eppure quei pensieri negativi continuano a tornare; non è vero? Come abbiamo visto nell'introduzione, le nostre menti, la mia e la tua, si sono evolute lungo un arco di oltre centomila anni in modo da pensare come adesso pensano, quindi è improbabile che qualche pensiero positivo le modifichi granché. Non è che queste tecniche non abbiano effetto; spesso possono farti sentire meglio, ma solo temporaneamente. Nel lungo periodo, tuttavia, non ti liberano affatto dai pensieri negativi.

Lo stesso vale per le emozioni «negative» come la collera, la paura, la tristezza, l'incertezza e il senso di colpa. Esiste un'infinità di strategie psicologiche che ti dicono come «liberartene». Ma di sicuro avrai scoperto che, anche se se ne vanno, dopo un po' ritornano. E poi se ne vanno di nuovo. E poi ritornano ancora. E così via, ancora e poi ancora. Probabilmente, se sei come la maggior parte degli esseri umani sul pianeta, avrai già investito una gran quantità di tempo e di energie a cercare di avere emozioni «belle» anziché brutte, e avrai scoperto che, se non soffri troppo, in una certa misura ci riesci. Probabilmente, però, avrai anche scoperto che

man mano che il livello di sofferenza aumenta, la tua capacità di controllare le tue emozioni progressivamente diminuisce. Purtroppo, il Mito 4 è così largamente condiviso che, quando i nostri tentativi di controllare i pensieri e le emozioni falliscono, tendiamo a demotivarci e sentirci inadeguati, imperfetti o «rotti».

Questi quattro miti costituiscono il meccanismo di base della trappola della felicità. Ci conducono a una lotta che non potremo mai vincere: la lotta contro la nostra natura umana. È questa lotta che crea la trappola. Nel prossimo capitolo la analizzeremo nei particolari, ma prima vediamo perché questi miti sono così radicati nella nostra cultura.

L'illusione del controllo

La mente umana ci ha conferito un enorme vantaggio come specie umana. Essa ci permette di fare piani, inventare cose, coordinare azioni, analizzare problemi, condividere conoscenze, apprendere dalle nostre esperienze e immaginare nuovi futuri. I vestiti che indossi, la poltrona su cui sei seduto, il tetto sopra la tua testa, il libro che hai in mano — nessuna di queste cose esisterebbe senza l'ingegno della mente umana. La mente ci permette di modellare il mondo attorno a noi e di conformarlo ai nostri desideri, di procurarci calore, riparo, cibo, acqua, protezione, pulizia e cure.

Non sorprende, perciò, che questa nostra formidabile capacità di controllare l'ambiente ci induca ad aspettarci di poter controllare anche altre cose.

Nel mondo materiale, le strategie di controllo in genere funzionano bene. Se c'è una cosa che non ci piace, pensiamo a un modo di evitarla o di liberarcene, e poi agiamo di conseguenza. C'è un lupo fuori dalla porta? Lo mandiamo via! Gli tiriamo sassi, lance o gli spariamo. Nevica, piove o grandina? Beh, non ci si può sbarazzare di queste cose, ma è possibile evitarle riparandosi in una caverna o costruendo un rifugio. Terra arida? La si può irrigare e fertilizzare, oppure la si può evitare trasferendosi in una zona fertile.

Quanto controllo possiamo esercitare sul nostro mondo interno, il mondo dei pensieri, dei ricordi, delle emozioni, degli impulsi e delle sensazioni? Possiamo evitare o eliminare quello che non ci piace? Vediamo. Prova a fare un piccolo esperimento. Mentre leggi questo paragrafo, cerca di non pensare al gelato col tuo gusto preferito. Non pensare al suo colore o alla

sua consistenza. Non pensare a come lo assapori in una calda giornata estiva. Non pensare a quant'è buono quando si scioglie nella tua bocca. Com'è andata? Proprio così! Non sei riuscito a smettere di pensare al gelato.

Adesso, se ti va, prova a fare un altro piccolo esperimento. Rievoca il ricordo più lontano della tua infanzia. Createne un'immagine nella mente. Fatto? Bene. Ora cancellalo. Eliminalo completamente in modo che non possa tornare mai più.

Com'è andata? (Se pensi di esserci riuscito, fai un'altra verifica e controlla se riesci ancora a ricordarlo.)

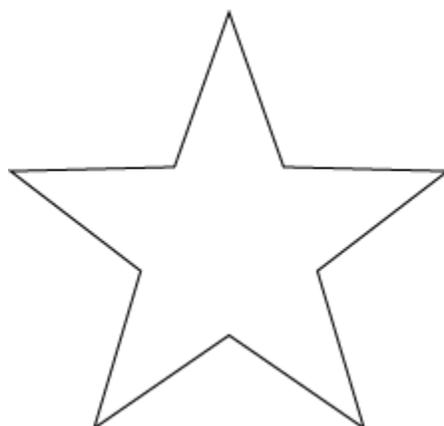
Adesso, concentrati sulla tua gamba sinistra e presta attenzione a come la senti. La senti? Bene. Ora falla diventare completamente insensibile, così insensibile che potremmo amputarla con un seghetto e tu non sentiresti niente.

Ci sei riuscito?

Va bene, ora ecco un altro piccolo esperimento mentale. Immagina che qualcuno ti punti una pistola carica alla testa e ti dica che non devi avere paura; che se provi anche un minimo di ansia, ti spara. Potresti impedirti di provare ansia in una situazione così, anche se da questo dipendesse la tua vita? (Naturalmente potresti *fingere* di essere tranquillo, ma potresti *essere* veramente tranquillo?)

Ora un ultimo esperimento. Fissa la stella nella pagina successiva e vedi se riesci a non pensare per due minuti. Non devi fare altro. Per due minuti, fai in modo che non ti venga in mente nessun pensiero — specialmente pensieri che riguardano la stella!

Probabilmente, giunti a questo punto, stai iniziando a renderti conto che i pensieri, le emozioni, le sensazioni e i ricordi non sono così facili da controllare. Non è che non possiamo esercitare *alcun* controllo su queste cose; solo che ne abbiamo molto meno di quanto crediamo. Ammettiamolo: se queste cose fossero così facili da controllare non saremmo tutti perennemente beati?



Come impariamo l'idea del controllo

Sin da piccoli, ci viene insegnato che dovremmo essere in grado di controllare le nostre emozioni. Probabilmente, mentre crescevi, ti sei sentito dire molte frasi come: «Non piangere», «Non essere così triste», «Smettila di piangerti addosso», «Non c'è niente di cui avere paura».

Con espressioni come queste, gli adulti intorno a noi continuavano a mandarci il messaggio che saremmo dovuti essere capaci di controllare le nostre emozioni. E certamente ci sembrava che loro controllassero le proprie. Ma cosa succedeva, dietro la facciata? Con ogni probabilità, molti di quegli adulti non affrontavano tanto bene i loro sentimenti di dolore. Magari bevevano troppo, prendevano tranquillanti, piangevano ogni notte, avevano relazioni extraconiugali, si buttavano a capofitto nel lavoro o soffrivano in silenzio e intanto gli veniva l'ulcera. Qualunque cosa facessero per tirare avanti, probabilmente non condividevano quelle esperienze con te.

E nelle rare occasioni in cui li hai visti perdere il controllo, probabilmente non hanno detto frasi come: «Ebbene sì, piango perché sto provando una cosa che si chiama tristezza. È un sentimento normale e puoi imparare a gestirlo adeguatamente». Ma d'altronde non c'è da stupirsi: non potevano mostrarti come gestire le tue emozioni perché loro stessi non erano capaci di gestire le proprie!

L'idea che dovresti saper controllare le tue emozioni è stata sicuramente rinforzata negli anni di scuola. Ad esempio, i ragazzini che piangevano

venivano probabilmente derisi e chiamati «piagnoni» o «femminucce», specialmente i maschi. Poi, crescendo, avrai probabilmente sentito dire (o detto) frasi come: «Fattela passare!», «Cose che capitano!», «Devi reagire!», «Rilassati!», «Non essere così fifone!», «Tirati su!» e via dicendo.

Queste frasi implicano che dovremmo essere capaci di accendere e spegnere i nostri sentimenti a comando, come se agissimo su un interruttore. E perché questo mito è così convincente? Perché le persone intorno a noi sembrano, apparentemente, felici. Sembrano controllare i loro pensieri e le loro emozioni. Ma qui «sembrano» è la parola chiave. Il fatto è che la maggior parte delle persone non sono aperte o sincere riguardo alla lotta che ingaggiano con i loro pensieri ed emozioni. «Fanno buon viso a cattivo gioco» e «restano impassibili». Sono come il proverbiale clown che piange dentro di sé; noi vediamo soltanto il trucco vivace e le allegre buffonerie. Spesso i miei pazienti mi dicono: «Se i miei amici/familiari/colleghi potessero sentirmi in questo momento, non ci crederebbero mai. Tutti pensano che io sia molto forte/sicuro/felice/autonomo».

Penny, una segretaria di trent'anni, si rivolse a me sei mesi dopo la nascita del suo primo figlio. Era stanca, ansiosa e piena di insicurezze riguardo alle sue capacità come madre. A volte si sentiva incompetente o inadeguata e avrebbe voluto scappare da tutte le responsabilità. Altre volte si sentiva sfinita e disperata e si chiedeva se fare un figlio non fosse stato un enorme sbaglio. Oltre tutto, si sentiva in colpa per questi suoi pensieri. Sebbene frequentasse regolarmente degli incontri di gruppo con altre madri, teneva segreti i suoi problemi. Tutte le altre madri sembravano così sicure che temeva che se avesse detto loro come si sentiva davvero l'avrebbero guardata con disprezzo. Quando alla fine trovò il coraggio di condividere le sue esperienze, la sua ammissione pose fine alla congiura del silenzio. Tutte le altre madri, chi più e chi meno, avevano provato gli stessi sentimenti ma avevano mantenuto lo stesso atteggiamento spavaldo nascondendo ciò che provavano veramente per paura della disapprovazione o del rifiuto. Quando si aprirono e condivisero sinceramente le loro esperienze ci fu un gran senso di sollievo e di unità.

Generalizzando brutalmente, gli uomini sono molto meno capaci delle donne di ammettere le loro preoccupazioni più profonde perché gli è stato insegnato a essere stoici, a reprimere i loro sentimenti e a nasconderli. Dopo

tutto, gli uomini non piangono. Per contro, le donne imparano sin da piccole a condividere i loro sentimenti e a parlarne. Ciò nonostante, molte donne sono riluttanti ad ammettere, anche con i loro amici più intimi, di sentirsi depresse o ansiose o in qualche modo di non farcela, per paura di essere considerate deboli o sciocche. Il nostro silenzio riguardo a ciò che proviamo veramente e la facciata finta che presentiamo alle persone intorno a noi non fanno che alimentare la potente illusione del controllo.

La domanda è: quanto ti hanno influenzato tutti questi miti sul controllo che spero di esercitare sui tuoi pensieri e sulle tue emozioni? Il questionario che segue ti aiuterà a scoprirlo.

QUESTIONARIO

Controllo dei pensieri e delle emozioni

Questo questionario è un adattamento di altri simili messi a punto da Steven Hayes, Frank Bond e altri ricercatori. L'espressione «pensieri ed emozioni negative» si riferisce a un'ampia gamma di emozioni (rabbia, depressione e ansia) e di pensieri dolorosi (brutti ricordi, immagini disturbanti e giudizi severi su di sé). Per ogni coppia di affermazioni, scegli quella che corrisponde meglio alla tua esperienza. La risposta che scegli non deve essere assolutamente e sempre vera al 100% per te; devi soltanto indicare quella che ti sembra descriva meglio il tuo atteggiamento generale. (Se non vuoi scrivere sul libro, puoi scaricare gratuitamente una copia del questionario dalle pagine del sito www.thehappinesstrap.com.)

1a. Per avere successo nella vita devo avere un buon controllo delle mie emozioni.

1b. Non è necessario che io controlli le mie emozioni per avere successo nella vita.

2a. L'ansia è brutta.

2b. L'ansia non è né bella né brutta. È soltanto un'emozione spiacevole.

3a. Se non li controlli o non li elimini, le emozioni e i pensieri negativi ti faranno male.

3b. Anche se sono spiacevoli, le emozioni e i pensieri negativi non ti faranno male.

4a. Ho paura di certe emozioni forti che provo.

4b. Non ho paura delle emozioni, per quanto forti.

5a. Per poter fare una cosa importante, devo prima togliermi ogni dubbio.

5b. Posso fare una cosa importante anche quando ho dei dubbi.

6a. Quando emergono dei pensieri o delle emozioni negative, è importante ridurli o eliminarli il più presto possibile.

6b. Tentare di ridurre o eliminare le emozioni e i pensieri negativi spesso è causa di problemi. Se lascio semplicemente che essi siano presenti, essi si modificheranno com'è naturale nella vita.

7a. Il metodo migliore per gestire le emozioni e i pensieri negativi consiste nell'analizzarli e poi utilizzare quello che si è scoperto per liberarsene.

7b. Il metodo migliore per gestire le emozioni e i pensieri negativi consiste nel riconoscerne la presenza e lasciare che essi siano presenti, senza doverli analizzare o giudicare.

8a. Diventerò «felice» e «sano» migliorando la mia capacità di evitare, ridurre o eliminare le emozioni e i pensieri negativi.

8b. Diventerò «felice» e «sano» lasciando che le emozioni e i pensieri negativi vengano e vadano liberamente e imparando a vivere efficacemente quando sono presenti.

9a. Se non riesco a reprimere o a eliminare una reazione emotiva negativa, è segno di debolezza o incapacità personale.

9b. Il bisogno di controllare o eliminare una reazione emotiva negativa è un problema in sé.

10a. Il fatto di avere emozioni e pensieri negativi è segno che non sono psicologicamente sano o che ho dei problemi.

10b. Il fatto di avere emozioni e pensieri negativi significa che sono un essere umano normale.

11a. Le persone che controllano la loro vita sono generalmente in grado di controllare ciò che provano.

11b. Le persone che controllano la loro vita non hanno bisogno di controllare le loro emozioni.

12a. Non va bene sentirsi ansiosi e faccio di tutto per evitarlo.

12b. L'ansia non mi piace e va bene provarla.

13a. Le emozioni e i pensieri negativi sono segno che nella mia vita c'è qualcosa che non va.

13b. Le emozioni e i pensieri negativi sono una parte inevitabile della vita per chiunque.

14a. Devo sentirmi bene per poter fare qualcosa di importante e difficile.

14b. Posso fare una cosa importante e difficile anche se mi sento ansioso o depresso.

15a. Cerco di reprimere le emozioni e i pensieri che non mi piacciono semplicemente non pensandoci.

15b. Non cerco di reprimere le emozioni e i pensieri che non mi piacciono. Lascio che vadano e vengano spontaneamente.

Per calcolare il punteggio, conta quante volte hai scelto l'opzione «a» e quante l'opzione «b». (Prendi nota del tuo punteggio. Alla fine del libro, ti chiederò di tornare indietro e rifare il questionario.)

Più hai scelto l'opzione «a», maggiori sono le probabilità che le questioni legate al controllo del pensiero e delle emozioni ti creino grande sofferenza nella vita. In che modo? È l'argomento del prossimo capitolo.

CAPITOLO SECONDO

CIRCOLI VIZIOSI

Michelle ha il viso rigato di lacrime. «Cos'ho che non va?» chiede. «Ho un marito meraviglioso, dei figli meravigliosi, un lavoro meraviglioso e una bella casa. Sto bene di salute, di forma e di denaro. E allora perché non sono felice?» È una buona domanda. Michelle sembra avere tutto ciò che vuole dalla vita; e allora cosa c'è che non va? Torneremo a lei più avanti in questo capitolo; per ora diamo un'occhiata a quello che sta succedendo nella tua vita. Presumibilmente, se stai leggendo questo libro, la tua vita potrebbe andare meglio di come va ora. Forse la tua relazione è in crisi o sei solo o hai il cuore a pezzi. Forse odi il tuo lavoro o l'hai perso. Forse non stai bene di salute. Forse una persona che ami è morta o ti ha lasciato o si è trasferita lontano da te. Oppure hai poca autostima o nessuna fiducia in te. Forse hai un problema di dipendenza o economico o legale. Forse soffri di depressione, ansia o «ti senti scoppiare». O forse ti senti a un punto fermo o disilluso. Quale che sia il tuo problema, esso genera in te sicuramente emozioni e pensieri spiacevoli, e probabilmente hai dedicato una gran quantità di tempo ed energie a cercare di evitare o sopprimere queste emozioni e pensieri spiacevoli. Ma se fossero proprio questi tentativi di liberarti dai tuoi brutti pensieri e sentimenti a rovinare in realtà la tua vita? Noi terapisti ACT abbiamo un detto: «La soluzione è il problema!».

Come una soluzione diventa un problema

Che cosa fai quando hai prurito? Ti gratti, giusto? E di solito funziona così bene che lo fai senza pensarci: ti gratti e il prurito passa. Problema risolto. Ma immagina che un giorno ti venga un eczema (pelle rossa e irritata). Ti prude molto e così naturalmente ti gratti. Con questa malattia, però, le cellule cutanee sono molto sensibili e quando le gratti liberano una sostanza chiamata istamina, che peggiora l'irritazione e l'infiammazione. Così, nel giro di pochissimo il prurito ritorna, e più forte di prima. E naturalmente, se ti gratti di nuovo peggiora ancora di più!

Grattarsi è una buona soluzione per un prurito passeggero in una pelle sana e normale. Ma per un prurito persistente in una pelle ammalata, grattarsi è dannoso. La «soluzione» diventa parte del problema. Questo si chiama «circolo vizioso». E nel mondo delle emozioni umane, i circoli viziosi sono comuni. Ecco qualche esempio.

- Joseph ha paura del rifiuto, quindi nelle situazioni sociali è molto ansioso. Non vuole provare l'emozione spiacevole che consegue all'essere rifiutato e quindi evita le situazioni sociali ogni volta che può. Non accetta gli inviti alle feste. Non coltiva le amicizie. Vive solo e resta a casa tutte le sere. Questo significa che, nelle rare occasioni in cui socializza, è ansioso più che mai perché è fuori allenamento, non avendo avuto modo di fare pratica. Inoltre, il fatto di vivere da solo senza amici e senza una vita sociale lo fa sentire completamente rifiutato, che è proprio quello di cui ha paura!
- Anche Yvonne prova ansia nelle situazioni sociali. Per ovviare, beve molto. Lì per lì l'alcol le riduce la sensazione di ansia, ma il giorno successivo Yvonne risente dei postumi della sbornia, è stanca e spesso si pente dei soldi spesi in alcolici o si preoccupa delle cose imbarazzanti che ha fatto quand'era sotto il loro effetto. Certo, riesce a liberarsi da quella sensazione d'ansia per un po', ma lo paga con altre emozioni spiacevoli nel lungo termine. E quando si trova in una situazione sociale in cui non può bere, la sua sensazione d'ansia è più forte che mai.
- Fra Andrew e sua moglie Sylvana si è accumulata molta tensione. Lei è arrabbiata con lui perché lavora continuamente e non passa abbastanza tempo insieme a lei. A lui non piace la tensione che avverte in casa e così per evitarla lavora ancora di più. Ma più lavora, più Sylvana è insoddisfatta e la tensione nella coppia sale.

- Danielle è sovrappeso, e questo la fa soffrire molto. Allora mangia un po' di cioccolata per tirarsi su. Per un po' si sente meglio, ma poi pensa a tutte le calorie che ha appena ingerito e che la faranno aumentare di peso, e così finisce per sentirsi più avvilita che mai.
- Ahmed vuole rimettersi in forma. Comincia a fare attività fisica ma, non essendo allenato, fa molta fatica. Siccome questa sensazione è sgradevole, smette di fare attività. Così la sua forma fisica peggiora ancora di più.

Come puoi vedere, questi sono tutti esempi di tentativi di eliminare, evitare o sfuggire emozioni spiacevoli. Li chiamiamo «strategie di controllo» perché sono tentativi di controllare direttamente il proprio stato d'animo. La tabella sottostante presenta alcune delle strategie di controllo più comuni che gli esseri umani mettono in pratica. Le ho organizzate in due categorie principali: le strategie di lotta e le strategie di fuga. Le prime consistono nel combattere o cercare di dominare le emozioni e i pensieri indesiderati. Le seconde consistono nel fuggire o nel nascondersi.

Tabella 2.1

Strategie di controllo comuni

Strategie di fuga	Strategie di lotta
<p><i>Nascondersi/fuggire</i> Ci si nasconde o si evitano le persone, i luoghi, le situazioni o le attività che tendono a suscitare pensieri o emozioni spiacevoli. Ad esempio, si smette di frequentare un corso o si rinuncia a un evento sociale per evitare di provare ansia.</p>	<p><i>Reprimere</i> Si cerca di reprimere direttamente i pensieri e le emozioni indesiderate, scacciandoli risolutamente o spingendoli nel profondo.</p>
<p><i>Distrarsi</i> Ci si distrae dai pensieri e dalle emozioni indesiderati concentrandosi su qualcos'altro. Ad esempio, quando si sente la sensazione di noia o di ansia, si fuma una sigaretta, si mangia un gelato o si va a fare shopping. Oppure, se al lavoro c'è un problema che ci affligge, si trascorre tutta la notte davanti alla televisione per cercare di non pensarci.</p>	<p><i>Discutere</i> Si discute con i propri pensieri. Ad esempio, se la mente dice: «Sei un fallito», si ribatte: «No, non è vero, pensa a tutto ciò che ho realizzato nel lavoro». In alternativa, si può protestare contro la realtà: «Non dovrebbe essere così!».</p>

Strategie di fuga	Strategie di lotta
<p><i>Estraniarsi/intontirsi</i> Si cerca di staccare dai propri pensieri ed emozioni «estraniandosi» o stordendosi, in genere con l'uso di farmaci, droghe o alcol. Alcune persone si estraniando dormendo troppo o semplicemente stando «a guardare il muro».</p>	<p><i>Dominare</i> Si cerca di dominare pensieri ed emozioni. Ad esempio, ci si dice «Reagisci!», «Stai calmo!» o «Tirati su!». O ci si sforza di essere felici quando non lo si è.</p>
	<p><i>Autocostringersi</i> Ci si costringe a sentirsi diversamente. Ci si dà dei «perdenti» o degli «idioti». Oppure ci si critica e ci si biasima: «Non essere patetico! Ce la puoi fare. Perché ti comporti così da vigliacco?!».</p>

Il problema del controllo

Che problema c'è, diresti, nell'usare metodi di questo tipo per cercare di controllare i propri pensieri ed emozioni? La mia risposta è «Nessuno, se:

- li usi con moderazione
- li usi soltanto in situazioni in cui possono funzionare
- il fatto di usarli non ti impedisce di fare le cose che per te sono importanti».

Se non sei troppo avvilito o sconvolto — se sei quindi semplicemente alle prese con il normale stress quotidiano —, i tentativi intenzionali di controllare pensieri ed emozioni generalmente non costituiscono un problema. In certi casi distrarti può essere un buon modo per gestire le emozioni spiacevoli. Se hai appena litigato con il tuo partner e ti senti ferito e arrabbiato, può essere utile distrarti facendo due passi o rifugiandoti nella lettura finché non ti senti calmo. E qualche volta estraniarsi può far bene; ad esempio, se sei stressato ed esausto dopo una giornata di lavoro pesantissima, addormentarti sul divano può essere la soluzione giusta per ritrovare le forze.

Tuttavia, i metodi di controllo possono diventare un problema quando:

- li usi in maniera eccessiva

- li usi in situazioni in cui non possono funzionare
- il fatto di adoperarli ti impedisce di fare ciò che per te è veramente importante.

Usare il controllo in maniera eccessiva

Tutti, chi più chi meno, utilizziamo delle strategie di controllo per allontanare o evitare emozioni spiacevoli. Se lo si fa con moderazione, non c'è niente di male. A volte, ad esempio, quando mi sento particolarmente ansioso, mangio una tavoletta di cioccolata. È fondamentalmente una forma di distrazione; un tentativo di evitare un'emozione spiacevole concentrandomi su qualcos'altro. Ma siccome lo faccio soltanto con moderazione, non è un particolare problema nella mia vita. Mantengo un peso normale e non mi faccio venire il diabete. Al contrario, quando avevo poco più di vent'anni la faccenda era diversa: all'epoca, per cercare di evitare l'ansia mangiavo camionate di biscotti e cioccolato (quando avevo una brutta giornata ero capace di mangiarmi cinque pacchi formato famiglia di cioccolatini); questo mi portò all'obesità e all'ipertensione. Perciò, usata smodatamente, questa strategia di controllo ebbe conseguenze gravi.

Se sei preoccupato per un esame imminente, puoi cercare di distrarti dall'ansia guardando la televisione. Non c'è niente di male, se lo fai solo di tanto in tanto, ma se lo fai troppo, trascorrerai tutte le sere davanti alla televisione e alla fine non avrai studiato niente. Ciò, a sua volta, ti causerà ancora maggiori sensazioni di ansia dal momento che resterai sempre più indietro con lo studio. Pertanto, come metodo per controllare l'ansia, sul lungo periodo la distrazione semplicemente non può funzionare. E poi, una considerazione ovvia: gestire le sensazioni d'ansia in questo modo ti impedisce di fare l'unica cosa veramente utile, cioè studiare. Lo stesso vale per la strategia di alienarsi con alcol o farmaci. Probabilmente, il fatto di bere moderatamente o di prendere di tanto in tanto un tranquillante non avrà su di te gravi conseguenze sul lungo periodo. Ma se questi metodi di controllo diventano la tua stampella per tenerti in piedi, possono trasformarsi facilmente in una dipendenza, che poi ti creerà complicazioni di ogni sorta, facendo nascere in te emozioni ancora più dolorose.

Usare il controllo in situazioni in cui non può funzionare

Se ami profondamente una persona e la relazione si interrompe — perché muore, ti lascia o in qualche modo si allontana — provi dolore. Questo dolore si chiama lutto ed è una reazione emotiva normale a ogni perdita importante, che si tratti di una persona amata, di un lavoro o di una parte del proprio corpo. E una volta che questo dolore viene accettato, un poco alla volta passa.

Purtroppo molti di noi rifiutano di accettare il lutto. Facciamo qualsiasi cosa pur di non sentirlo: annegarci nel lavoro, darci all'alcol, lanciarci prematuramente in una nuova relazione, o intontirci di farmaci. Ma per quanto ci sforziamo di allontanare il lutto, nel profondo di noi continua a esserci. E alla fine ritorna.

È come tenere una palla sotto l'acqua. Fintanto che la si spinge resta sotto la superficie. Poi però le braccia si stancano, e appena si allenta la presa la palla salta fuori.

Donna aveva 25 anni quando perse il marito e il figlio in un tragico incidente d'auto. Naturalmente, provò un'esplosione di tristezza, paura, solitudine e disperazione. Ma non riusciva ad accettare quei sentimenti così dolorosi e per allontanarli si diede all'alcol. Ubriacarsi leniva temporaneamente il dolore, ma appena tornava sobria il lutto si ripresentava con tutta la sua forza; e allora lei beveva ancora di più per allontanarlo nuovamente. Quando Donna si rivolse a me, sei mesi dopo, si scolava due bottiglie di vino al giorno, oltre a prendere Valium e sonniferi. Il fattore più importante per la sua ripresa fu la disponibilità a smettere di scappare dal dolore. Soltanto quando si aprì ai suoi sentimenti e li accettò come parte naturale del processo di elaborazione del lutto riuscì a scendere a patti con la sua terribile perdita. Ciò le permise di attraversare efficacemente il dolore per la perdita delle persone che amava e di canalizzare le sue energie nella costruzione di una nuova vita. (Più avanti vedremo come ci riuscì.)

Quando l'uso del controllo ci impedisce di fare ciò che per noi ha valore

A cosa dai più importanza nella vita? Alla salute? Al lavoro? Alla famiglia? Agli amici? Alla religione? Allo sport? Alla natura? È chiaro che la vita è più ricca e soddisfacente quando investiamo attivamente il nostro tempo e le nostre energie nelle cose che per noi sono più importanti o significative.

Eppure, fin troppo spesso i nostri tentativi di evitare i sentimenti spiacevoli ci impediscono di fare ciò cui veramente attribuiamo valore.

Ad esempio, immagina di essere un attore professionista e di amare il tuo lavoro. Poi un giorno, proprio mentre stai per andare in scena, improvvisamente sei assalito da una tremenda sensazione di paura di sbagliare. E ti rifiuti di andare in scena (un problema noto come «paura da palcoscenico»). In questo modo probabilmente la tua sensazione di paura si ridurrà temporaneamente, ma non farai una cosa a cui dai molto valore.

Oppure immagina di avere appena divorziato. Sensazioni di tristezza, paura e rabbia sono tutte reazioni naturali, ma tu non vuoi provare queste emozioni spiacevoli. Allora cerchi di risollevarti l'umore mangiando porcherie, ubriacandoti o fumando una sigaretta dietro l'altra. Ma che cosa succede alla tua salute? Non ho mai incontrato una persona che non desse importanza alla salute, eppure molte usano strategie di controllo che danneggiano il loro corpo.

Quanto controllo abbiamo in realtà?

Il grado di controllo che possiamo esercitare sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni dipende in gran parte da quanto sono intensi e dalla situazione in cui ci troviamo: meno le emozioni sono intense e meno la situazione è stressante, più controllo abbiamo. Ad esempio, se siamo alle prese con la normale sensazione di stress quotidiano e ci troviamo in un ambiente sicuro e confortevole come la nostra camera da letto, a una lezione di yoga o nello studio di uno psicoterapeuta, allora basta una semplice tecnica di rilassamento a calmarci immediatamente. Tuttavia, più i nostri pensieri e le nostre emozioni sono intensi e più l'ambiente in cui ci troviamo risulta stressante, meno i nostri tentativi di controllo saranno efficaci. Prova a essere completamente rilassato quando stai per presentarti a un colloquio o stai litigando con il partner o stai chiedendo a una persona che ti piace di uscire con te, e capirai subito cosa voglio dire. Anche se in tali situazioni puoi *agire* con tranquillità, non puoi *sentirti* tranquillo, per quanto tu ti possa allenare con le tecniche di rilassamento.

Inoltre possiamo controllare meglio i nostri pensieri e le nostre emozioni quando le cose che stiamo evitando non sono particolarmente importanti. Ad esempio, se tu stai evitando di riordinare il garage o di lavare

l'automobile, probabilmente ti sarà abbastanza facile tenere la mente lontana da questo pensiero. Perché? Perché nello schema più ampio delle cose, non è una cosa tanto importante. Se non lo fai, domani il sole sorgerà ugualmente e la vita andrà avanti lo stesso. Tutto ciò che succederà è che il garage o l'automobile saranno ancora sporchi. Ma immagina che improvvisamente ti compaia su un braccio un grosso neo scuro e sospetto, e che tu eviti di andare dal medico. Ti sarebbe facile togliertelo dalla mente? Certo, potresti andare al cinema, guardare la televisione o navigare in Internet e forse, per un po', riusciresti a non pensarci. Ma con il tempo inizierai inevitabilmente a pensare a quel neo, perché le conseguenze del non fare nulla sono potenzialmente gravi. Quindi, siccome molte delle cose che evitiamo non sono particolarmente importanti e molti dei nostri pensieri e delle nostre emozioni non sono particolarmente intensi, vediamo che spesso le nostre strategie di controllo possono farci sentire meglio, almeno per un po'. Purtroppo, però, questo ci induce a credere di avere possibilità di controllo molto maggiori di quelle che possediamo effettivamente. E i miti che abbiamo visto nel capitolo precedente non fanno che accentuare questo falso senso di controllo.

Cosa ha a che fare il controllo con la trappola della felicità?

La trappola della felicità si costruisce attraverso strategie di controllo inefficaci. Per essere felici, ci sforziamo di controllare ciò che proviamo. Ma queste strategie hanno tre grandi costi:

1. assorbono una gran quantità di tempo e di energie e di solito si rivelano inefficaci sul lungo periodo;
2. ci sentiamo sciocchi, incapaci o deboli perché i pensieri e le emozioni di cui stiamo cercando di liberarci continuano a tornare;
3. molte strategie che riducono le emozioni spiacevoli nel breve termine in realtà peggiorano la qualità della vita nel lungo termine.

Questi risultati indesiderati creano altri sentimenti spiacevoli e così anche ulteriori tentativi di controllarli. È un circolo vizioso. Gli psicologi usano un'espressione tecnica per indicare questo uso inappropriato o eccessivo delle strategie di controllo: lo chiamano «evitamento esperienziale». Esso consiste nel cercare continuamente di evitare, eliminare o sfuggire pensieri,

emozioni e ricordi spiacevoli, anche quando fare questo è dannoso, inutile o costoso. (Parliamo di «evitamento esperienziale» perché i pensieri, le emozioni, i ricordi, le sensazioni, ecc. sono tutti «esperienze private».) L'evitamento esperienziale è una delle principali cause di depressione, ansia, dipendenza da droghe o alcol, disturbi alimentari e molti altri problemi psicologici.

Ecco in sintesi come funziona la trappola della felicità: per trovare la felicità, cerchiamo di evitare o di eliminare le emozioni spiacevoli, ma più ci sforziamo in questo senso, più ci creiamo sentimenti negativi. È importante che tu senta interiormente come tutto ciò si manifesta *in te*, che ti basi sulla tua esperienza personale anziché semplicemente fidarti di quanto stai leggendo. Prova allora a fare l'esercizio seguente. (Puoi scaricare la scheda di questo esercizio dal sito www.thehappinesstrap.com.)

QUESTIONARIO

I costi dell'evitamento

Innanzitutto, completa questa frase: «I pensieri/le emozioni che più vorrei eliminare sono...».

Poi, prenditi qualche minuto per compilare un elenco di tutto ciò che hai provato a fare per evitare o eliminare questi pensieri o emozioni spiacevoli. Cerca di ricordare ogni singola strategia che hai utilizzato in passato (intenzionalmente o in modo automatico). Pensa al maggior numero di esempi possibile, come: evitare persone, luoghi o situazioni in cui il pensiero/l'emozione si presenta; usare droghe, alcol o farmaci; biasimarti o rimproverarti; negare; dare la colpa ad altri; usare la visualizzazione, l'autoipnosi o le affermazioni positive; leggere libri di auto-aiuto; rivolgerti a un consulente o a uno psicoterapeuta; pregare; parlarne con gli amici; scrivere nel tuo diario; fumare; mangiare; dormire; rimandare cambiamenti e decisioni importanti; gettarti a capofitto nel lavoro/nelle relazioni/negli hobby/nell'attività fisica; dirti che «passerà».

Fatto questo, ripassa l'elenco e per ogni punto chiediti:

1. Mi ha liberato delle mie emozioni e dei miei pensieri dolorosi *sul lungo periodo*?

2. Quanto mi è costato in termini di tempo, energie, denaro, salute, relazioni e vitalità?
3. Ha reso la mia vita più ricca, piena e significativa?

Ora metti da parte il libro e fai questo esercizio prima di proseguire con la lettura. Anche se non scrivi le risposte, dedica almeno un quarto d'ora a riflettere seriamente su queste cose.

Se hai fatto questo esercizio con accuratezza, probabilmente avrai scoperto tre cose.

1. Hai investito una gran quantità di tempo, sforzi ed energie nel tentativo di evitare o di eliminare pensieri ed emozioni difficili.
2. Molte delle strategie che hai utilizzato ti hanno fatto sentire meglio sul breve periodo, ma non ti sono servite a liberarti dei pensieri e delle emozioni dolorosi *sul lungo periodo*.
3. Molte di queste strategie hanno comportato costi significativi in termini di denaro sprecato, tempo sprecato, energie sprecate e di effetti negativi sulla tua salute, sulla tua vitalità e sulle tue relazioni. In altre parole, ti hanno fatto sentire bene per un po', ma sul lungo periodo hanno tolto qualità alla tua vita.

Ti senti un po' stupito, confuso o turbato? In tal caso... bene! È un rovesciamento di prospettiva e mette in discussione molte convinzioni profondamente radicate. Avere reazioni forti è del tutto normale.

Naturalmente, se non hanno comportato costi significativi o ti sono servite per avvicinarti alla vita che desideri, probabilmente le tue strategie di controllo non costituiscono un problema e non occorre che ci concentriamo su di esse. A noi interessano soltanto quelle che a lungo andare riducono la qualità della vita.

«Aspetta un momento» starai pensando. «Perché non hai parlato di cose come fare della beneficenza, lavorare bene o prendersi cura degli amici? Dare agli altri non dovrebbe rendere le persone felici?» Buona osservazione. Occorre però ricordare che conta non soltanto quello fai, ma anche la motivazione con cui lo fai. Se fai della beneficenza per allontanare da te l'idea di essere egoista, se ti getti a capofitto nel lavoro per evitare di

sentirti inadeguato, se ti prendi cura degli amici per combattere la paura del rifiuto, probabilmente non ricaverai molta soddisfazione da tali attività. Perché no? Perché se la motivazione principale è l'evitamento di pensieri ed emozioni spiacevoli, questo toglie gioia e vitalità a quello che si fa. Ad esempio, pensa all'ultima volta che hai mangiato qualcosa di ricco e gustoso per liberarti di emozioni di stress, di noia o di ansia. Probabilmente non ti ha dato molta soddisfazione. Ma cosa è successo quella volta in cui hai mai mangiato lo stesso cibo non per sfuggire a emozioni spiacevoli ma per il puro e semplice piacere di godertelo e gustarne il sapore? Scommetto che è stato molto più appagante.

Da ogni parte ci arrivano ottimi consigli su cosa fare per migliorare la nostra vita: realizzarsi nel lavoro, fare un certo tipo di eccellenti esercizi fisici, immergersi nella natura, trovarsi un hobby, iscriversi a un'associazione, dedicarsi al volontariato, imparare cose nuove, divertirsi con gli amici e via dicendo. Tutte queste attività possono essere profondamente appaganti se le svolgi perché sono veramente importanti e significative per te. Ma se le usi principalmente per evitare emozioni e pensieri spiacevoli, probabilmente non saranno molto gratificanti. Perché no? Perché è difficile godersi ciò che si fa mentre si cerca di sfuggire a qualcosa di minaccioso.

Quindi, se fai certe cose perché sono veramente significative per te, perché nel profondo del tuo cuore contano veramente per te, esse *non* costituiscono strategie di controllo. Le chiamerei invece «azioni condotte alla luce dei tuoi valori» (ti spiegherò più avanti questa espressione), e sul lungo periodo si può prevedere che *migliorino* la tua vita. Ma se quelle stesse azioni sono motivate principalmente dall'evitamento esperienziale — se il loro scopo principale è liberarsi di brutti pensieri ed emozioni — allora costituiscono strategie di controllo (e sarebbe molto sorprendente se le trovassi veramente appaganti).

Ricordi Michelle, che sembra avere tutto ciò che vuole dalla vita eppure non è felice? Ciò che la motiva nella sua vita è evitare il senso di non valere nulla. È assillata da pensieri come «Sono una pessima moglie», «Perché sono così inadeguata?» e «Non piaccio a nessuno» e da tutti i sentimenti di colpa, ansia e insoddisfazione che li accompagnano.

Michelle si dà un gran daffare per allontanare questi pensieri e sentimenti. Si costringe a eccellere nel lavoro, fermandosi spesso fino a tardi per aiutare gli altri; adora il marito e i figli e soddisfa ogni loro capriccio; cerca di

accontentare tutti nella sua vita, mettendo sempre i loro bisogni davanti ai suoi. Il sacrificio che tutto ciò le richiede è enorme. E tutto ciò la libera da quei pensieri e sentimenti che la fanno soffrire? Hai indovinato! Mettendosi continuamente per ultima e dandosi tanto da fare per conquistare l'approvazione altrui, non fa che rafforzare il suo senso di non valere nulla. È veramente incastrata nella trappola della felicità.

Come evadere dalla trappola della felicità?

Innanzitutto devi essere più consapevole di te stesso: nota tutte le piccole cose che fai quotidianamente per evitare o eliminare i pensieri e le emozioni spiacevoli e notane anche gli effetti.

Tieni un diario o dedica ogni giorno qualche minuto a riflettere. (A questo scopo puoi anche scaricare una semplice scheda dalle pagine di www.thehappinesstrap.com.) Prima riesci a riconoscere di essere bloccato nella trappola, prima potrai uscirne. Questo significa che basta sopportare le emozioni spiacevoli e rassegnarti a una vita di dolore e tristezza? Niente affatto. Nella seconda parte di questo libro imparerai un modo radicalmente diverso di sostenere pensieri e sentimenti sgraditi. Scoprirai come privarli del loro potere, in modo che non ti possano controllare, e come ridurne l'impatto, in modo che non possano nuocerti. Ma non avere fretta. Prima di proseguire nella lettura aspetta qualche giorno. Presta attenzione ai tuoi tentativi di controllo e a come funzionano nel tuo caso. Impara a vedere la trappola per quello che è. E aspetta con desiderio i cambiamenti prossimi ad arrivare.

SECONDA PARTE

Trasformare il tuo mondo interiore

CAPITOLO TERZO

I SEI PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ACT

L'Acceptance and Commitment Therapy si basa su sei principi fondamentali che cooperano per aiutarti a sviluppare un atteggiamento mentale che cambia la vita e si chiama «flessibilità psicologica». Maggiore è la tua flessibilità psicologica, meglio riesci a sostenere pensieri e sentimenti dolorosi e più efficacemente puoi agire per rendere la tua vita ricca e significativa. Man mano che andremo avanti in questo percorso delineato nel testo del libro avrai esperienza e lavorerai su ognuno di questi sei principi, uno alla volta. Ma prima vediamoli brevemente.

1. *Defusione*. Rapportarti ai tuoi pensieri in modo nuovo, così che abbiano un impatto e un'influenza molto minori su di te. Man mano che imparerai a praticare la defusione dai pensieri dolorosi e spiacevoli, essi perderanno la capacità di spaventarti, disturbarti, preoccuparti, stressarti o deprimerti. E man mano che imparerai a praticare la defusione dai pensieri inutili, come le convinzioni che ti limitano e l'autocritica feroce, essi avranno molta meno influenza sul tuo comportamento.
2. *Espansione*. Fare spazio alle tue emozioni e alle tue sensazioni spiacevoli anziché cercare di reprimerle o di allontanarle. Aprendoti e dando spazio a queste emozioni, scoprirai che ti danno molto meno

- fastidio e che «fluiscono» molto più rapidamente, invece di «trattenersi» e disturbarti. (Il nome ufficiale di questo principio nell'ACT è «accettazione». L'ho cambiato perché la parola «accettazione» ha molti significati diversi e viene spesso fraintesa.)
3. *Connessione*. Connetterti completamente con qualunque cosa ti stia succedendo proprio qui e in questo momento; concentrarti e impegnarti in ciò stai facendo o vivendo. Invece di indugiare sul passato o preoccuparti del futuro, sei profondamente connesso con il momento presente. (L'espressione ufficiale usata nell'ACT è «contatto con il momento presente». L'ho cambiata unicamente per brevità.)
 4. *Il sé osservante*. Un aspetto potente della mente, che fino a oggi è stato ampiamente ignorato dalla psicologia occidentale. Conoscendo questa parte di te, trasformerai ulteriormente il tuo rapporto con i pensieri e le emozioni difficili.
 5. *Valori*. Agire alla luce dei tuoi valori ed entrare in contatto con essi è un passo essenziale per dare significato alla tua vita. I tuoi valori sono il riflesso di ciò che è importante per te, nel profondo del tuo cuore: che tipo di persona vuoi essere, che cosa ha valore e significato per te e per cosa vuoi impegnarti in questa vita. I valori tracciano la direzione della tua esistenza e ti motivano a realizzare cambiamenti importanti.
 6. *Azione impegnata*. Una vita ricca e significativa si crea attraverso l'azione. Ma non un'azione qualsiasi; ci vuole un'azione efficace, guidata e motivata dai propri valori. E, in particolare, si crea attraverso un'azione impegnata: un'azione che ripeti e ripeti, senza badare a quante volte sbagli o vai fuori strada.

Le abilità di mindfulness

Presi insieme, i primi quattro principi sopra elencati sono noti come «abilità di mindfulness». La mindfulness è uno stato mentale di consapevolezza, apertura e concentrazione capace di dare enormi benefici sul piano sia fisico che psicologico. In Oriente è conosciuta da migliaia di anni, ma fino a non molto tempo fa in Occidente potevamo apprenderla soltanto attraverso antiche pratiche orientali, come lo yoga, la meditazione o il tai chi, o percorsi religiosi come il buddismo, il taoismo o il sufismo. Purtroppo questi approcci richiedono generalmente molto tempo e un esercizio

intensivo per dare risultati e sono associati a una serie di credenze e rituali che non è detto si adattino bene alla vita in una società laica moderna. L'ACT, invece, è un metodo fondato su basi scientifiche, svincolato da credenze religiose o spirituali, che permette di imparare le abilità di mindfulness rapidamente ed efficacemente, anche nel giro di pochi minuti.

Mindfulness + valori + azione = flessibilità psicologica

Applicando questi principi nella tua vita, aumenterai costantemente il tuo livello di flessibilità psicologica. Con l'espressione «flessibilità psicologica» si intende la capacità di adattarti a una situazione con consapevolezza, apertura e concentrazione e di intraprendere un'azione efficace guidata dai tuoi valori. Nel momento in cui scrivo queste pagine, questa espressione è ancora poco conosciuta, ma sono pronto a scommettere che presto sarà ben nota, poiché moltissime ricerche stanno dimostrando i considerevoli benefici della flessibilità psicologica nel lavoro, nella vita personale e negli ambiti della salute sia fisica sia psicologica.

È importante ricordare che questi sei principi fondamentali possono sì trasformare la tua vita in molti modi positivi, ma non sono i Dieci comandamenti! Non hai l'*obbligo* di usarli. Puoi applicarli se e quando scegli di farlo. Quindi giocaci. Sperimentali. Mettiti alla prova nella tua vita e guarda come funzionano nel caso tuo. E non credere che siano efficaci perché lo dico io; provali e fidati della tua esperienza.

Dovrei anche avvertirti del fatto che, andando avanti in queste pagine, c'è un punto essenziale sul quale continuerò a insistere: non cambierai la tua vita semplicemente leggendo questo libro. Per farlo, dovrai agire. È come leggere una guida turistica sull'India: alla fine, avrai molte idee sui posti che vorresti visitare, ma ancora non ci sarai stato. Per fare veramente esperienza dell'India devi fare lo sforzo di alzarti e andarci.

Allo stesso modo, se tutto ciò che fai è leggere questo libro e pensare a quel che c'è scritto, alla fine avrai molte idee su come crearti una vita ricca, piena e significativa ma non avrai una vita così. Per vivere una vita migliore dovrai mettere in pratica gli esercizi e i suggerimenti di queste pagine. Non vedi l'ora di cominciare? Allora vai avanti a leggere...

CAPITOLO QUARTO

IL GRANDE NARRATORE DI STORIE

Stamattina avevo in mano un limone fresco. Ho passato le dita sulla buccia gialla e lucida notando tutte le sue piccole fossette. L'ho portato al naso e ne ho inalato la deliziosa fragranza. Poi l'ho posato su un tagliere e l'ho tagliato a metà. Prendendone un pezzo, ho aperto la bocca e mi sono spremuto una goccia di succo di limone fresco sulla punta della lingua.

Cosa è successo mentre leggevi di questo limone? Forse ne hai «visto» la forma e il colore. O magari hai «sentito» la superficie della buccia. Forse hai «sentito» il profumo fresco di limone. Potresti perfino esserti accorto che ti è venuta l'acquolina in bocca. Tuttavia, davanti a te non avevi alcun limone, soltanto parole riferite a un limone. Eppure una volta che queste parole sono entrate nella tua testa, hai reagito quasi come reagiresti davanti a un limone vero.

La stessa cosa succede quando si legge un thriller avvincente. Davanti a sé si ha soltanto una serie di parole. Ma quando queste parole entrano nella mente, cominciano a succedere delle cose interessanti. Si possono «vedere» o «sentire» i personaggi e provare forti emozioni.

Quando quelle parole descrivono un personaggio in una situazione pericolosa, si reagisce come se qualcuno fosse veramente in pericolo: i muscoli si tendono, il cuore accelera, l'adrenalina aumenta. Eppure, in realtà si hanno di fronte soltanto dei piccoli segni neri su una pagina. Che cose affascinanti, le parole! Ma che cosa sono esattamente?

Parole e pensieri

L'uomo si affida moltissimo alle parole. Gli altri animali si servono di gesti, espressioni facciali e di una varietà di suoni per comunicare, e lo facciamo anche noi, ma noi siamo gli unici a usare le parole. Le parole sono sostanzialmente un sistema complesso di simboli. (Un «simbolo» è una qualsiasi cosa che rappresenta o si riferisce a un'altra cosa.) Così, ad esempio, la parola «dog» in inglese si riferisce a un certo tipo di animale. In francese, «chien» si riferisce allo stesso animale, come «cane» in italiano. Tre diversi simboli che si riferiscono tutti alla stessa cosa.

Tutto ciò che possiamo sentire, percepire, pensare, osservare, immaginare o con cui possiamo interagire può essere simboleggiato mediante parole: il tempo, lo spazio, la vita, la morte, il paradiso, l'inferno, luoghi mai esistiti, avvenimenti attuali e via dicendo. Sapendo a che cosa si riferisce una parola, se ne conosce il significato e la si può comprendere. Ma se non si sa a che cosa si riferisce, non la si capisce. Ad esempio, «iperidrosi ascellare» è un'espressione del gergo medico che la maggior parte di noi non capisce. Significa «ascelle sudate». E ora che sappiamo a cosa si riferisce «iperidrosi ascellare», capiamo queste parole.

Usiamo le parole in due contesti diversi: in pubblico, quando parliamo, ascoltiamo o scriviamo, e in privato, quando pensiamo. Chiamiamo «testo» le parole scritte su una pagina, «discorso» quelle proferite a voce e «pensieri» quelle nella nostra testa.

È importante non confondere i pensieri con le immagini mentali o le sensazioni fisiche che spesso li accompagnano. Per chiarire la differenza, ecco un piccolo esperimento. Pensa per qualche momento a cosa preparerai per colazione domani mattina. Mentre ci pensi, chiudi gli occhi e presta attenzione ai tuoi pensieri mentre si svolgono. Nota la forma che assumono. Chiudi gli occhi e fallo per circa mezzo minuto.

Bene, cosa hai notato? Probabilmente hai notato delle «scene» nella tua mente; ti sei «visto» cucinare o mangiare, come su uno schermo televisivo. Chiameremo queste scene mentali «immagini». Le immagini non sono pensieri, anche se spesso li accompagnano. Potresti anche avere notato delle percezioni o sensazioni nel tuo corpo, come se stessi veramente preparando o consumando una colazione. Anche queste non sono pensieri; sono sensazioni. Probabilmente hai notato anche qualche parola che ti attraversava la mente, come una voce. Magari descriveva quello che intendevi mangiare: «Mi farò pane tostato col burro». Sono queste parole che chiamiamo «pensieri». Riassumendo:

Pensieri = parole nella mente

Immagini = scene mentali

Sensazioni = percezioni nel corpo.

È importante ricordare questa distinzione, perché trattiamo queste esperienze interiori in modi diversi. Ci concentreremo sulle immagini e sulle sensazioni più avanti; per ora ci occuperemo dei pensieri.

Gli uomini si affidano molto ai loro pensieri. I pensieri ci parlano della nostra vita e di come viverla. Ci dicono come siamo e come dovremmo essere, che cosa fare e che cosa evitare. Eppure non sono altro che parole ed è per questo che spesso nell'ACT chiamiamo i pensieri «storie». A volte queste storie sono vere (e le chiamiamo «fatti»), mentre altre volte sono false. La maggior parte dei nostri pensieri, però, non è né vera né falsa. Il più delle volte sono storie che riguardano o il nostro modo di vedere la vita («opinioni», «atteggiamenti», «giudizi», «ideali», «convinzioni», «teorie», «principi morali», ecc.) o ciò che vogliamo farne («piani», «strategie», «scopi», «desideri», «valori», ecc.). Nell'ACT, quello che ci interessa di più di un pensiero non è se sia vero o falso, bensì se sia utile; in altre parole, se prestiamo attenzione a questo pensiero, ci aiuterà a costruirci la vita che vogliamo?

La storia non è il fatto

Immaginiamo che, nel corso di una drammatica sparatoria in una banca, un poliziotto riesca a catturare un rapinatore. Il giorno dopo leggiamo la storia sui giornali. Un giornale potrebbe fornire un resoconto assolutamente preciso dell'accaduto, descrivendo con esattezza tutti i fatti: il nome del poliziotto, l'ubicazione della banca e magari anche il numero preciso di colpi sparati. Un altro potrebbe descrivere l'accaduto in modo meno accurato, magari esagerando alcuni particolari per sensazionalismo o semplicemente fornendo un resoconto sbagliato. Ma che la storia sia assolutamente precisa oppure falsa e fuorviante, essa è ugualmente solo una storia. E quando la leggiamo, non stiamo veramente assistendo ai fatti. Non avviene una vera sparatoria davanti ai nostri occhi; abbiamo di fronte soltanto parole e immagini. Le uniche persone che possono sperimentare veramente questo evento sono quelle presenti nel momento in cui avviene: i testimoni oculari. Soltanto un testimone oculare sente veramente i colpi o vede le pistole che sparano. Per quanto la descrizione sia dettagliata, la storia non è il fatto (e viceversa).

Naturalmente, sappiamo che le storie riportate dai giornali sono di parte. Non ci danno la verità assoluta ma solo un punto di vista su ciò che è accaduto, che rispecchia le opinioni e l'orientamento dell'editore e del giornale. Sappiamo anche che, in qualunque momento vogliamo, possiamo smettere di leggere. Se non stiamo ricavando niente di utile dalla storia, possiamo mettere via il giornale e fare qualcosa di più costruttivo. Ora, questo può essere ovvio per ciò che concerne le storie riportate sui giornali, ma non lo è affatto per quanto riguarda le storie nelle nostre menti. Troppo spesso reagiamo ai nostri pensieri come se fossero la verità assoluta o come se dovessimo dedicargli tutta la nostra attenzione. In gergo psicologico questa reazione si chiama «fusione».

Cos'è la fusione?

«Fondere» significa unire o mescolare. Pensa a due lamine di metallo che vengono «fuse» insieme: restano attaccate e non le si può separare. Nell'ACT usiamo il termine «fusione» per indicare il fatto che un pensiero e la cosa a cui si riferisce — la storia e l'evento — sono incollati come se fossero una cosa sola. Così reagiamo a delle parole che descrivono un limone come se il frutto fosse realmente presente; reagiamo alle parole di

un giallo come se qualcuno stesse per essere ucciso veramente; reagiamo a parole come «sono inutile» come se lo fossimo veramente; e reagiamo a parole come «non ce la farò» come se l'insuccesso fosse un esito scontato. In uno stato di fusione sembra che:

- i pensieri siano realtà, che ciò che pensiamo stia accadendo veramente, qui e ora;
- i pensieri siano la verità; ci crediamo senza riserve;
- i pensieri siano importanti; li prendiamo seriamente e gli prestiamo tutta la nostra attenzione;
- i pensieri siano ordini; gli obbediamo automaticamente;
- i pensieri siano saggi; assumiamo che ne sappiano più di noi e seguiamo il loro consiglio;
- i pensieri possano costituire una minaccia; alcuni possono essere profondamente disturbanti o spaventosi e sentiamo il bisogno di liberarcene.

Ricordi Michelle, angosciata da pensieri come «Sono senza speranza», «Sono una pessima madre» e «Non piaccio a nessuno»? In uno stato di fusione, quei pensieri le sembravano verità indiscutibili. Di conseguenza, ci stava malissimo. «Che c'è di strano?» potresti pensare. «Con pensieri come quelli chiunque starebbe male.» Questo è certamente ciò che pensava anche Michelle, all'inizio. Ma in poco tempo scoprì di poter ridurre istantaneamente l'impatto di quei pensieri spiacevoli applicando la semplice tecnica descritta di seguito. Leggi le istruzioni e poi prova.

«STO AVENDO IL PENSIERO...»

Per cominciare, richiama alla mente un pensiero che ti disturba, del tipo «Io sono X». Ad esempio, «Io non valgo abbastanza» o «Io sono un incompetente». Meglio se scegli un pensiero ricorrente che di solito ti infastidisce o ti preoccupa. Ora concentrati su di esso e convincitene il più possibile per dieci secondi.

Poi, prendi quel pensiero e mettici davanti la frase: «Sto avendo il pensiero ...». Ripetilo, ma questa volta preceduto da questa frase. Pensa: «Sto avendo il pensiero che io sono X». Nota cosa succede.

Ora fallo di nuovo, ma questa volta la frase è leggermente più lunga: «Noto che sto avendo il pensiero ...». Pensa: «Noto che sto avendo il pensiero che io sono X». Nota cosa succede.

L’hai fatto? Ricorda che non puoi imparare ad andare in bicicletta limitandoti a leggere qualcosa al riguardo; devi montare in sella a una bicicletta e pedalare. E non ricaverai molto da questo libro se ti limiti a leggere gli esercizi. Per cambiare il tuo modo di trattare i pensieri disturbanti devi effettivamente esercitarti con qualche nuova abilità. Quindi, se non hai fatto l’esercizio, ti prego di tornare indietro e farlo adesso.

Allora, cos’è successo? Probabilmente hai scoperto che inserendo quelle frasi prendi immediatamente un po’ di distanza dal pensiero iniziale, come se avessi fatto un «passo indietro» rispetto ad esso. (Se non noti alcuna differenza, riprova con un altro pensiero.)

Puoi usare questa tecnica con qualunque pensiero spiacevole. Ad esempio, se la tua mente dice: «La vita fa schifo!», allora devi semplicemente riconoscere: «Sto avendo il pensiero che la vita fa schifo!». Se la tua mente dice: «Non ce la farò!» allora devi semplicemente riconoscere: «Sto avendo il pensiero che non ce la farò». Usando questa frase è meno probabile che tu venga bistrattato o tiranneggiato dai tuoi pensieri. Puoi invece fare un passo indietro e vedere questi pensieri per quel che sono: nient’altro che delle frasi che ti passano per la mente. Chiamiamo questo processo «defusione». In uno stato di *fusione* i pensieri sembrano essere *la verità assoluta e molto importanti*. Diversamente, in uno stato di *defusione* riconosciamo che:

- i pensieri non sono che suoni, parole, storie o pezzi di discorso;

- i pensieri possono essere veri ma anche no; non ci crediamo automaticamente;
- i pensieri possono essere importanti ma anche no; gli prestiamo attenzione soltanto se sono utili;
- i pensieri non sono in alcun modo degli ordini; di sicuro non dobbiamo ubbidirgli;
- i pensieri possono essere saggi ma anche no; non seguiamo automaticamente il loro consiglio;
- i pensieri non sono mai minacce; anche quelli più dolorosi o disturbanti non rappresentano una minaccia per noi.

Nell'ACT abbiamo molte tecniche diverse per facilitare la defusione. Alcune all'inizio possono sembrare un po' assurde e artificiose, ma prova a immaginarle come i rutini delle biciclette per bambini: quando hai imparato a pedalare, puoi farne a meno. Quindi, prova tutte le tecniche che presenterò e verifica quale funziona meglio per te. Quando le usi, ricorda che lo scopo della defusione non è liberarsi di un pensiero, ma semplicemente vederlo per quello che è — una serie di parole — e lasciare che sia presente senza combatterlo.

La prossima tecnica fa appello alle tue capacità musicali. Ma non ti preoccupare: non ti ascolterà nessuno, eccetto te.

PENSIERI MUSICALI

Pensa a un giudizio negativo su te stesso che in genere, quando si presenta, ti disturba. Ad esempio, «Che idiota che sono». Ora trattieni nella tua mente questo pensiero e credici veramente più che puoi per circa dieci secondi. Nota che effetto ti fa.

Ora immagina di prendere lo stesso pensiero e di cantarlo dentro di te sulla melodia di *Tanti auguri a te*. Cantalo in silenzio nella tua mente. Nota cosa succede.

Ora torna al pensiero nella sua forma originaria. Ancora una volta, trattienilo e credici il più possibile, per circa dieci secondi. Nota l'effetto che ha su di te.

Ora immagina di prendere quel pensiero e di cantarlo sul motivo di *Jingle bells*. Cantalo in silenzio dentro di te. Nota cosa succede.

Dopo avere fatto questo esercizio, probabilmente avrai scoperto che ora non prendi più quel pensiero tanto seriamente, non ci credi molto. Nota che non hai affatto cercato di metterlo in discussione. Non hai cercato di liberartene, di capire se è vero o falso o di sostituirlo con un pensiero positivo. E allora che cosa è successo? Fondamentalmente, hai praticato la defusione da esso. Prendendolo e mettendolo in musica, ti sei reso conto che è fatto soltanto di parole, come il testo di una canzone.

La mente è una grande narratrice di storie

La mente adora raccontare storie; tant'è vero che non smette mai di raccontarne. Tutto il giorno, ogni giorno, ti racconta storie su quello che dovresti fare della tua vita, su quello che gli altri pensano di te, su ciò che succederà in futuro, su cosa è andato storto in passato e così via. È come una radio che non cessa mai di trasmettere.

Purtroppo, molte di queste storie sono veramente brutte, storie come «Non valgo abbastanza», «Non ci riesco», «Sono un ciccione», «La mia vita è orribile», «Fallirò», «Non piaccio a nessuno», «Questa relazione non durerà», «Non ce la faccio», «Non sarò mai felice», ecc.

Non c'è niente di anormale in questo. Le nostre menti si sono evolute per pensare negativamente, e la ricerca dimostra che circa l'80% dei nostri pensieri ha qualche contenuto negativo. Ma adesso puoi ben vedere come queste storie, se prese come verità assolute, possono facilmente alimentare la tua ansia, la tua depressione, la tua rabbia, la tua scarsa autostima, la tua insicurezza e i dubbi che hai su di te.

La maggior parte degli approcci psicologici considera le storie negative un grosso problema e si affanna per cercare di eliminarle. Questi approcci ti indirizzano al cercare di riscrivere la storia, di renderla più positiva, di liberartene raccontandotene ripetutamente una migliore, di distrarti dalla storia, di allontanare la storia o di metterla in discussione valutando se sia vera oppure no. Ma non hai già provato metodi come questi? La realtà è che semplicemente questi approcci psicologici non riescono a liberarci dalle storie negative nel lungo periodo. Nell'ACT il modo di agire sul problema è molto diverso. Le storie negative non vengono considerate un problema in sé e per sé. È soltanto quando ci «fondiamo» con esse, quando reagiamo come se fossero la verità e gli dedichiamo tutta la nostra attenzione, che diventano problematiche.

Quando leggiamo sulle riviste di questo o quel personaggio famoso, sappiamo che in molti casi le notizie sono false o fuorvianti. Alcune vengono esagerate per creare effetto, altre sono completamente inventate. Ora, alcune celebrità non battono ciglio; accettano questo fatto come parte integrante dell'essere famosi e non gli danno peso. Quando gli capita di leggere una storia ridicola che li riguarda, se ne infischiano. Certamente non perdono tempo a leggerla, analizzarla e discuterla! Altre celebrità, invece, se la prendono molto. Leggono gli articoli e ci si soffermano, sbraitano, protestano e avviano azioni legali (che sono stressanti e divorano una gran quantità di tempo, energie e denaro).

La defusione ci permette di essere come il primo tipo di celebrità: le storie ci sono, ma non le prendiamo seriamente. Non gli prestiamo molta attenzione e certamente non sprechiamo il nostro tempo e le nostre energie a cercare di combatterle. Nell'ACT non cerchiamo di evitare o allontanare la storia. Sappiamo quanto sia inutile. Invece, semplicemente, riconosciamo: «Questa è una storia».

DAI UN NOME ALLE TUE STORIE

Identifica le storie preferite della tua mente e poi dai loro dei nomi, come la storia del «perdente», la storia di «La mia vita fa schifo!» o la storia del «Non ci riesco». Spesso ci sono diverse variazioni sullo stesso tema. Ad esempio, la storia del «Non piaccio a nessuno» può presentarsi anche come «Sono noioso»; la storia del «Sono brutto», può presentarsi come quella del

«Sono grasso»; la storia del «Sono inadeguato», come quella del «Sono stupido». Quando le tue storie affiorano, riconoscile con il loro nome. Ad esempio, potresti dire a te stesso: «Ah sì, la riconosco. L'arcinota storia del "Sono un fallito"». Oppure: «Ah! Ecco la storia del "Non ce la faccio"». Una volta che hai riconosciuto la storia, basta; lasciala stare. Non devi metterla in discussione né cercare di allontanarla né prestarle particolare attenzione. Lascia semplicemente che vada e venga come vuole, e intanto incanala le tue energie per fare qualcosa di importante per te.

Michelle, la donna del nostro esempio, identificò due storie principali: quella del «Non valgo niente» e quella del «Nessuno può amare una come me». Il fatto di riconoscere i suoi pensieri attraverso questi nomi la aiutò a non restarci intrappolata. La sua tecnica preferita era quella dei pensieri musicali. Ogni volta che si accorgeva di farsi prendere dalla storia del «Sono patetica», metteva le parole in musica e vedeva che immediatamente perdevano tutto il loro potere. E non si limitò a *Tanti auguri a te*, ma provò un'ampia varietà di melodie, da Beethoven ai Beatles. Dopo essersi esercitata con questa tecnica più volte al giorno per una settimana, scoprì che cominciava a prendere molto meno seriamente quei pensieri (anche senza musica). Non se ne erano andati ma la infastidivano molto meno.

Ora avrai sicuramente un'infinità di domande di ogni genere. Ma abbi pazienza. Nei prossimi capitoli tratteremo la defusione molto più approfonditamente e, fra le altre cose, vedremo come usarla con le immagini mentali. Nel frattempo, esercitati a utilizzare le tre tecniche che abbiamo visto fin qui: «Sto avendo il pensiero ...», «Pensieri musicali» e «Dai un nome alla storia».

Naturalmente, se una certa tecnica non ti piace, lasciala perdere. E se ce n'è una che preferisci, usa quella. Utilizza queste tecniche regolarmente con i pensieri che ti disturbano, all'inizio almeno dieci volte al giorno. Ogni volta che ti senti stressato, ansioso o depresso, chiediti: «Che storia mi sta raccontando la mia mente in questo momento?». Poi, una volta identificata la storia, usa la defusione.

È importante non aspettarsi troppo in questa fase. A volte la defusione riesce facilmente, altre volte non riesce affatto. Quindi, gioca con questi metodi e nota cosa succede, ma non aspettarti un cambiamento immediato.

Se tutto questo ti sembra troppo difficile, ammettilo soltanto: «Sto avendo il pensiero che è troppo difficile!». Non c'è niente di male nell'avere pensieri come «È troppo difficile», «È una cosa stupida» o «Non funzionerà». Sono

soltanto pensieri, quindi vedili per quello che sono e lascia che siano presenti.

«Benissimo» potresti dire. «Ma se i pensieri sono veri?»

Buona domanda.

CAPITOLO QUINTO

VERA MELANCOLIA

Nell'ACT, che un pensiero sia vero oppure no non è così importante. Una questione molto più importante è se sia utile oppure no. Veri o meno, i pensieri non sono altro che parole. Se sono parole utili, allora meritano attenzione. Se sono inutili, perché prestargli attenzione?

Immaginiamo che io stia commettendo dei gravi errori nel lavoro e che la mia mente mi dica: «Sei un incompetente!». Questo non è un pensiero utile. Non mi dice cosa posso fare per migliorare la situazione; è demoralizzante e basta. Biasimarmi è inutile. Quello che invece devo fare è agire: migliorare le mie capacità o chiedere aiuto.

Oppure supponiamo che io sia in sovrappeso e che la mente mi dica: «Sei una palla di lardo! Guarda che trippa; fa schifo!». Questo pensiero non è utile; non fa nient'altro che criticare, disprezzare e demoralizzare. Non mi fa venire voglia di mangiare in modo più equilibrato o di fare più attività fisica; mi fa soltanto sentire da cani.

Puoi sprecare tutto il tempo che vuoi a cercare di stabilire se i tuoi pensieri sono effettivamente veri; la tua mente continuerà a provare a trascinarti in questa discussione. Ma anche se qualche volta è importante, nella maggior parte dei casi è del tutto irrilevante e fa sprecare un sacco di energie.

La cosa più utile è chiedersi: «Questo pensiero è utile? Mi aiuta ad agire per crearmi la vita che voglio?». Se è utile, prestagli attenzione. Se non lo è, pratica la defusione. «Ma» ti sento chiedere «e se in realtà quel pensiero

negativo è utile? Se dicendomi “Sono grasso” in realtà mi stimolo a perdere qualche chilo?». D'accordo. Se un pensiero negativo ti motiva *veramente*, allora usalo senz'altro. Quasi sempre, però, i pensieri autocritici di questo tipo non ci motivano a intraprendere realmente un'azione. Di solito (se ci fondiamo con essi) ci fanno soltanto sentire in colpa, stressati, depressi, frustrati o ansiosi. E in genere le persone con problemi di sovrappeso reagiscono a queste emozioni spiacevoli mangiando *ancora di più*, nel futile tentativo di sentirsi meglio! Nell'ACT diamo molta importanza al fare qualcosa di concreto per migliorare la qualità della propria vita. Negli ultimi capitoli vedremo come. Per ora, basti dire che i pensieri che ti criticano, ti insultano, ti giudicano, ti mortificano o ti accusano tendono a ridurre la tua motivazione anziché ad aumentarla. Perciò, quando ti vengono in mente pensieri ti provocano queste sensazioni mortificanti, può essere utile porti le domande seguenti.

- Questo è un vecchio pensiero? L'ho già sentito in passato? Me ne viene qualcosa di utile a riascoltarlo?
- Questo pensiero mi aiuta a intraprendere un'azione efficace per migliorare la mia vita?
- Che cosa ottengo credendoci?

A questo punto probabilmente ti chiederai: come si fa a capire se un pensiero è utile o no? Se non sei sicuro, puoi chiederti:

- Mi aiuta a essere la persona che voglio essere?
- Mi aiuta a costruire il tipo di relazioni che mi piacerebbero?
- Mi aiuta a raggiungere ciò che per me è veramente importante?
- Mi aiuta, a lungo termine, a crearmi una vita ricca, piena e significativa?

Se la risposta a una qualsiasi di queste domande è positiva, allora probabilmente il pensiero è utile. (In caso contrario, probabilmente è *inutile*.)

I pensieri sono soltanto storie

Nel capitolo quarto, ho affermato che fondamentalmente i pensieri sono solo «storie» — una serie di parole messe insieme per dirci qualcosa. Ma se i pensieri sono soltanto delle storie, come facciamo a sapere a quali dobbiamo credere? Per rispondere bisogna considerare tre questioni. Primo, stiamo attenti a non aggrapparci a una convinzione con troppa forza. Tutti abbiamo delle convinzioni, ma più ci aggrappiamo ad esse, più diventiamo inflessibili nei nostri atteggiamenti e comportamenti. Se ti è mai capitato di provare a discutere con persone assolutamente convinte di avere ragione, saprai quanto è inutile: non prenderanno mai in considerazione un punto di vista diverso dal loro. Diciamo che sono inflessibili, rigide, di mente ristretta, coi paraocchi o «radicate nelle loro abitudini».

Inoltre, se rifletti sulla tua esperienza personale, ti accorgerai che le tue convinzioni cambiano nel tempo; magari oggi ridi di convinzioni cui una volta ti aggrappavi tenacemente. Ad esempio, in qualche periodo della tua vita probabilmente hai creduto a Babbo Natale, alla Befana, al topolino che lascia soldi al posto dei dentini da latte caduti o ai draghi, ai folletti e ai vampiri. Quasi tutti, crescendo, a un certo punto cambiamo alcune delle nostre idee a proposito di religione, politica, denaro, famiglia o salute. Quindi abbi pure le tue convinzioni, ma trattienile delicatamente. Ricorda che tutte le convinzioni sono storie, che siano «vere» o meno.

Secondo, se un pensiero ti aiuta a crearti una vita ricca, piena e significativa, usalo. Prestagli attenzione e utilizzalo per orientarti nella vita e trarne motivazione; allo stesso tempo, però, ricorda che è pur sempre soltanto una storia, un pezzo di discorso. Quindi usalo ma non attaccartici troppo tenacemente.

Terzo, nell'ACT insistiamo a raccomandare di concentrare l'attenzione su ciò che sta *accadendo veramente*, invece di credere automaticamente a ciò che dice la mente.

Ad esempio, forse avrai sentito parlare della «sindrome dell'impostore». Chi ce l'ha fa il suo lavoro in modo competente ed efficace ma crede di essere soltanto un impostore, di non padroneggiare veramente quello che fa. L'impostore pensa di essere un cialtrone, che se la cava con l'inganno e che in ogni momento rischia di essere «scoperto».

Queste persone non prestano abbastanza attenzione alla loro esperienza diretta, al fatto concreto ed evidente che stanno eseguendo il loro lavoro in maniera efficiente. Prestano invece attenzione a una mente ipercritica che

dice: «Tu non sai quello che stai facendo. Prima o poi tutti si accorgeranno che sei un impostore».

Quando ho cominciato a fare il medico, nei primi anni, ero gravemente affetto da questa sindrome. Se uno dei miei pazienti diceva: «Grazie. Lei è un ottimo medico», io pensavo: «Sì, certo. Non lo diresti se sapessi come sono veramente». Non riuscivo ad accettare questi complimenti perché, anche se in realtà facevo bene il mio lavoro, la mia mente continuava a dirmi che ero incapace e io ci credevo.

Ogni volta che commettevo un errore, anche banale, subito mi venivano in mente tre parole: «Sono un incapace». Dopodiché, stavo veramente male, convinto che quel pensiero fosse la verità assoluta. Cominciavo a dubitare di me stesso e a logorarmi su tutte le decisioni che avevo preso. Avevo fatto una diagnosi sbagliata per quel mal di stomaco? Avevo prescritto l'antibiotico sbagliato? Avevo trascurato qualcosa di serio?

A volte mi mettevo a controbattere. Dicevo che tutti sbagliano, compresi i medici, che nessuno degli errori che avevo fatto era stato grave, e che complessivamente facevo il mio lavoro molto bene. Altre volte ripercorrevi l'elenco di tutte le cose che avevo fatto bene e ripensavo a tutti i riscontri positivi che avevo ricevuto dai miei pazienti e colleghi. Oppure mi ripetevo affermazioni positive sulle mie capacità. Ma niente di tutto ciò riusciva a liberarmi dal pensiero negativo né gli impediva di disturbarmi.

Ancora oggi quelle tre parole continuano a balzarmi in mente quando commetto un errore, ma la differenza è che ora non mi infastidiscono, perché non le prendo seriamente. So che sono semplicemente una reazione automatica, come quando chiudiamo gli occhi starnutando. Il fatto è che la maggior parte dei pensieri che ci passano per la testa non li scegliamo noi. Ne scegliamo una piccola parte, quando stiamo attivamente elaborando un piano o ripassiamo mentalmente qualcosa o siamo in un momento creativo, ma la maggior parte di essi «si presenta» per conto suo. Ogni giorno abbiamo migliaia di pensieri inutili o inutilizzabili. E per quanto possano essere duri, crudeli, sciocchi, implacabili, critici, spaventosi o del tutto assurdi, non possiamo impedirgli di comparire. Ma il solo fatto che compaiano non significa che li si debba prendere sul serio.

Nel mio caso, la storia «Sono un incapace» circolava già da molto tempo prima che diventassi medico. In molti ambiti della mia vita, dall'imparare a ballare all'usare il computer, ogni mio errore ha sempre innescato lo stesso pensiero: «Sono un incapace». Naturalmente, le parole non sono sempre

quelle; spesso, sono varianti sul tema, come «Idiota!» o «Non ne fai una giusta». Ma questi pensieri non sono un problema, se li considero perciò che sono veramente: soltanto parole che mi saltano in testa. Fondamentalmente, più sei sintonizzato con l'esperienza immediata della vita (anziché con il commento in diretta della tua mente), più sei in grado di guidarla nella direzione che desideri veramente. Nei prossimi capitoli imparerai a sviluppare questa capacità.

Le storie non finiscono mai

La mente non smette mai di raccontare storie, neppure quando dormiamo: continua a confrontare, giudicare, valutare, criticare, pianificare, sentenziare e fantasticare. E molte delle storie che ci racconta attraggono irresistibilmente la nostra attenzione. Più e più volte, ci perdiamo in esse, e per definire questa esperienza abbiamo varie espressioni: diciamo, ad esempio, di essere «in pensiero», «persi nei nostri pensieri», «combattuti riguardo a un'idea», «tutti presi da una questione» o «distratti» dai nostri pensieri. Queste espressioni mostrano come i nostri pensieri assorbano tanto tempo, energie e attenzione. Il più delle volte li prendiamo troppo sul serio e gli dedichiamo troppa attenzione. L'esercizio seguente mostra la differenza fra attribuire importanza a un pensiero e non prenderlo seriamente.

NON PRENDERE SUL SERIO UN PENSIERO

Richiama un pensiero che normalmente ti disturba, nella forma «Io sono X» (ad esempio, «Io sono inadeguato»). Trattienilo e nota che effetto ti fa.

Ora pensa «Io sono una banana». Trattieni questo pensiero e nota che effetto ti fa.

Cosa hai notato? La maggior parte delle persone trova che il primo pensiero le disturba, mentre il secondo le fa sorridere. Perché? Perché il secondo non lo prendiamo sul serio. Ma se le parole dopo «Io sono...» sono «un perdente», «un fallito», «grasso come un maiale» o «una persona noiosa» anziché «una banana», gli diamo molta più importanza. Eppure sono tutte semplicemente parole. Le due tecniche che seguono sono semplici modi per prendere i tuoi pensieri meno seriamente.

RINGRAZIARE LA TUA MENTE

Questa è una tecnica di defusione semplice ed efficace. Quando la tua mente comincia a venire fuori con le solite vecchie storie, ringraziala e basta. Puoi dire a te stesso (mentalmente) cose come «Grazie, mente! Veramente molto istruttivo!» oppure «Grazie per avermelo detto!» o anche «Davvero? Affascinante!» o semplicemente «Grazie, mente!». Quando ringrazi la tua mente, non farlo in modo sarcastico o aggressivo. Fallo con affetto, simpatia e con un sincero apprezzamento per la stupefacente capacità della tua mente di raccontare storie. (Potresti anche combinare questa tecnica con quella di dare un nome alla storia: «Ah, sì, la storia del “Sono un fallito”. Grazie, mente!».) Quella che segue è un'altra tecnica che ti aiuterà a prendere meno sul serio i tuoi pensieri. Leggi attentamente le indicazioni e poi prova.

LA TECNICA DELLE VOCI RIDICOLE

Questa tecnica è particolarmente adatta per le autovalutazioni negative ricorrenti. Trova un pensiero che ti fa stare male o ti infastidisce. Concentrati su di esso per dieci secondi, credendoci il più possibile. Nota l'effetto che ti fa.

Poi scegli un personaggio dei cartoni animati con una voce buffa, come Topolino, Paperino o Homer Simpson. Ora riprendi il pensiero disturbante ma «sentilo» come se fosse detto dalla voce del personaggio che hai scelto. Nota cosa succede.

Ora ritorna al pensiero negativo nella sua forma originaria e credici di nuovo il più possibile. Nota l'effetto che ti fa.

Poi scegli un altro personaggio dei cartoni animati, di un film o di uno spettacolo televisivo. Considera personaggi di fantasia come Dart Fener, Yoda, o Gollum, qualcuno della tua serie tv preferita o attori con voci particolari come Lino Banfi o Vittorio Gassman. Torna ancora una volta al tuo pensiero disturbante e «sentilo» come se uscisse dalla bocca di questo personaggio. Nota cosa succede.

Dopo avere fatto questo esercizio e averlo ripetuto, probabilmente avrai scoperto di non prendere più così sul serio quel pensiero negativo. Magari ti sarai anche sorpreso a ridacchiare o a sorridere. Nota che non hai cercato di modificare il pensiero, di eliminarlo, di controbatterlo, di allontanarlo, di stabilire se è vero o falso, di sostituirlo con uno più positivo o di distrartene in qualche modo. Lo hai semplicemente preso per quello che è: un insieme di parole. Prendendo quel segmento linguistico e ascoltandolo con una voce diversa, puoi renderti conto che non è altro che una fila di parole, e così perde il suo potere. (C'è un'espressione tipica che usano i bambini di lingua inglese: «Bastone, sasso e percossa mi rompono le ossa, ma le parole non mi faranno mai male». Purtroppo, da bambini non riuscivamo a metterlo in pratica tanto bene perché nessuno ci aveva insegnato le abilità di defusione.)

Una mia cliente, Jana, che soffriva di depressione, trovò questo metodo estremamente utile. Era cresciuta con una madre che l'aveva sempre criticata e denigrata e quegli insulti provenienti dall'esterno si erano poi trasformati in pensieri negativi ricorrenti: «Sei grassa», «Sei brutta», «Sei stupida», «Non riuscirai mai a combinare niente di buono», «Non piaci a nessuno». Quando questi pensieri le venivano in mente nel corso delle nostre sedute, spesso Jana si metteva a piangere. Era stata molti anni in

psicoterapia (spendendo migliaia di dollari) per cercare di eliminarli, ma non le era servito.

Jana era una fan appassionata del gruppo dei Monty Python e scelse un personaggio del film *Brian di Nazareth*. Nella storia, la madre di Brian, interpretata dall'attore Terry Jones, critica continuamente il figlio con una buffa voce acuta e stridula. Quando Jana «sentiva» i suoi pensieri negativi con la voce della madre di Brian, non riusciva a prenderli sul serio. I pensieri non scomparvero immediatamente, ma in breve tempo persero il potere che avevano su di lei, e ciò contribuì significativamente a risollevarla dalla depressione.

Ma cosa succede se un pensiero è vero ed è serio? Ad esempio, se stessi morendo di cancro e pensassi «Presto morirò»? Nell'ACT, ci interessa molto di più se un pensiero è utile oppure no, piuttosto che se sia vero o falso, serio o ridicolo, negativo o positivo, ottimistico oppure pessimistico. Il punto fondamentale è sempre lo stesso: questo pensiero ti aiuta a trarre il massimo dalla vita? Ora, se ci restano pochi mesi di vita, è veramente importante riflettere su come vogliamo passarli. Abbiamo delle questioni aperte che vorremmo risolvere prima che sia troppo tardi? Che cosa vogliamo fare e chi vorremmo vedere prima di morire? Quindi, un pensiero come «Presto morirò» potrebbe essere utile se ci motiva a riflettere e a intraprendere un'azione efficace. In questo caso, non cercheremo di praticare la defusione da esso. Dovremmo prestargli attenzione e usarlo affinché ci aiuti a fare ciò che dobbiamo fare. Ma immaginiamo che diventi un'ossessione e che continuiamo a ripetercelo mentalmente. Sarebbe utile trascorrere le nostre ultime settimane di vita pensando tutto il giorno «Presto morirò» e dedicando la nostra attenzione interamente a questo pensiero anziché alle persone che amiamo?

Ora, a qualcuno la tecnica delle voci ridicole potrebbe sembrare inappropriata per un pensiero come questo, perché potrebbe sembrare che ridicolizzi una cosa assolutamente seria. Se anche a te dà questa sensazione, non usarla. È importante però osservare che lo scopo della defusione non è banalizzare o farsi gioco dei problemi reali della vita. Lo scopo della defusione è liberarci dall'oppressione dei nostri pensieri; liberare tempo, energie e attenzione così che possiamo investirle in attività costruttive, invece di indugiare inutilmente sui nostri pensieri. Quindi, se il pensiero «Presto morirò» continuasse a ripresentarsi e ad assorbire tutta la nostra attenzione, impedendoci di stare vicini alle persone che amiamo, allora

potremmo praticare la defusione da esso in vari modi. Potremmo riconoscerlo — «Ah, ecco la storia della “morte imminente”» o «Sto avendo il pensiero che presto morirò» — oppure potremmo semplicemente dire: «Grazie, mente!».

Non pensare che dovrai trascorrere il resto della tua vita ringraziando la tua mente o ascoltando i tuoi pensieri espressi in canzonette o da voci buffe. Questi metodi non sono che gradini: più avanti potrai aspettarti di praticare la defusione dai tuoi pensieri istantaneamente, senza bisogno di tecniche artificiose (anche se ci saranno sempre dei momenti in cui sarà utile ripescarle dal tuo corredo di strumenti psicologici).

Quando si mette in atto la defusione è bene tenere presenti i seguenti punti.

- Lo scopo della defusione non è eliminare i pensieri spiacevoli bensì aiutarti a vederli per quello che sono, cioè semplici parole, e a «mollare il combattimento» che ingaggi con loro. A volte se ne andranno velocemente e altre volte no. Se cominci ad aspettarti che se ne vadano, ti stai preparando ad avere delusioni e frustrazioni.
- Non aspettarti che queste tecniche ti facciano sentire bene. Spesso, praticando la defusione da un pensiero disturbante, ti sentirai meglio. Ma questo è soltanto un effetto collaterale positivo, non lo scopo principale. Lo scopo principale della defusione è districarti dai processi di pensiero inutili, così che tu possa concentrare la tua attenzione su cose più importanti. Quindi, quando la defusione ti fa sentire meglio, goditela! Ma non pretendere che succeda. E non cominciare a utilizzarla per controllare il tuo umore, altrimenti resterai di nuovo impigliato nella trappola della felicità.
- Ricorda che sei un essere umano e che perciò ci saranno un’infinità di volte in cui dimenticherai di usare queste nuove abilità. E va bene, perché nel momento in cui ti accorgi di essere stato avvolto da pensieri inutili, puoi subito utilizzare una di queste tecniche per sganciartene.
- Ricorda che non esistono tecniche infallibili. Qualche volta, nonostante i tuoi tentativi, la defusione non avverrà. In tal caso, osserva semplicemente com’è essere fuso con i tuoi pensieri. Imparare la differenza tra fusione e defusione è utile di per sé.

La defusione è un'abilità come tutte le altre: più ti eserciti, più migliori. Quindi aggiungi le tecniche del ringraziare la tua mente e delle Voci Ridicole al tuo repertorio e punta a utilizzarle cinque-dieci volte al giorno. In questa fase, non aspettarti cambiamenti strabilianti nella tua vita. Nota semplicemente che cosa succede integrando queste pratiche nelle tue abitudini quotidiane. E se hai dubbi o timori, prendine nota. Nel prossimo capitolo vedremo alcuni problemi che spesso si incontrano nell'uso della defusione e, cosa più importante, vedremo come superarli.

CAPITOLO SESTO

RISOLVERE I PROBLEMI NELL'USO DELLA DEFUSIONE

«La defusione non funziona!» disse bruscamente John.

«In che senso?» replicai.

«Beh» disse lui «al lavoro dovevo fare questa presentazione di fronte a una cinquantina di persone. La mia mente continuava a dirmi che avrei combinato un casino e che avrei fatto una figura da scemo, così ho provato quelle tecniche di defusione, ma non sono servite a niente».

«Vuoi dire che hai continuato a credere alla storia che avresti combinato un casino?»

«No, per quella mi è servito: ho smesso di prenderla seriamente.»

«Allora perché dici che la defusione non funziona?»

«Perché ho continuato a sentirmi in ansia.»

«John» gli dissi «tengo discorsi in pubblico da più di vent'anni e continuo a sentirmi in ansia ogni volta che lo faccio. Ho conosciuto centinaia di persone che per lavoro devono parlare di fronte a tanta gente e gli ho sempre chiesto: "Sei in ansia quando parli in pubblico?". Finora quasi tutti mi hanno risposto di sì. Il punto è che se stai per metterti in una situazione impegnativa, di qualunque tipo, se stai per correre un rischio di una certa importanza, allora l'ansia è un'emozione normale. C'è. E la defusione dai pensieri negativi non la elimina».

Molti di noi, quando sperimentano la defusione per la prima volta, cadono nella stessa trappola di John; provano a utilizzarla come strategia di controllo, un modo per cercare di rendere la nostra esperienza diversa da quello che è. Ricorda: una strategia di controllo è qualsiasi tentativo di modificare, evitare o eliminare pensieri o emozioni indesiderati.

Le strategie di controllo diventano problematiche quando vengono usate in modo eccessivo o inappropriato o in situazioni in cui non possono funzionare, oppure quando il loro utilizzo, sul lungo periodo, peggiora la qualità della nostra vita. La defusione è l'esatto contrario di una strategia di controllo: è una strategia di accettazione. Nell'ACT, anziché cercare di modificare, evitare o eliminare pensieri ed emozioni spiacevoli, il nostro scopo è accettarli. Accettare non vuol dire che devi farteli piacere, significa solo che smetti di lottarci. Quando smetti di sprecare le tue energie nel tentativo di modificarli, evitarli o eliminarli, puoi impiegarle in qualcosa di più utile. Permettimi di illustrartelo meglio con un'analogia.

Immagina di vivere in un piccolo Paese che confina con uno Stato ostile. Fra i due Paesi c'è una tensione di vecchia data. Lo Stato confinante ha una religione e un sistema politico diversi, e il tuo lo considera una pericolosa minaccia. Ci sono essenzialmente tre modi possibili, per il tuo Paese, di relazionarsi con la nazione vicina.

Il peggiore è la guerra. Il tuo Paese attacca e l'altro reagisce (o viceversa). Mentre i due Stati vengono trascinati in una guerra sanguinosa, i popoli di entrambi soffrono. Pensa a una qualsiasi grande guerra e agli immensi costi che comporta in termini di vite umane, denaro e benessere.

Un altro scenario, migliore del primo ma ancora tutt'altro che soddisfacente, è quello di una tregua temporanea. I due Paesi concordano un cessate il fuoco ma non si arriva a una riconciliazione. Sotto la superficie ribolle il risentimento e c'è la costante minaccia che la guerra torni a scoppiare. Pensa all'India e al Pakistan con la costante minaccia della guerra nucleare e all'intensa ostilità fra indù e musulmani.

La terza possibilità è la pace autentica. Riconoscete le vostre differenze e lasciate semplicemente che ci siano. Ciò non elimina l'altro Paese, né significa che necessariamente vi piaccia o che vogliate che ci sia. Né comporta che ne approviate la politica e la religione. Ma siccome non siete più in guerra, ora potete usare il vostro denaro e le vostre risorse per sviluppare le infrastrutture del vostro Paese, invece di sperperarle sul campo di battaglia.

Il primo scenario, quello della guerra, è come la lotta per eliminare i pensieri e le emozioni indesiderati. È una battaglia persa in partenza e che consuma un'enorme quantità di tempo ed energie.

Il secondo, quello della tregua, è decisamente migliore, ma è ancora lontano dalla vera accettazione. Assomiglia di più a una tolleranza riluttante; non c'è il senso del progresso verso un nuovo futuro. Benché non vi siano combattimenti in corso, l'ostilità rimane, e ci si rassegna al perdurare della tensione. Una riluttante tolleranza di pensieri ed emozioni è meglio di una lotta aperta, ma lascia con la sensazione di essere bloccati e per certi aspetti impotenti. È un senso di rassegnazione più che di accettazione, di intrappolamento più che di libertà, di stasi più che di progresso.

Il terzo scenario, quello della pace, rappresenta la vera accettazione. Nota che in questo scenario il tuo Paese non è tenuto a farsi piacere lo Stato confinante, ad approvarne la presenza, a convertirsi alla sua religione o a impararne la lingua. Semplicemente, ci fa la pace. Riconoscete le vostre differenze, rinunciate a cercare di cambiare la loro politica o religione e concentrate le vostre energie nel fare del vostro Paese un posto in cui si vive meglio. Lo stesso avviene quando accetti veramente le tue emozioni e i tuoi pensieri spiacevoli. Non devi farteli piacere, volerli o approvarli; semplicemente ci fai la pace e lasci che siano presenti. Questo ti dà la libertà di concentrare le tue energie nell'azione, un'azione che fa progredire la tua vita in una direzione che per te vale.

Il vero significato dell'accettazione

Accettare non significa tollerare o rassegnarti a qualunque cosa. Accettare vuol dire abbracciare la vita, non soltanto sopportarla. Accettare significa letteralmente «prendi ciò che viene offerto». Non significa rinuncia o ammetti la sconfitta, né stringi i denti e subisci. Significa aprirti completamente alla tua realtà presente: riconosci com'è, esattamente qui e ora, e rinuncia a combatterla per com'è in questo momento.

E se tu volessi migliorare la tua vita e non limitarti ad accettarla per com'è ora? Bene, è proprio l'obiettivo di questo libro. Ma il modo più efficace per realizzare dei cambiamenti nella tua vita è iniziare ad accettarla completamente. Immagina di camminare sul ghiaccio. Per fare il prossimo passo in sicurezza, devi prima trovare un buon punto d'appoggio. Se provi

ad andare avanti senza avere prima fatto questo, probabilmente cadrai dritto a faccia in giù.

L'accettazione è come trovare quel punto d'appoggio. È una valutazione realistica di dove sono i tuoi piedi e di quali sono le condizioni del terreno. Non significa che ti piaccia essere in quel punto, o che tu intenda rimanere lì. Una volta che hai un buon punto di appoggio, puoi fare il passo successivo più efficacemente. Più accetti pienamente la realtà della tua situazione — per com'è qui e ora — più efficacemente puoi fare qualcosa per cambiarla.

Il Dalai Lama esemplifica questo punto meravigliosamente. Egli accetta pienamente che la Cina abbia invaso il Tibet e di essere costretto a vivere in esilio. Non spreca tempo ed energie nelle pie illusioni, infuriandosi o rimuginando depresso su ciò che ha perso. Sa che sarebbe inutile. Ma non ammette la sconfitta e non getta tutta la questione nel «cestino delle cose troppo difficili». Riconosce invece che in questo momento le cose stanno così e allo stesso tempo fa tutto ciò che è in suo potere per migliorarle. Fa campagne in tutto il mondo per aumentare la consapevolezza pubblica e politica riguardo alla situazione del Tibet e per raccogliere aiuti finanziari per la sua popolazione.

Consideriamo un altro esempio: il caso della violenza domestica. Se il tuo partner è violento, la prima cosa da fare è accettare la realtà della situazione: sei in pericolo ed è necessario che tu faccia qualcosa per proteggerti.

Il passo successivo è l'azione: procurarti un aiuto professionale, intraprendere un'azione legale e/o interrompere la relazione. Per compiere tali azioni, dovrai accettare l'ansia, il senso di colpa e altre emozioni e pensieri dolorosi che probabilmente emergeranno. L'ACT riguarda proprio questo: l'accettazione e l'azione, fianco a fianco. La sua filosofia fondamentale è ben riassunta nella Sfida della serenità (la mia versione della ben nota Preghiera della serenità):

Sviluppa il coraggio per risolvere quei problemi che possono essere risolti, la serenità per accettare quelli che non possono esserlo e la saggezza per distinguere gli uni dagli altri.

Se la tua vita non sta andando bene, l'unica cosa saggia è fare qualcosa per cambiarla. Tale azione sarà molto più efficace se parti da una posizione di accettazione. Tutto il tempo e le energie che sprechi combattendo contro i pensieri e le emozioni potrebbero essere investiti molto più proficuamente in un'azione efficace.

Come usare la defusione

Ritorniamo al commento di John secondo cui «la defusione non funziona». John stava tentando di usarla per liberarsi dall'ansia. Non c'è da sorprendersi che «non funzionasse»! La defusione non è un qualche modo astuto per controllare le proprie emozioni. È semplicemente una tecnica di accettazione.

Certo, la defusione dai pensieri non utili spesso riduce l'ansia, ma questo è soltanto un effetto collaterale positivo. Se cerchi di usare la defusione per controllare le tue emozioni, presto o tardi resterai frustrato.

E se hai praticato la defusione da un pensiero e quello non se ne va? Di nuovo: la defusione non elimina certi pensieri ma te li fa vedere per ciò che sono veramente e ti serve a farci la pace, a permettere che siano presenti senza che tu li combatta. Qualche volta se ne andranno piuttosto facilmente, qualche volta continueranno a restare in giro per un pezzo. Altre volte se ne andranno e poi ritorneranno. Il punto è che, se lasci che siano presenti senza lottarci, puoi impiegare le tue energie e la tua attenzione nelle attività che per te sono importanti. Ma se ti aspetti che la defusione dai tuoi pensieri li faccia andare via, ti prepari a una delusione; stai ricadendo nella trappola della felicità.

Ricorda che non è necessario che un pensiero ti piaccia, per accettarlo. Non c'è niente di male nel volersene liberare; anzi, è quello che si spera. Ma volersi liberare di qualcosa è ben diverso dal combatterla attivamente. Ad esempio, immagina di avere una vecchia auto che non ti interessa più e di non poterla vendere per un altro mese almeno. Puoi volertene disfare e al contempo accettare che sia ancora tua. Non è necessario che cerchi di farla a pezzi, ti disperi o ti ubriachi tutte le sere soltanto perché la tua vecchia auto è ancora lì.

Quindi, se ti ritrovi a combattere con un pensiero negativo, notalo e basta. Fa' finta di essere uno scienziato curioso che osserva la tua mente; nota i diversi modi con cui lo affronti. Giudichi i tuoi pensieri: buoni o cattivi, veri o falsi, positivi o negativi? Cerchi di allontanarli o di sostituirli con altri «migliori»? Ti metti a discuterci? Osserva la tua lotta con attenzione e nota a quali risultati porta.

Naturalmente, alcune storie sono più persistenti di altre. Ho avuto la mia storia «Sono un incapace» sin da bambino. Ora si fa viva molto meno, ma

ogni tanto salta fuori ancora. Adesso però non mi disturba, perché non mi fondo con essa.

È importante che tu abbandoni ogni aspettativa, che le tue storie spariscano o si presentino con minore frequenza. In realtà, succede molto spesso che svaniscano. Ma se pratici la defusione per liberartene, allora per definizione non le stai veramente accettando. E sai già come andrà a finire.

«Ma» ti sento chiedermi «i pensieri positivi non sono meglio di quelli negativi?». Non necessariamente. Ricorda che la questione più importante è: «Questo pensiero è utile?». Immagina che un neurochirurgo alcolista pensi di sé: «Ehi, sono il neurochirurgo più bravo del mondo. Posso operare in maniera impeccabile anche se ho bevuto». Questo è un pensiero positivo, ma sicuramente non è utile. La maggior parte delle persone giudicate colpevoli di guida in stato di ebbrezza hanno avuto pensieri positivi di genere analogo.

Lo stesso vale per i pensieri neutri. In questo libro parlo prevalentemente di pensieri negativi per il semplice fatto che sono quelli con i quali più spesso abbiamo problemi. Ma tutto ciò che vale per i pensieri negativi lo si può dire anche di quelli neutri o positivi. Il nocciolo della questione non è se un pensiero sia positivo o negativo, vero o falso, piacevole o spiacevole, ottimistico o pessimistico, ma se sia utile per creare una vita soddisfacente.

Allora, dovresti credere a qualcuno dei tuoi pensieri? Sì, ma soltanto se sono utili — e trattieni i pensieri in cui credi con levità. E anche quando ci credi, sappi che non sono altro che parole.

Proseguendo nella lettura del libro e con il passare del tempo, imparerai a praticare rapidamente e facilmente la defusione dai pensieri inutili. Ma c'è un punto importante da ricordare: la fusione non è il nemico. Quando sei assorto in un progetto o nella risoluzione di un problema, quando sei avvinto dalla lettura di un libro o dalla visione di un film, quando sei coinvolto in una conversazione appassionata oppure sogni a occhi aperti sdraiato su un'amaca, in tutti questi casi sei impegnato in attività che migliorano la tua vita e che implicano la fusione. Quindi la fusione non è il nemico; è un problema soltanto quando ti impedisce di vivere pienamente la tua vita.

Neppure i pensieri negativi sono il nemico. Per il modo in cui si è evoluta la mente umana, molti dei nostri pensieri sono in qualche misura negativi; quindi, se vedi in loro il nemico, ti ritroverai a combattere costantemente con te stesso. I pensieri sono semplicemente parole, simboli o frammenti

linguistici, quindi perché dichiarargli guerra? Il nostro scopo, qui, è accrescere la nostra autoconsapevolezza, riconoscere quando ci stiamo fondendo con i nostri pensieri e fermarci. Una volta acquisita tale consapevolezza, saremo molto più liberi di scegliere come agire. Se i pensieri sono utili, usali; se non sono utili, pratica la defusione.

Tieni presente che le tecniche di defusione descritte fin qui sono come i braccioli che usano i bambini in piscina; una volta imparato a nuotare, non ce n'è più bisogno. L'idea è che più avanti, man mano che assimili gli altri concetti esposti in questo libro, sarai in grado di praticare la defusione dai tuoi pensieri senza prestargli troppa attenzione. Quando sarai completamente immerso nel tuo lavoro, in una conversazione o in una qualunque altra attività significativa e ti salterà in mente un pensiero inutile, potrai vederlo istantaneamente per ciò che è, e lasciare che vada e venga senza distrarti.

Tutto ciò diverrà molto più chiaro nel prossimo capitolo, dove esploreremo un aspetto straordinariamente potente della coscienza umana, una risorsa interiore che è stata talmente trascurata dalla società occidentale che non abbiamo neppure un termine per indicarla.

Ma non voltare subito pagina. Perché non aspetti qualche giorno prima di proseguire nella lettura e nel frattempo non eserciti le tue abilità di defusione? E se la tua mente dice: «È tutto troppo difficile; non mi interessa», semplicemente ringraziala.

CAPITOLO SETTIMO

SENTI CHI PARLA

Sei mai stato ripreso perché non stavi ascoltando? E hai mai risposto: «Scusa, ero da un'altra parte con la testa»? Bene: se eri da un'altra parte, dov'eri? E come hai fatto a tornare?

L'ACT risponde a queste domande insegnandoti a riconoscere due parti di te stesso: il «sé pensante» e il «sé osservante». Il sé pensante è la parte di te che pensa, pianifica, giudica, confronta, crea, immagina, visualizza, analizza, ricorda, sogna a occhi aperti e fantastica. In genere la si chiama «mente». Gli approcci psicologici più noti come il pensiero positivo, la terapia cognitiva, la visualizzazione creativa, l'ipnosi e la programmazione neurolinguistica si focalizzano tutti sul controllo del modo di operare del sé pensante. In teoria tutto questo va benissimo e fa piacere al nostro senso comune ma, come abbiamo visto, il sé pensante non è così facile da controllare. (Lo ripeto: non è che non abbiamo alcun controllo — dopotutto, in questo libro consideriamo una serie di metodi per pensare in modo più efficace; tuttavia, abbiamo molto meno controllo di quanto gli «esperti» vorrebbero farci credere.)

Il sé osservante è radicalmente diverso dal sé pensante. Il sé osservante è consapevole, ma non pensa; è la parte di te responsabile della concentrazione, dell'attenzione e della consapevolezza. Può osservare o prestare attenzione ai tuoi pensieri, ma non li può produrre. Mentre il sé pensante pensa alla tua esperienza, il sé osservante la registra direttamente.

Ad esempio, se stai giocando a tennis e sei veramente concentrato, allora tutta la tua attenzione è fissa su quella pallina che ti viene incontro. In questo caso è all'opera il tuo sé osservante. Non stai pensando alla pallina; la stai osservando.

Ora, immagina che ti vengano in mente pensieri come «Spero che la mia impugnatura sia corretta», «Adesso sarà meglio che faccia un buon tiro» o «Caspita, che scheggia quella pallina!». In tal caso è all'opera il tuo sé pensante. E naturalmente spesso questi pensieri ti distraggono. Se il tuo sé osservante presta troppa attenzione a questi pensieri, perde la concentrazione sulla pallina e tu giochi meno bene. (Quante volte sei stato concentrato su un compito e poi ti sei fatto distrarre da un pensiero come «Spero di non combinare un casino!»?)

Oppure immagina di assistere a un magnifico tramonto. Ci sono momenti in cui la tua mente è tranquilla; quando noti soltanto lo spettacolo davanti ai tuoi occhi. Qui è all'opera il tuo sé osservante: osserva, non pensa. Ma quei momenti di silenzio non durano a lungo. Salta fuori il tuo sé pensante: «Caspita, guarda che colori! Mi ricorda quel tramonto che abbiamo visto in vacanza l'anno scorso. Quanto vorrei avere la macchina fotografica». E più il tuo sé osservante presta attenzione ai commenti del sé pensante, più perdi il contatto diretto con quel tramonto.

Anche se conosciamo tutti parole come «consapevolezza», «concentrazione» e «attenzione», la maggior parte di noi nel mondo occidentale sa poco o nulla del sé osservante, concetto per il quale non possediamo neppure un termine. Abbiamo soltanto la parola «mente», che in genere viene utilizzata per indicare sia il sé pensante che il sé osservante, senza distinzioni fra i due. Per ridurre la confusione, ogni volta che uso la parola «mente» in questo libro, mi riferisco soltanto al sé pensante. Quando uso termini come «attenzione», «consapevolezza», «osservare», «notare» e «esperienza diretta», mi riferisco ai vari aspetti del sé osservante. Proseguendo nella lettura di questo libro, imparerai a sintonizzarti con questa parte straordinariamente potente di te e a utilizzarla. Cominciamo subito con un semplice esercizio.

PENSARE VERSUS OSSERVARE

Chiudi gli occhi per circa un minuto e limitati a notare che cosa fa la tua mente. Sii pronto a cogliere eventuali pensieri o immagini, come se fossi un fotografo naturalista che aspetta che dal sottobosco emerga un animale esotico. Se non compaiono pensieri o immagini, continua a osservare; prima o poi si presenteranno, te lo garantisco. Fai caso a dove sembrano collocati: di fronte a te, sopra di te, dietro di te, di fianco a te o dentro di te. Fatto questo per un minuto, riapri gli occhi.

Tutto qua. Allora, leggi queste istruzioni un'altra volta, poi metti via il libro e prova.

Ciò che hai sperimentato erano due processi distinti. Prima c'era il processo di pensiero; cioè, sono comparsi dei pensieri o delle immagini. Poi c'era il processo di osservazione; cioè, hai potuto notare o osservare quei pensieri e quelle immagini. È importante sperimentare la distinzione fra pensiero e osservazione poiché nel seguito del libro useremo i due processi in modo diverso. Quindi, prova ancora una volta l'esercizio sopra. Chiudi gli occhi per circa un minuto, fai caso a quali pensieri o immagini compaiono, e fai attenzione a dove sembrano collocati.

Se lo hai fatto, questo piccolo esercizio ti ha dato l'idea della distanza che c'è fra te e i tuoi pensieri: le immagini e i pensieri sono comparsi, poi sono spariti e tu hai potuto osservarli andare e venire. Detto in altre parole, il tuo sé pensante ha prodotto dei pensieri e il tuo sé osservante li ha osservati.

Il nostro sé pensante è un po' come una radio sempre accesa in sottofondo. Per la maggior parte del tempo è «Radio sventura e depressione» che trasmette storie negative ventiquattro ore su ventiquattro: ci ricorda le cose brutte del passato, ci mette in guardia verso quelle che ci aspettano in futuro e ci aggiorna regolarmente su tutto ciò che non va bene in noi. Di tanto in tanto trasmette qualcosa di utile o allegro, ma non troppo spesso. Quindi, se siamo costantemente sintonizzati su questa radio, siamo intenti ad ascoltarla e, peggio ancora, crediamo a tutto ciò che sentiamo, avremo stress e tristezza garantiti.

Purtroppo, non c'è modo di spegnere questa radio. Nemmeno i maestri Zen riescono in una tale impresa. Qualche volta si zittirà per conto suo per pochi secondi (o perfino, molto raramente, per pochi minuti). Ma noi semplicemente non abbiamo il potere di farla smettere (a meno di non

mandarla in cortocircuito con droghe, alcol o interventi neurochirurgici). Di fatto, in linea di massima, più cerchiamo di spegnerla, più si alza il volume. Ma c'è un approccio alternativo. Ti è mai capitato di avere una radio accesa come sottofondo ma di essere così concentrato su ciò che stavi facendo che in realtà non l'ascoltavi? Senti che la radio è accesa ma non le presti attenzione. Esercitando le abilità di defusione, il nostro obiettivo ultimo è fare lo stesso con i nostri pensieri. Una volta che sappiamo che i nostri pensieri sono solo frammenti di linguaggio, possiamo trattarli come un rumore di sottofondo: possiamo lasciare che vadano e vengano senza concentrarci su di essi e senza farci disturbare. Questo aspetto è ben chiaro nella tecnica di ringraziare la propria mente (vedi Capitolo quinto, pagina 72): si presenta un pensiero sgradevole, ma invece di concentrarti su di esso, ne riconosci semplicemente la presenza, ringrazi la tua mente e riporti l'attenzione su ciò che stai facendo.

Ecco quindi che cosa cerchiamo di fare con tutte queste abilità di defusione:

- se il sé pensante sta trasmettendo qualcosa di inutile, non è necessario che il sé osservante gli presti particolare attenzione: può semplicemente riconoscere il pensiero e poi rivolgere l'attenzione a ciò che stai facendo qui e ora;
- se il sé pensante sta trasmettendo qualcosa di utile o utilizzabile, allora il sé osservante può sintonizzarsi su di esso e prestargli attenzione.

Questo è molto diverso da approcci come il pensiero positivo, che sono come mandare in onda un altro programma radiofonico, «Felici e contenti», insieme alle trasmissioni di «Radio sventura e depressione», nella speranza di coprirle. È piuttosto difficile restare concentrati su ciò che si sta facendo quando di sottofondo ci sono due radio che trasmettono motivi diversi.

Va anche osservato che lasciare la radio accesa e non prestargli particolare attenzione è molto diverso da cercare attivamente di ignorarla. Hai mai sentito una radio accesa e cercato di non ascoltarla? Cosa è successo? Più cercavi di non sentirla, più ti infastidiva, vero?

La capacità di lasciare che i pensieri vadano e vengano nel sottofondo mantenendo l'attenzione su ciò che si sta facendo è molto utile. Immagina di essere in una situazione sociale e che la tua mente dica: «Quanto sono noioso! Non ho niente da dire. Vorrei potermene tornare a casa!». È difficile fare una bella conversazione dedicando tutta l'attenzione a questi pensieri.

Analogamente, immagina che stai imparando a guidare e che il tuo sé pensante dica: «Non ce la faccio. È troppo difficile. Andrò a sbattere!». È difficile guidare bene se il tuo sé osservante è concentrato su tali pensieri anziché sulla strada. La tecnica seguente ti insegnerà a lasciare che i tuoi pensieri «fluiscono» mentre tu mantieni l'attenzione su ciò che stai facendo. Leggi le istruzioni e poi fai una prova.

DIECI RESPIRI PROFONDI

Fai dieci respiri profondi, il più lentamente possibile. (Se preferisci, tieni gli occhi chiusi.) Ora nota la tua cassa toracica che si alza e si abbassa e l'aria che entra ed esce dai polmoni. Nota le sensazioni che accompagnano l'inspirazione: il torace si gonfia, le spalle si sollevano, i polmoni si espandono. Nota cosa provi quando espiri, mentre il torace si sgonfia, mentre le spalle scendono, mentre l'aria fuoriesce dalle narici. Concentrati per svuotare completamente i polmoni. Espira fino all'ultimo filo d'aria, sentendo i polmoni che si sgonfiano, e fai una piccola pausa prima di inspirare nuovamente. Mentre inspiri, nota come la pancia si protende gentilmente in fuori.

Ora lascia che ogni pensiero e ogni immagine vadano e vengano sullo sfondo, come se fossero automobili che passano davanti a casa tua. Quando compare un nuovo pensiero o una nuova immagine, prendi brevemente atto della loro presenza, come se stessi salutando un automobilista di passaggio con un cenno del capo.

Mentre fai questo, mantieni l'attenzione sul respiro, seguendo l'aria che fluisce all'interno e all'esterno dei tuoi polmoni. Potrebbe essere utile dirti silenziosamente «pensiero» ogni volta che si presenta un pensiero o un'immagine; molte persone trovano che questo le aiuti a riconoscerli e a lasciarli andare. Provaci e, se ti è utile, continua a farlo.

Di tanto in tanto un pensiero catturerà la tua attenzione; ti «prenderà all'amo» e «ti porterà via» facendoti perdere il filo dell'esercizio. Nel momento in cui ti rendi conto di essere stato preso al laccio, dedica un secondo a notare cosa ti ha distratto; poi «sganciati» gentilmente e riporta la tua attenzione sul respiro.

Ora rileggi le istruzioni, poi metti via il libro e prova.

Com'è andata? La maggior parte delle persone vengono prese all'amo e portate via dai loro pensieri diverse volte durante l'esercizio. È così che normalmente i pensieri ci attanagliano: ci attirano distogliendo la nostra attenzione da ciò che stiamo facendo. (Quindi, non è esatto dire che la nostra mente divaga; in realtà è la nostra attenzione che divaga.)

Esercitandoti regolarmente con questa tecnica, imparerai tre abilità importanti: (1) lasciare che i pensieri vadano e vengano senza concentrarti su di essi; (2) accorgerti quando vieni «preso all'amo» dai tuoi pensieri e (3) «sganciarti gentilmente» e rifocalizzare l'attenzione.

Quando applichi questa tecnica, nota la distinzione fra il tuo sé pensante e il tuo sé osservante. (Il sé osservante si concentra sul respiro mentre il sé pensante chiacchiera in sottofondo.) Nota anche che questa è una strategia di accettazione, non di controllo. Non stiamo cercando di evitare o di allontanare dei pensieri indesiderati; gli stiamo semplicemente permettendo di essere presenti, di andare e venire a loro piacimento.

Fortunatamente, esercitarsi con questa tecnica è facile; lo si può fare ovunque e in ogni momento. Quindi cerca di allenarti in ogni momento buono della giornata: davanti al semaforo rosso, aspettando il tuo turno in fila, mentre sei in attesa al telefono, quando arrivi in anticipo a un appuntamento, durante le pause pubblicitarie televisive o anche a letto, come ultima cosa prima di dormire. In pratica, provala ogni volta che hai del tempo libero. (Se non hai tempo per tutti e dieci i respiri, possono andare bene anche tre o quattro.) In particolare, provala ogni volta che ti rendi conto di essere tutto preso dai tuoi pensieri. Quando la usi, non importa quante volte vieni agganciato all'amo. Ogni volta che te ne accorgi e ti sganci, migliori la tua abilità nell'usare una tecnica preziosa.

Quando utilizzi questa tecnica, molla ogni aspettativa; limitati a notare quale affetto ha su di te. Molte persone la trovano rilassante ma ti prego di non considerarla una tecnica di rilassamento. Ricorda che, se ti capita di rilassarti, questo è soltanto un effetto collaterale benefico, non lo scopo principale. (Ovviamente, se ti succede, goditela, ma non cominciare ad aspettarti che ciò avvenga altrimenti prima o poi resterai immancabilmente deluso.)

Ho creato i brevi esercizi precedenti per le persone impegnate che dicono di «non avere abbastanza tempo» nell'arco della giornata per dedicarsi alla

pratica di defusione formale. Tuttavia, «non avere abbastanza tempo» non è altro che una «storia». E allora ti propongo una sfida: se veramente vuoi diventare bravo, oltre a fare tutti questi brevi esercizi, riserva cinque minuti due volte al giorno per esercitarti a concentrarti sul tuo respiro. Ad esempio, puoi farlo per cinque minuti come prima cosa alla mattina e cinque minuti durante la pausa pranzo. In questi momenti, mantieni tutta la tua attenzione sul respiro, lasciando che i tuoi pensieri vadano e vengano come automobili di passaggio. E ogni volta che noti che la tua attenzione ha divagato, riconcentrati tranquillamente. Inoltre, se ancora non l'hai fatto, prova a dire mentalmente «pensiero» ogni volta che se ne presenta uno. (Alcune persone trovano che sia molto utile, ma se per te non lo è, lascia perdere.)

Aspettative realistiche

La tua mente non smetterà mai di raccontarti storie spiacevoli (perlomeno non per molto): è quello che le menti fanno. Allora siamo realistici. La realtà è che queste storie ti agganceranno e ti trascineranno con sé un'infinità di volte.

Questa è la cattiva notizia.

Quella buona è che puoi migliorare moltissimo. Puoi imparare a farti prendere all'amo molto più raramente. Puoi imparare a notare molto più velocemente quando rimani agganciato all'amo e puoi imparare a sganciarti molto meglio! Tutte queste abilità ti aiuteranno a tenerti fuori dalla trappola della felicità.

Per quanto riguarda il sé osservante, abbiamo incominciato appena a sfiorare la questione. Il sé osservante è un alleato molto potente nel processo di trasformazione della tua vita e ritorneremo su di esso molte volte nei prossimi capitoli. Nel frattempo veniamo all'ultimo capitolo sulla defusione, in cui apprenderemo a trattare le... immagini spaventose!

CAPITOLO OTTAVO

IMMAGINI SPAVENTOSE

Roxy tremava. Era pallida e tirata in viso e piangeva.

«Qual è la diagnosi?» le chiesi.

«Sclerosi multipla» rispose con un filo di voce.

Roxy era un'avvocata di trentadue anni, molto dedita alla sua professione. Un giorno al lavoro aveva avvertito un senso di debolezza e di intorpidimento alla gamba sinistra e nel giro di pochi giorni aveva ricevuto una diagnosi di sclerosi multipla. La sclerosi multipla è una malattia nella quale si ha una degenerazione dei nervi che crea problemi fisici di ogni genere.

Nel caso migliore, si può avere un episodio passeggero di disturbi neurologici da cui ci si riprende completamente e che non ha alcun seguito. In quello peggiore, la sclerosi multipla si aggrava e il sistema nervoso si deteriora progressivamente, finché non si resta gravemente menomati sul piano fisico. I medici non sono in grado di prevedere quale sarà il decorso del paziente.

Naturalmente Roxy fu spaventatissima dalla diagnosi. Continuava a immaginarsi su una sedia a rotelle, con il corpo orribilmente deformato e un filo di bava che le pendeva dalla bocca storta. Ogni volta che le veniva in mente, questa immagine la terrorizzava. Cercava di ripetersi tutte le solite frasi di buonsenso: «Non ti preoccupare, probabilmente non ti succederà mai», «Hai delle ottime possibilità, affronterai il problema se e quando si

presenterà», «Che motivo c'è di preoccuparsi di una cosa che potrebbe non verificarsi mai?». Anche gli amici, i familiari e i medici cercavano di rassicurarla con considerazioni simili. Ma tutto ciò serviva ad allontanare quell'immagine spaventosa? Neanche un poco.

Roxy scoprì che a volte riusciva a togliersi quell'immagine dalla testa, ma che non rimaneva via per molto tempo e quando ritornava sembrava turbarla anche più di prima. Questa strategia di controllo, molto utilizzata ma inefficace, è nota come «soppressione del pensiero» e consiste nell'escludere attivamente dalla propria testa i pensieri o le immagini angoscianti.

Ad esempio, ogni volta che compare un'immagine o un pensiero indesiderato, ci si dice: «No, non ci pensare!» o «Smettila!» o si cerca semplicemente di scacciarla dalla mente. La ricerca dimostra che questo metodo — sebbene spesso riesca, nel breve periodo, ad allontanare i pensieri e le immagini disturbanti — a lungo termine sortisce l'effetto contrario e i pensieri negativi ritornano più numerosi e intensi di prima.

La maggior parte di noi ha la tendenza a evocare immagini spaventose del futuro. Quante volte ti sei «visto» sbagliare, subire un rifiuto, ammalarti o cacciarti in qualche guaio? Ogni volta che, nella nostra vita, affrontiamo una sfida, si presentano di continuo alla nostra mente immagini sgradevoli o inquietanti, e possiamo sprecare un sacco di tempo prezioso indulgiando su di esse o cercando di liberarcene. Per giunta, se ci fondiamo completamente con queste immagini, esse possono apparire così spaventose da impedirci di fare cose per noi importanti. Ad esempio, molte persone evitano i viaggi in aereo perché la loro mente evoca immagini di aeroplani che si schiantano.

In stato di fusione:

- prendiamo queste immagini sul serio
- gli dedichiamo tutta la nostra attenzione
- reagiamo ad esse come se gli eventi rappresentati stessero accadendo realmente in questo preciso momento.

In stato di defusione:

- riconosciamo che le immagini non sono altro che figure
- ci rendiamo conto che non possono farci alcun male
- prestiamo loro attenzione soltanto se sono utili.

Le tecniche di defusione che usiamo con le immagini sono molto simili a quelle che utilizziamo con i pensieri. All'inizio dobbiamo concentrarci su di esse per esercitarci a praticare la defusione da esse ma l'obiettivo ultimo è imparare a lasciare che vadano e vengano senza prestargli troppa attenzione — come quando c'è la televisione accesa ma non la si guarda.

Le tecniche di defusione ci aiutano a vedere queste immagini per quel che sono: nient'altro che figure pittoresche. Una volta che ce ne siamo resi conto, possiamo lasciare che siano presenti senza combatterle, senza giudicarle e senza cercare di evitarle. In altre parole, possiamo accettarle. Accettarle significa che non dobbiamo più temerle, o sprecare le nostre preziose energie combattendole.

Prima di sperimentare le tecniche seguenti, è importante dire qualche parola sui ricordi dolorosi. I nostri ricordi coinvolgono tutti e cinque i sensi: la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto e il tatto. Le tecniche che ci accingiamo a considerare sono spesso utili con i ricordi visivi, cioè con i ricordi immagazzinati principalmente sotto forma di immagini. Tuttavia, quando si lavora con i ricordi, bisogna stare attenti: mentre le tecniche di questo capitolo sono utili per accettare molti ricordi spiacevoli che riguardano circostanze di insuccesso, rifiuto, umiliazione o imbarazzo, esse possono non essere appropriate per ricordi più traumatici. Se sei profondamente angosciato da ricordi traumatici di stupri, torture, maltrattamenti subiti nell'infanzia, episodi di violenza domestica o incidenti gravi, ti consiglio di non usare questi metodi da solo. Invece, dovresti imparare a praticare la defusione da essi con l'aiuto di uno psicoterapeuta che abbia una formazione appropriata.

La defusione da immagini spiacevoli

Nessuna tecnica che l'uomo conosca è affidabile al 100%, e quelle di defusione non fanno eccezione. Se ti accorgi che una certa tecnica non funziona, nota semplicemente che effetto fa essere fuso con l'immagine e passa a qualcos'altro. Per ogni tecnica, comincia col leggere attentamente le istruzioni, poi richiama alla mente un'immagine disturbante che tende a ricorrere. Se è un'immagine in movimento, condensala in un «videoclip» di dieci secondi. Dopo avere letto le istruzioni di ciascun esercizio, chiudi il libro e prova la tecnica. Se una tecnica ti sembra inappropriata, non usarla.

LO SCHERMO TELEVISIVO

Richiama alla mente un'immagine spiacevole e osserva che effetto ti fa. Ora immagina che ci sia un piccolo schermo televisivo dall'altra parte della stanza. Metti la tua immagine sullo schermo e giocherellaci: capovolgila, invertila, falla girare su se stessa più volte, allargala. Se è un «videoclip», fallo andare alla moviola. Poi, all'indietro al rallentatore. Poi, in avanti a doppia velocità. Poi, al contrario e a doppia velocità. Riduci il colore finché non è tutto in bianco e nero. Aumenta il colore e la luminosità fino a farla diventare ridicolmente sgargiante (in modo che le persone abbiano la pelle di un arancione carico e le nuvole siano di un rosa intenso). L'idea non è quella di liberarsi di questa immagine ma di vederla per quello che è: una figura innocua. Per praticare realmente la defusione da essa possono essere necessari da dieci secondi a due minuti. Se trascorsi due minuti continua a disturbarti, prova con la tecnica seguente.

I SOTTOTITOLI

Mantenendo la stessa immagine sullo schermo televisivo, aggiungi un sottotitolo. Ad esempio, un'immagine di un tuo insuccesso potrebbe essere sottotitolata «La storia dell'insuccesso». Meglio ancora usare un sottotitolo spiritoso, come un romanesco «Aridaglie!». Se, dopo altri trenta secondi, continua a disturbarti, prova con la tecnica successiva.

LA COLONNA SONORA

Mantenendo la stessa immagine sullo schermo televisivo, aggiungi una colonna sonora musicale di tua scelta. Prova con colonne sonore differenti: musica jazz, hip-hop, classica, rock o i temi del tuo film preferito. Se l'immagine continua a infastidirti, prova la tecnica successiva.

CAMBIARE POSTO

Visualizza questa immagine in una varietà di posti diversi e permani in ogni scenario per venti secondi prima di modificarlo. Ad esempio, visualizza la

tua immagine sulla t-shirt di una persona che fa jogging o di una rockstar. Visualizzala dipinta su uno striscione che sventola dietro un aeroplano. Oppure come un adesivo per il paraurti, come una fotografia su una rivista o un tatuaggio sulla schiena di qualcuno. O come una finestra di *pop-up* sullo schermo di un computer o come un poster nella camera da letto di un adolescente. O anche come la figura su un francobollo o un disegno in un fumetto. Usa tutta l'immaginazione di cui sei capace.

Se, dopo avere provato tutte queste strategie, sei ancora fuso con l'immagine — se essa, cioè, continua a turbarti, spaventarti o a catturare tutta la tua attenzione ogni volta che compare — ti suggerirei di esercitarti con alcuni o con tutti gli esercizi sopra elencati, tutti i giorni per almeno cinque minuti. Questo è ciò che chiedi di fare a Roxy, e nell'arco di una settimana quell'immagine di se stessa su una sedia a rotelle smise di disturbarla. Continuò a ripresentarsi di tanto in tanto ma non la spaventava più, e Roxy riusciva a lasciare che andasse e venisse mentre lei restava concentrata su cose più importanti. Paradossalmente, meno cercava di allontanarla, meno essa ricompariva. Ciò non è l'obiettivo; comunque avviene frequentemente come effetto collaterale positivo.

Per le immagini meno disturbanti puoi facilmente adattare le altre tecniche di defusione. Invece di «Sto avendo il pensiero...», puoi riconoscerle con «Sto avendo l'immagine...»; ad esempio, «Sto avendo l'immagine di me che mando all'aria il colloquio». Se l'immagine è un ricordo, puoi provare con «Sto avendo il ricordo...». Puoi provare anche con «La mia mente mi sta mostrando un'immagine di...».

Invece di dare un nome alla storia, puoi dare un nome all'immagine o al ricordo. E puoi sempre dire «Grazie mente!» per ogni cosa che ti mostra.

A questo punto fermiamoci un momento a ricordare che la defusione serve all'accettazione. L'idea non è di liberarsi di queste immagini ma di smettere di combatterle. Perché dovresti accettarle? Perché la verità è che per il resto della tua vita, in una forma o nell'altra, continueranno a comparire immagini spaventose. Ricorda che la tua mente si è evoluta a partire da un dispositivo diretto a evitare di farsi uccidere. Ha salvato la pelle ai tuoi antenati mandandogli degli avvertimenti: un'immagine di un orso addormentato in fondo a una caverna o di una tigre dai denti a sciabola affamata acquattata su una roccia. Quindi, dopo 100.000 anni di evoluzione, la tua mente non dirà improvvisamente: «Oh, aspetta un attimo. Non vivo

più in una caverna, potenziale preda di orsi e tigri. Non c'è più bisogno che continui a inviare questi avvertimenti». Mi dispiace, ma le menti non funzionano così.

Ancora una volta. Non crederlo perché lo dico io: verifica tu stesso basandoti sulla tua esperienza. Nonostante tutto ciò che hai provato nel corso degli anni, non è vero che la tua mente continua a produrre immagini spiacevoli? Quindi dobbiamo imparare a convivere con queste cose, a prestargli attenzione se sono utili o a lasciare che vadano e vengano se non lo sono.

E ancora una volta devo avvisarti. Esercitandoti con queste tecniche, spesso le tue immagini spiacevoli scompariranno, o perlomeno saranno meno frequenti, e tu ti sentirai molto meglio. Ma ricordati: questi risultati sono puri e semplici effetti collaterali positivi, non lo scopo principale. Se cominci a praticare la defusione da pensieri o immagini con l'intenzione di liberartene, significa che non li stai accettando veramente. Stai invece cercando di usare una strategia di accettazione come strategia di controllo — e alla fine questo ti si ritorcerà contro. Usa allora le tecniche per le ragioni per cui sono state pensate e in modo giusto, ed esse ti aiuteranno a restare fuori dalla trappola della felicità.

CAPITOLO NONO

I DEMONI SULLA BARCA

Immagina di essere al timone di una barca in mezzo al mare. Nascosta sotto coperta c'è una frotta di demoni, tutti con artigli enormi e denti affilati come rasoi. Hanno fatto un patto con te: finché la barca continuerà a vagare senza meta per il mare, resteranno sotto coperta, e non dovrai occupartene. Ma se punti a riva, salgono immediatamente sul ponte, agitano le ali, sguainano le zanne e minacciano di farti a brandelli. Chiaramente l'idea non ti piace granché, perciò dici: «Scusate demoni, non volevo! Per favore, tornate di sotto». Così inverti la rotta, torni a scivolare verso il mare aperto e i demoni scompaiono sotto coperta. Tiri un sospiro di sollievo e tutto sembra a posto — per il momento.

Il problema è che presto ti stufi di vagare senza meta. Ti annoi, sei solo, infelice, risentito e ansioso. Vedi tutte le altre navi che puntano verso terra e sai che è lì che *in realtà* vorresti andare. Così un giorno ti fai coraggio, giri il timone e ti dirigi un'altra volta verso la riva. Ma in quel preciso momento, i demoni sciamano sul ponte e minacciano un'altra volta di farti a pezzi.

Ma ecco il punto interessante: anche se questi demoni sono molto bravi a minacciarti, in realtà non ti fanno mai male veramente. Perché no? Perché non possono! Tutto ciò che possono fare è ringhiare, sventolare gli artigli e terrorizzarti con il loro aspetto; ma concretamente non possono neanche toccarti. Il loro unico potere è la capacità di fare paura. Quindi, se credi che

faranno *veramente* ciò che dicono, avranno il controllo della barca. Ma quando ti renderai conto che non hanno la capacità di farti del male fisicamente, sarai libero. Potrai condurre la barca ovunque vorrai — a patto che tu sia disposto ad accettare la presenza dei demoni. Tutto quello che devi fare per raggiungere terra è lasciare che i demoni ti circondino, che ti gridino quello che vogliono, e continuare a guidare la barca verso la costa. I demoni possono ululare e protestare ma non possono fare niente per fermarti.

Se invece non sei disposto a tenere a bordo questi demoni, se devi tenerli giù da basso qualunque cosa accada, allora la tua unica possibilità è continuare ad andare alla deriva. (Naturalmente puoi provare a gettare i demoni a mare, ma mentre lo fai non ci sarà nessuno al timone, quindi corri il rischio di andare a sbattere contro uno scoglio o di capovolgerci. A parte questo, è una lotta che non potresti mai vincere, perché nella stiva c'è un'infinità di demoni.)

Probabilmente penserai: «Ma è orribile! Non voglio vivere circondato da demoni!». Beh, mi dispiace doverti dare una brutta notizia, ma lo sei già: si chiamano pensieri, emozioni, ricordi, impulsi e sensazioni. E quei demoni continueranno a comparire ogni volta che inizierai a orientare la tua vita in una direzione per te importante. Perché? Ancora una volta, dipende tutto dall'evoluzione della nostra specie. Ricorda che la mente dei nostri antenati aveva un imperativo assoluto: «Non farsi uccidere!». E un fattore importante per non farsi uccidere è conoscere il proprio ambiente. Meglio conosci il terreno e la flora e la fauna locali, e più — ovviamente — sei al sicuro, mentre avventurandoti in un territorio sconosciuto ti esponi a ogni sorta di nuovi pericoli. Quindi, se uno dei nostri antenati decideva di esplorare una zona nuova, la sua mente entrava in uno stato di allarme rosso. «Fa' attenzione!», «Sii prudente!», «Potrebbe esserci un coccodrillo in quel lago!». E grazie all'evoluzione, le nostre menti moderne fanno la stessa cosa, soltanto che lo fanno molto di più.

Così, non appena cominciamo a fare qualcosa di nuovo, la nostra mente inizia ad avvertirci: «Potresti non riuscirci», «Potresti sbagliare», «Potresti essere rifiutato». Ci avverte con pensieri negativi, immagini disturbanti, brutti ricordi e una gran varietà di emozioni e sentimenti spiacevoli. E fin troppo spesso lasciamo che questi ammonimenti ci impediscano di condurre la nostra vita nella direzione che vogliamo veramente. Invece di puntare a riva, vaghiamo in mare aperto. Qualcuno, a questo proposito, parla di

«restare nella propria zona di comfort», ma non è una buona definizione perché questa zona non è affatto confortevole. Si dovrebbe chiamare «zona della tristezza» o «di rinuncia alla vita».

Nei prossimi capitoli, quando cominceremo a concentrarci sui tuoi valori e sulle azioni da intraprendere per migliorare la tua vita, questi demoni ti metteranno alla prova. A seconda del tipo di problemi che hai adesso, potresti scegliere di intraprendere una nuova carriera, cominciare una nuova relazione, trovare dei nuovi amici, rimetterti in forma, o impegnarti in un progetto stimolante, come scrivere un romanzo, frequentare un corso o iscriverti all'università o a una scuola di istruzione superiore. E ti posso garantire questo: qualunque cambiamento significativo comincerai a introdurre nella tua vita, quei demoni verranno fuori e cercheranno di scoraggiarti.

Questa è la brutta notizia.

Ora ecco la buona notizia: se, per quanto i demoni possano minacciarti, continui a guidare la tua barca verso terra, molti di loro si renderanno conto di non avere effetto, rinunceranno e ti lasceranno in pace. Quanto a quelli che rimangono, dopo un po' ti ci abituerai. E se li guarderai bene e abbastanza a lungo, ti renderai conto che non sono affatto spaventosi come apparivano all'inizio. Ti renderai conto che hanno usato degli effetti speciali per apparire molto più grossi di quello che sono veramente. Di sicuro resteranno brutti — non diventeranno graziosi e morbidi coniglietti — ma li troverai molto meno spaventosi. (E alcuni di loro si riveleranno persino tuoi amici.) In più, scoprirai che puoi lasciarli gironzolare nei paraggi senza che ti disturbino. E così facendo, ti accorgerai che nella tua vita non ci sono soltanto quei demoni, ma molto di più. Là fuori c'è il cielo e tutto quel mare; c'è il sole sul tuo viso e una brezza nei capelli; e ci sono delfini, balene, gabbiani, pinguini e pesci volanti. (E chissà? Magari incontrerai anche qualche sirena!) Quindi, uno dei miei scopi principali in questo libro è aiutarti a vedere oltre gli effetti speciali dei tuoi demoni, a vederli per quello che sono veramente, in modo che non ti intimidiscano più. Abbiamo già cominciato a farlo con i pensieri e le immagini; fra poco lo faremo con le emozioni. Ma prima di proseguire, dedica qualche momento a riflettere sui cambiamenti che vorresti introdurre nella tua vita. Chiediti:

- Cosa farei di diverso se le emozioni e i pensieri dolorosi non fossero più un ostacolo?

- Quali progetti o attività comincerei (o continuerei) se il mio tempo e le mie energie non fossero consumati dalle emozioni disturbanti?
- Che cosa farei se la paura non fosse più un problema?
- Che cosa cercherei di fare se il pensiero di fallire non mi scoraggiasse?

Ti prego di prenderti almeno dieci minuti per riflettere su queste domande. Meglio ancora, scrivi le tue risposte, così potrai ritornarci in seguito.

Riflettendo su queste quattro domande, quali pensieri e immagini fastidiosi si presentano? Visualizzi scene nelle quali in qualche modo ti fai del male? La tua mente ti dice «È impossibile» o «È troppo difficile» o che non sei in grado di realizzare questi cambiamenti perché sei troppo debole/inadeguato/depresso/ansioso/stupido/indegno di essere amato?

Scrivi un elenco di questi pensieri e di queste immagini e per cinque minuti al giorno esercitati a praticare la defusione da essi. (E quando la tua mente accampa qualche pretesto per non farlo, non dimenticare di ringraziarla!) Come ho già detto diverse volte, l'esercizio è la chiave del successo. Più riesci a vedere questi pensieri per ciò che sono — nient'altro che parole e immagini — meno condizioneranno la tua vita (per aiutarti potresti scaricare i file che si riferiscono agli esercizi di defusione dal sito www.thehappinesstrap.com).

Quello della defusione è un argomento vasto, e ci ritorneremo più avanti. Ma per il momento, nei prossimi capitoli, vedremo come gestire le emozioni dolorose

CAPITOLO DECIMO

COME STAI?

Se tu stessi attraversando a piedi le terre selvagge dell'Alaska e improvvisamente ti trovassi faccia a faccia con un grosso orso grizzly, cosa faresti? Urleresti? Chiameresti aiuto? Scapperesti? Ci ritorneremo più avanti, dopo avere risposto a questa domanda: che cosa sono le emozioni? Gli scienziati faticano a mettersi d'accordo su cosa siano realmente le emozioni, ma la maggior parte degli esperti concorda su tre cose:

1. le emozioni hanno origine nello strato intermedio del cervello, conosciuto come «mesencefalo»;
2. al nocciolo di ogni emozione c'è una complessa serie di alterazioni fisiche che coinvolgono tutto il corpo;
3. queste alterazioni fisiche ci preparano ad agire.

Le alterazioni fisiche nell'organismo possono riguardare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, il tono muscolare, la circolazione e i livelli ormonali, nonché l'attivazione di diverse parti del sistema nervoso. Notiamo questi cambiamenti come sensazioni: le «farfalle» nello stomaco, un «nodo» in gola, le lacrime agli occhi o le mani sudate. Li avvertiamo anche come impulsi ad agire in un certo modo; ad esempio, piangere, ridere o nascondersi.

Le emozioni influiscono sulle nostre azioni in diversi modi. Ad esempio, sotto l'influsso di una qualunque emozione forte, di solito cambiamo voce,

espressione facciale, postura e comportamento. La probabilità di agire in un certo modo quando si sperimenta una particolare emozione è nota come «tendenza ad agire». Ma nota la parola chiave: *tendenza*. Avere una tendenza significa che siamo inclini a fare una certa cosa; non significa che dobbiamo farla, che non abbiamo scelta. Significa soltanto che *tendiamo* ad agire in quel modo. Così, ad esempio, se temi di fare tardi, potresti avere la tendenza a superare il limite di velocità in automobile, ma puoi ugualmente scegliere di rispettare il codice della strada e le condizioni di sicurezza, se vuoi. Oppure, se sei arrabbiato con qualcuno, puoi avere la tendenza ad alzare la voce, ma puoi scegliere di parlare con calma, se vuoi.

Per capire che cosa costituisce un'emozione, consideriamo l'ansia. L'esperienza dell'ansia (come di ogni altra emozione) varia da persona a persona ma può comprendere alcuni o tutti i seguenti elementi:

- alterazioni fisiche, come l'aumento della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca o respiratoria o della sudorazione;
- sensazioni, come il battito accelerato, lo stomaco rivoltato, le gambe cedevoli o le mani tremanti o sudate;
- impulso a scappare o a smettere di fare ciò che si sta facendo;
- tendere ad agitarsi, parlare velocemente o camminare avanti e indietro. (Le persone spesso percepiscono questa tendenza ad agire come un «impulso».)

Le emozioni sono strettamente connesse con i pensieri, i ricordi e le immagini. Ad esempio, quando hai paura, potresti avere pensieri su cosa potrebbe andare storto, ricordi di altri momenti in cui hai avuto paura o immagini mentali disparate, da un incidente automobilistico a un infarto.

Le nostre emozioni controllano il nostro comportamento?

La risposta è, molto semplicemente, no! Le nostre emozioni decisamente non controllano il nostro comportamento. Ad esempio, puoi essere arrabbiato ma agire con calma. Puoi avere la tendenza a gridare, a fare smorfie, a stringere i pugni o ad aggredire fisicamente o verbalmente, ma non sei costretto a farlo. Puoi, se così scegli, parlare lentamente e con calma, mantenendo un'aria serena in volto e una postura aperta e rilassata.

Sono sicuro che in qualche momento della tua vita hai avuto paura eppure hai tenuto duro, davanti a quella paura, anche se avevi voglia di scappare. In altre parole hai avuto la tendenza a scappare, ma hai scelto di non farlo. Tutti abbiamo avuto esperienze di questo tipo, ad esempio dando un esame, chiedendo a una persona che ci piaceva di uscire con noi, sostenendo un colloquio di lavoro, parlando di fronte a un gruppo di persone o praticando uno sport pericoloso.

Sai già che ogni volta che devo parlare in pubblico provo ansia. Eppure, quando lo rivelo al mio uditorio (cosa che normalmente faccio), restano sempre stupiti. «Ma ha un'aria così calma e sicura di sé» dicono. Il fatto è che sebbene io *mi senta* ansioso (tachicardia, stomaco sottosopra, mani sudate), non *agisco* in modo ansioso. Generalmente l'ansia ci dà la tendenza ad agitarci, respirare rapidamente o parlare velocemente; tuttavia io faccio l'esatto opposto: scelgo consapevolmente di parlare lentamente, respirare lentamente e muovermi lentamente. Praticamente tutte le persone che parlano abitualmente in pubblico fanno lo stesso. Anche dopo anni di esperienza, continuano in genere a sentirsi ansiose, ma tu non lo saprai mai, perché agiscono con calma.

Torniamo ora al tuo trekking nei territori selvaggi dell'Alaska. Se all'improvviso ti ritrovi faccia a faccia con un grizzly, ovviamente proverai molta paura. E indubbiamente avrai l'impulso di girarti e correre. Ma se hai letto il tuo manuale di sopravvivenza, saprai che, girandoti e scappando, stimolerai l'istinto di caccia dell'orso. Ti inseguirà, ti raggiungerà senza fatica e — zac! — sei cibo per uno spuntino. Ciò che devi fare è indietreggiare lentamente, non fare movimenti improvvisi o rumori forti e non dare mai le spalle all'orso.

Molte persone sono sopravvissute seguendo questi consigli. Tutte avevano una paura terribile — che in buona parte era al di fuori del loro controllo — ma sono riuscite a controllare il loro modo di agire. Ecco quindi il punto che sto cercando di mettere in chiaro: anche se non hai molto controllo diretto sulle tue emozioni, puoi controllare direttamente le tue azioni. Questa consapevolezza troverà importanti applicazioni pratiche più avanti perché quando si tratta di realizzare grandi cambiamenti nella tua vita è molto più utile concentrarsi su quello che *puoi* controllare anziché su quello che non puoi controllare.

L'idea che le emozioni controllino il nostro comportamento è un'illusione molto potente. Lo psicologo Hank Robb la paragona a quella del tramonto.

Quando osserviamo un tramonto, il sole sembra scendere sotto l'orizzonte. Ma in realtà il sole non si muove affatto. È la Terra che, ruotando, ne impedisce la vista. E anche se lo abbiamo imparato tutti a scuola, è così facile dimenticarselo! Quando guardi il sole che «cala sotto l'orizzonte» è quasi impossibile credere che sia veramente immobile. Quando proviamo emozioni forti, possiamo fare tante cose di cui poi ci pentiamo. Possiamo spaccare cose, gridare, maltrattare persone, bere troppo o adottare un'infinità di comportamenti distruttivi. E sembra che siano le emozioni a farci fare tutto questo. Ma in realtà non è vero. Agiamo così soltanto perché abbiamo sviluppato delle cattive abitudini. Ma se consapevolmente portiamo la nostra attenzione su ciò che proviamo e consapevolmente osserviamo il nostro modo di agire, allora — per quanto le nostre emozioni siano intense — possiamo comunque controllare le nostre azioni. Anche quando sei furioso o terrorizzato, puoi alzarti o sederti, chiudere la bocca, bere un bicchiere d'acqua, rispondere al telefono, andare in bagno o grattarti la testa. Non puoi impedirti di provare rabbia o paura, ma sicuramente puoi controllare come ti comporti.

E che dire dei casi in cui le persone restano paralizzate dalla paura? È vero che, in casi rarissimi, quando le persone si trovano in circostanze nelle quali la loro vita è veramente in pericolo, possono essere temporaneamente «paralizzate» dalla paura, come un coniglio abbagliato dai fari di un'auto. Ma il 99,9% delle volte, quando parliamo di essere «paralizzati dalla paura», questo non è letteralmente vero. È solo una metafora, un pittoresco modo di dire. La persona non è davvero fisicamente incapace di agire; sceglie semplicemente di non farlo.

Le emozioni sono come il tempo

Le emozioni sono come il tempo: sempre presenti e in costante cambiamento. Fluttuano continuamente e possono essere più o meno deboli o intense, piacevoli o spiacevoli, prevedibili o inattese. L'«umore» è il tono emotivo generale lungo un certo periodo di tempo. L'«emozione» è uno specifico episodio con caratteristiche distintive riconoscibili. Così, un «malumore» è come una giornata nuvolosa mentre un'emozione di collera o ansia è come un tuono o un acquazzone. Proviamo sempre emozioni di qualche tipo (così come c'è sempre un tempo di qualche tipo). A volte però

non sono abbastanza forti o distinte da poterle descrivere facilmente. In questi casi, se qualcuno ci chiede come ci sentiamo, rispondiamo «bene» oppure «normale».

Le tre fasi dell'emozione

Un'emozione si forma in tre fasi.

- *Fase 1: un evento significativo.* Un'emozione è attivata da un evento significativo di qualche genere. Questo evento può avere luogo dentro di te (un ricordo angoscioso, una sensazione dolorosa o un pensiero disturbante) o nel mondo circostante (qualcosa che vedi, senti con l'udito, con l'olfatto o con il gusto, o che tocchi). Il tuo cervello registra questo evento e ti avverte che è importante.
- *Fase 2: la preparazione all'azione.* Il cervello comincia a valutare questo evento: «È buono o cattivo? Benefico o pericoloso?». Allo stesso tempo, comincia a sollecitare il corpo all'azione: avvicinarsi all'evento o evitarlo. In questa fase non c'è un'«emozione» particolare nel senso comune della parola. Se il cervello giudica che l'evento è pericoloso, si innesca la «reazione di lotta o fuga» (che approfondirò nel paragrafo successivo) e il nostro corpo si prepara o ad attaccare o a scappare. Se il cervello giudica l'evento potenzialmente utile, il nostro corpo si prepara ad avvicinarlo e a esplorarlo.
- *Fase 3: il coinvolgimento della mente.* Nella terza fase, mentre il nostro corpo si prepara ad agire, sperimentiamo una varietà di sensazioni e impulsi, e la nostra mente comincia ad attribuire un significato a tali cambiamenti. A questo punto, possiamo riconoscere emozioni specifiche come la frustrazione, la gioia o la tristezza.

La risposta di lotta o fuga

La risposta di lotta o fuga è un riflesso di sopravvivenza primitivo che ha origine nel mesencefalo. Si è evoluto perché, se qualcosa ti minaccia, le migliori possibilità di sopravvivere le hai scappando (fuga) o mantenendo la tua posizione e difendendoti (lotta). Il tuo battito accelera, il tuo corpo è inondato di adrenalina, il sangue si dirige verso i grandi muscoli delle

braccia e delle gambe e i respiri aumentano per darti più ossigeno, e tutto questo ti prepara a scappare o a combattere.

Così, ogni volta che percepiamo una minaccia, si attiva immediatamente la risposta di lotta o fuga. In epoca preistorica, questa risposta salvava la vita. Quando un mammut lanuto ti caricava, se non potevi scappare, la tua unica speranza era combatterlo. Ma in questa epoca moderna per la maggior parte di noi è raro trovarsi in situazioni in cui è in pericolo la nostra vita, e spesso la risposta di lotta o fuga si innesca in circostanze in cui ci serve a poco o a nulla.

Ancora una volta occorre chiamare in causa l'evoluzione. La nostra mente, cercando di assicurarsi che non ci ammazzino, vede potenziali pericoli quasi dappertutto: in un coniuge di malumore, in un capo che ci controlla, in una multa per divieto di sosta, in un nuovo lavoro, in un ingorgo stradale, in una lunga fila in banca, in un grosso mutuo, in un'immagine poco lusinghiera di noi riflessa nello specchio. La minaccia può anche provenire dalla mente stessa, in forma di pensiero o di immagine disturbante. Ovviamente, nessuna di queste cose mette veramente in pericolo la nostra vita, ma il nostro cervello e corpo reagiscono come se lo fosse.

Se il nostro cervello giudica un evento come dannoso, si innesca la risposta di lotta o fuga, ed essa si evolve rapidamente in un'emozione spiacevole come la paura, la rabbia, lo shock, il disgusto o il senso di colpa. Se il nostro cervello giudica l'evento come positivo o benefico, sviluppiamo rapidamente un'emozione piacevole come la calma, la curiosità o la felicità. Tendiamo a definire «negative» le emozioni del primo tipo e «positive» quelle del secondo, ma in realtà non sono né positive né negative: sono semplicemente emozioni.

Forse dirai: «Beh, può darsi che siano semplicemente emozioni ma io preferisco di gran lunga quelle positive a quelle negative». Ovvio che sì; tutti le preferiscono, è la natura umana. Ma purtroppo questa preferenza diventa spesso così importante per noi da condurre a gravi problemi, che contribuiscono a quello che io chiamo «l'interruttore della lotta». Ti interessa saperne un po' di più? Allora continua a leggere.

CAPITOLO UNDICESIMO

L'INTERRUTTORE DELLA LOTTA

Hai mai visto uno di quei vecchi film di cow-boy in cui il cattivo finisce nelle sabbie mobili e quanto più si dimena tanto più velocemente sprofonda? Se mai ti capitasse di cadere nelle sabbie mobili, sappi che agitarsi è quanto di peggio puoi fare. Devi invece sdraiarti, distenderti, restare immobile e lasciarti galleggiare sulla superficie. (Poi, fischia per chiamare il tuo cavallo che venga a salvarti!) Ciò richiede una grande presenza di spirito perché ogni istinto dentro il tuo corpo ti dice di lottare; ma più lotti, peggio è.

Lo stesso principio vale per le emozioni spiacevoli: più cerchiamo di combatterle, più ci mettiamo nei guai. Ora, perché accade tutto ciò? Immagina che in fondo alla tua mente ci sia un interruttore — lo chiameremo «l'interruttore della lotta». Quando è acceso, vuol dire che lotteremo contro qualunque dolore fisico o emozione penosa che ci capiti; qualunque malessere esploreremo, lo vedremo come un problema e faremo di tutto per eliminarlo o evitarlo.

Supponiamo che l'emozione che compare sia l'ansia. Se il nostro interruttore della lotta è acceso, quell'emozione sarà del tutto inaccettabile. Così potremo finire per provare rabbia per la nostra ansia: «Come si permettono di farmi sentire così!?!». O provare ansia per la nostra ansia:

«Non mi fa bene. Mi chiedo cosa stia facendo al mio corpo». Oppure provare colpa per l'ansia: «Non dovrei agitarmi così! Mi sto comportando come un bambino». O forse provare anche un miscuglio di tutti questi stati d'animo. Ciò che tutte queste emozioni secondarie hanno in comune è che sono spiacevoli, inutili e un salasso per la nostra energia e vitalità. E poi magari questo ci fa arrabbiare, andare in ansia o deprimere! Riesci a vedere il circolo vizioso?

Ora immaginiamo che cosa succede se il nostro interruttore della lotta è spento. In questo caso, qualunque emozione si manifesti, per quanto spiacevole possa essere, non la combattiamo. Così, quando compare l'ansia, non è un problema. Certo, è spiacevole e non ci piace, ma non è niente di terribile. Con l'interruttore della lotta spento, i nostri livelli di ansia sono liberi di salire e scendere a seconda della situazione. A volte saranno alti, a volte saranno bassi e altre volte non ci sarà alcuna ansia. Ma la cosa più importante è che non stiamo sprecando il nostro tempo e le nostre energie lottando contro di essa.

Senza lotta, quello che abbiamo è un livello naturale di dolore fisico ed emozionale, che dipende da chi siamo e dalla situazione in cui ci troviamo. Nell'ACT, lo chiamiamo «dolore pulito». Non c'è modo di evitare il «dolore pulito»; in un modo o nell'altro, la vita ne ha per tutti. Ma quando ci mettiamo a combatterlo, i nostri livelli di dolore aumentano rapidamente. Tutta questa sofferenza ulteriore la chiamiamo «dolore sporco».

Il nostro interruttore della lotta è come un amplificatore di emozioni: accendilo e possiamo provare rabbia per la nostra ansia, ansia per la nostra rabbia, depressione per la nostra depressione o colpa per la nostra colpa. Potremmo perfino provare senso di colpa per la rabbia che la nostra ansia ci suscita, e deprimerci per tutto questo!

Ma non è finita. Quando il nostro interruttore della lotta è acceso, non siamo per niente disponibili ad accettare la presenza di queste emozioni spiacevoli, il che significa che non soltanto ci affliggiamo perché sono presenti ma che facciamo anche tutto il possibile per liberarcene o evitarle. Per alcune persone questo significa darsi alle droghe, all'alcol, al gioco d'azzardo o al cibo. Altre possono invece darsi alla televisione, ai libri o ai videogiochi.

Gli esseri umani trovano un numero quasi infinito di modi per cercare di evitare o eliminare le emozioni spiacevoli: dal fumo allo shopping, dal sesso a internet. Come abbiamo visto, la maggior parte di queste strategie di

controllo non è niente di grave, finché vengono usate con moderazione. Tuttavia, ognuna di esse diventa un problema se viene usata in modo eccessivo o inappropriato, conducendo rapidamente a dipendenze, difficoltà di relazione, problemi di salute o semplicemente perdita di tempo. Tutti questi problemi secondari, e il dolore ad essi associato, rientrano nella categoria del «dolore sporco».

Con l'interruttore della lotta spento:

- le nostre emozioni sono libere di muoversi
- non perdiamo tempo ed energie cercando di combatterle o evitarle
- non ci creiamo tutto quel «dolore sporco».

Con l'interruttore della lotta acceso:

- le nostre emozioni sono bloccate
- sprechiamo una gran quantità di tempo ed energie a lottare contro di esse
- ci creiamo una gran quantità di «dolore sporco» doloroso e inutile.

Prendiamo il caso di Rachel, una segretaria di quarantatré anni. Rachel soffre di disturbo di panico, disturbo caratterizzato da episodi improvvisi di paura travolgente: i cosiddetti attacchi di panico. Durante un attacco di panico la persona ha una fortissima sensazione che stia per accadere qualcosa di terribile, alla quale si associano sensazioni angoscienti come affanno, dolore al torace, cardiopalma, soffocamento, capogiri, formicolio nelle mani e nei piedi, vampate di caldo e di freddo, sudorazione, debolezza e tremore. Si tratta di un disturbo comune: secondo il National Institute of Mental Health, circa 6 milioni di statunitensi hanno disturbi di panico.

In realtà, il problema principale di Rachel è la sua forte avversione per l'ansia. Pensa che sia qualcosa di terribile e pericoloso e fa tutto il possibile per evitarla. Ciò significa che non appena prova qualche sensazione che lontanamente assomiglia all'ansia, come un'accelerazione dei battiti o una stretta al torace, tale sensazione innesca altra ansia. Poi, man mano che il livello d'ansia sale, quelle sensazioni indesiderate diventano ancora più forti. Ciò a sua volta innesca altra ansia, finché, nel giro di poco, si trova in uno stato di vero e proprio panico.

Il mondo di Rachel si va restringendo sempre di più. Adesso non beve caffè, non guarda film che mettono paura e non fa attività fisica. Perché?

Perché tutte queste cose le fanno battere il cuore più velocemente, il che può poi innescare tutto il circolo vizioso. Si rifiuta inoltre di prendere ascensori e aerei, di guidare su strade trafficate, di entrare in centri commerciali affollati o di partecipare a grandi raduni sociali. Perché? Perché sa che in quelle situazioni potrebbe provare ansia, e l'ansia è qualcosa che lei vuole evitare a ogni costo!

Il caso di Rachel è estremo, ma in misura minore facciamo tutti la stessa cosa. Tutti, talvolta, evitiamo delle sfide per sottrarci allo stress o all'ansia che inevitabilmente implicano. E come ho detto prima, se resta entro certi limiti, questo non è un problema. Ma più questo evitamento si estende, più cominciamo a soffrire sul lungo periodo.

«Sì, il discorso torna» ti sento dire «ma come faccio a smettere di lottare contro le emozioni difficili quando mi fanno stare così male?». La risposta è: usando una semplice tecnica che si chiama «espansione». Ma prima di arrivarci, dobbiamo analizzare un racconto interessante.

CAPITOLO DODICESIMO

COME SI È FORMATO L'INTERRUTTORE DELLA LOTTA

Leggi l'elenco di emozioni qui di seguito e nota, senza stare troppo a pensarci, quali giudichi automaticamente «belle» o «positive» e quali giudichi «brutte» o «negative».

- Paura
- Rabbia
- Shock
- Disgusto
- Tristezza
- Colpa
- Amore
- Gioia
- Curiosità

Hai appena letto un elenco delle nove emozioni umane fondamentali. La maggior parte delle persone tende automaticamente a giudicare le prime sei come «brutte» o «negative» e le ultime tre come «belle» o «positive».

Come mai? In gran parte per le storie sulle nostre emozioni a cui diamo credito.

Il nostro sé pensante adora raccontarci storie, e sappiamo come queste storie ci influenzano quando ci fondiamo con esse. Ecco alcune delle tante storie inutili che il nostro sé pensante potrebbe raccontarci sulle emozioni.

- La rabbia, la colpa, la vergogna, la paura, la tristezza, l'imbarazzo e l'ansia sono emozioni «negative».
- Le emozioni negative sono brutte, pericolose, irrazionali e segno di debolezza.
- Le emozioni negative rovineranno la mia salute.
- Le persone dovrebbero nascondere ciò che provano.
- Esprimere le emozioni è segno di debolezza.
- Le emozioni forti indicano una perdita di controllo.
- Le donne non dovrebbero mai arrabbiarsi.
- Gli uomini non dovrebbero mai avere paura.
- Se provo emozioni negative vuol dire che c'è qualcosa che non va nella mia vita.

Forse ti trovi d'accordo con alcune di queste storie o anche con tutte, o forse la pensi in maniera completamente diversa; questo dipende in gran parte da come sei cresciuto. Se sei cresciuto in una famiglia in cui le emozioni «positive» venivano espresse liberamente mentre quelle «negative» venivano disapprovate, avrai imparato presto che quelle «negative» sono da evitare. Se i tuoi familiari tendevano a reprimere o a nascondere le loro emozioni, avrai imparato a soffocarle. Se i tuoi genitori erano convinti che la rabbia andasse «sfogata», forse avrai imparato che è bene esprimerla.

Ma se le manifestazioni di collera di un tuo genitore ti spaventavano, potresti avere deciso che la rabbia è brutta e che perciò andrebbe repressa o evitata.

COME TI HANNO PROGRAMMATO DA BAMBINO?

Può essere utile dedicare un po' di tempo a riflettere su come, da bambino, ti hanno programmato riguardo alle emozioni. Questo probabilmente ti aiuterà a capire come e perché lotti contro certe emozioni. Ti prego di

prenderti un po' di tempo per scrivere le risposte alle domande seguenti (o almeno per pensarci). Da bambino e poi mentre crescevi:

- Quali emozioni ti dicevano che erano desiderabili e quali indesiderabili?
- Cosa ti dicevano riguardo al modo migliore per gestire le tue emozioni?
- Quali erano le emozioni che la tua famiglia esprimeva liberamente?
- Quali erano le emozioni che la tua famiglia reprimeva o disapprovava?
- Nella tua famiglia, gli adulti come gestivano le loro emozioni «negative»?
- Quali strategie di controllo delle emozioni usavano?
- Nella tua famiglia, gli adulti come reagivano alle tue emozioni «negative»?
- Come effetto di tutta questa programmazione, quali idee ti porti dietro ancora oggi sulle tue emozioni e su come gestirle?

Giudicare le proprie emozioni

Un motivo per cui tendiamo a giudicare certe emozioni «brutte» o «negative» è che le percepiamo come spiacevoli; creano sensazioni sgradevoli nel nostro corpo. Siccome queste sensazioni non ci piacciono, non le vogliamo. Dall'altro lato, ci piacciono le sensazioni gradevoli, quindi naturalmente ne vogliamo di più.

Se un'emozione la giudichi «bella», probabilmente farai di tutto per provarla ancora; e se la giudichi «brutta», sei portato a sforzarti ancora di più per liberartene. Quindi, il giudizio ti predispone a lottare contro i tuoi stati d'animo. Nell'ACT, ti incoraggiamo a lasciar perdere completamente i giudizi sulle tue emozioni e a vederle per ciò che sono: un flusso di sensazioni e di stimoli sempre mutevoli che attraversano continuamente il tuo corpo.

Il semplice fatto che certi stimoli e certe sensazioni siano spiacevoli non significa che siano «brutti». Ad esempio, se sei cresciuto in una famiglia in cui l'amore e l'affetto non venivano espressi apertamente, potresti trovarti a disagio con i sentimenti di amore. Questo significa che sono «brutti»? E non è curioso il fatto che molte persone giudichino la paura come emozione «brutta» e poi però paghino per vedere un film horror o leggere un thriller e

provare proprio quell'emozione? Quindi nessuna emozione è «brutta» in sé e per sé. «Brutto» è solo un pensiero, un giudizio del nostro sé pensante. Ma se ci fondiamo con questo giudizio — se crediamo letteralmente che una certa emozione sia «brutta» — allora, naturalmente, lotteremo contro di essa con tutte le nostre forze. (E sappiamo come va a finire.)

Ogni strategia di defusione può aiutarti a gestire i pensieri non utili sulle tue emozioni. Ad esempio, supponiamo che la tua mente dica: «Questa ansia è terribile». In tal caso potresti dire a te stesso: «Sto avendo il pensiero “quest'ansia è terribile”». Oppure, più semplicemente, potresti dire: «Grazie, mente!».

Una strategia utile per i giudizi consiste semplicemente nel denominarli. Ogni volta che noti un giudizio, dì dentro di te: «Giudizio». Riconoscine la presenza, riconosci il fatto che si tratta solo di parole e lascia che sia presente. Lo scopo qui è *lasciare andare* i giudizi, non *fermarli*. Il tuo sé pensante è un giudice esperto e per più di tanto non smetterà mai di giudicare. Ma puoi imparare a lasciare andare questi giudizi, sempre di più, invece di restarci imbrigliato.

E se l'emozione è davvero «terribile»? In tal caso torniamo all'approccio pragmatico: questo pensiero è utile? Fonderti con il pensiero «Questo è terribile!» ti aiuterà a gestire le tue emozioni o ti farà semplicemente sentire ancora peggio?

Come la mente accresce il nostro disagio emotivo

Giudicare è uno dei modi più comuni con cui la nostra mente accresce il nostro malessere emotivo; ma ce ne sono moltissimi altri. Di seguito c'è un elenco di domande e commenti comuni che la mente fa, i quali spesso suscitano o intensificano delle emozioni spiacevoli.

«*Perché mi sento così?*»

Questa domanda ti predispone a passare in rassegna tutti i tuoi problemi, uno per uno, per vedere se riesci a identificare quello che ha causato le tue emozioni. Naturalmente, questo ti fa soltanto sentire peggio, perché crea l'illusione che la tua vita sia fatta solo di problemi. Inoltre fa perdere un sacco di tempo in pensieri spiacevoli. (E questo processo ti aiuta in qualche

modo pratico? Ti aiuta a fare qualcosa per migliorare la tua vita?) In genere ci si fa questa domanda perché si pensa che, se si riesce a trovare il motivo per cui si sta così «male», si riuscirà a trovare un modo per sentirsi meglio. Purtroppo questa strategia è quasi sempre controproducente, come sopra. E soprattutto, nella maggior parte dei casi in realtà non è importante *perché* esattamente sono emerse le emozioni spiacevoli; quello che conta è come reagisci ad esse. Il fatto fondamentale è sempre lo stesso: provi quello che provi! Quindi, se riesci a imparare ad accettare le tue emozioni senza doverle analizzare, ti risparmi un sacco di tempo e fatica.

«Cosa ho fatto per meritarmi questo?»

Questa domanda ti predispone a dare la colpa a te stesso. Rimastichi tutte le «brutte» cose che hai fatto per cercare di capire perché l'universo abbia deciso di punirti. In questo modo finisci per sentirti indegno, inutile, cattivo o inadeguato. (Anche qui: questo ti aiuta in qualche modo pratico? Non è forse un'altra inefficace strategia di controllo?)

«Perché sono così?»

Questa domanda ti porta a frugare in tutta la storia della tua vita alla ricerca dei motivi per cui sei come sei. Spesso questo porta a provare rabbia, risentimento e scoraggiamento. (E questo ti aiuta in qualche modo pratico?)

«Non ce la faccio!»

Fra le variazioni sul tema ci sono: «Non lo sopporto», «È troppo per me», «Avrò una crisi di nervi» e via dicendo. Sostanzialmente, la tua mente ti sta dicendo che sei troppo debole per reggere alla situazione e che se continuerai a sentirti come ti senti accadrà qualcosa di brutto. (È una storia utile a cui prestare attenzione?)

«Non dovrei sentirmi così»

Questo è un classico. Qui la tua mente contesta la realtà. La realtà è questa: in questo preciso momento provi quello che stai provando. Ma la tua mente dice: «La realtà è sbagliata! Non dovrebbe essere così! Basta! Datemi la realtà che voglio io!». Questa specie di lite con la realtà non si conclude mai a tuo favore. E serve a cambiare qualcosa?

«Vorrei non sentirmi così!»

Pia illusione: uno dei passatempi preferiti della mente. («Vorrei avere più fiducia in me stesso», «Vorrei non essere così ansioso».) Così possiamo passare ore e ore a immaginare quanto la nostra vita potrebbe essere migliore se soltanto provassimo emozioni diverse. (E questo ci aiuta ad affrontare la vita che conduciamo oggi?)

L'elenco potrebbe continuare a lungo. Basti dire che il sé pensante ha molti modi per acuire direttamente i nostri stati d'animo negativi o per farci perdere un'enorme quantità di tempo a ruminare inutilmente su di essi. Quindi, d'ora in avanti, cogli la tua mente sul fatto quando cerca di agganciarti con domande e commenti di questo tipo. Poi rifiutati semplicemente di stare al gioco. Ringraziala per avere cercato di sprecare il tuo tempo e concentrati invece su qualche attività utile o significativa. Può esserti utile dire: «Grazie mente, ma oggi non gioco».

L'interruttore della lotta rivisitato

Ora sei in grado di capire come ha avuto origine l'interruttore della lotta. L'ha creato il nostro sé pensante dicendoci che le emozioni spiacevoli sono «brutte» o «pericolose», che non siamo in grado di affrontarle, che se le proviamo ci manca qualcosa o abbiamo qualcosa che non va, che prenderanno il sopravvento o ci travolgeranno, oppure che in qualche modo ci nuoceranno. Se ci fondiamo con queste storie, l'interruttore si accende e percepiamo le emozioni spiacevoli come una minaccia. E il nostro cervello come risponde a una minaccia? Attivando la reazione di lotta o fuga, che poi innesca tutta una nuova serie di emozioni spiacevoli.

Per fare un'analogia, immagina che si presenti alla tua porta una parente lontana. Non l'hai mai incontrata prima ma ti sono state raccontate molte

storie sul suo conto. Ti è stato detto che è cattiva, pericolosa e che non la sopporta nessuno, che ha rapporti soltanto con persone tarate o deficienti e che regolarmente finisce per far loro del male o assoggettarle e rovinargli la vita.

Se credessi a queste storie, quale sarebbe il tuo atteggiamento verso quella donna? La vorresti in casa? La vorresti vicino? Naturalmente no. Faresti tutto il possibile per liberartene al più presto. Ma se tutte queste storie fossero false o esagerate? Se questa parente fosse in realtà una persona a posto che è solo stata vittima di maldicenze?

L'unico modo che hai per scoprirlo è stare un po' con lei, ignorare pettegolezzi e calunnie e verificare tu stesso in prima persona. Probabilmente ti sarà già capitato qualcosa di simile nella vita. Forse a scuola o al lavoro c'era qualcuno sul quale avevi sentito dire tante brutte cose. Poi siete stati un po' insieme e hai scoperto che non era affatto cattivo come la sua reputazione.

Imparare a trattare le emozioni spiacevoli è la stessa cosa; ciò che devi fare è sperimentarle direttamente, connetterti direttamente ad esse attraverso il tuo sé osservante, anziché prendere automaticamente per vere le storie del tuo sé pensante. Così facendo, scoprirai che quelle emozioni non sono affatto brutte come pensavi, e ti renderai conto che non possono farti del male, controllarti o sopraffarti.

A volte, quando dico: «Le tue emozioni non possono farti del male», qualcuno cita gli studi secondo cui la depressione e la rabbia croniche possono avere effetti negativi sulla salute fisica. Ma qui la parola chiave è «croniche», cioè continue, per un lungo periodo di tempo. Le emozioni spiacevoli diventano croniche soltanto se tieni acceso l'interruttore della lotta. Se smetti di lottare, esse sono libere di andarsene, e in genere lo fanno abbastanza in fretta. Quindi, quando reagisci alle tue emozioni con un atteggiamento di accettazione, esse non diventano croniche e quindi non ti fanno male. L'accettazione interrompe il circolo vizioso della lotta e ti rende libero di investire il tuo tempo e le tue energie in attività che migliorano la vita.

E, indovina? Nel prossimo capitolo apprendrai proprio a fare tutto questo.

CAPITOLO TREDICESIMO

GUARDARE IN FACCIA I DEMONI FINO A FARGLI ABBASSARE LO SGUARDO

Come ti sentiresti se le due persone più care che hai al mondo morissero improvvisamente? Dura da immaginare, no? Si sta male anche solo a pensarci.

In un capitolo precedente ho parlato di Donna, che perse il marito e l'unico figlio in un incidente automobilistico. La maggior parte di noi non è in grado di immaginare neanche lontanamente il suo dolore, ma possiamo sicuramente comprendere il suo desiderio di evitare di sentirlo. Quando si rivolse a me, sei mesi dopo l'incidente, stava cercando di allontanare la sofferenza con ogni mezzo possibile. Beveva due bottiglie di vino al giorno e prendeva molto Valium. Eppure il suo dolore non faceva che aumentare. Il suo «dolore pulito» (il dolore naturale della perdita e del lutto) era accentuato da molto «dolore sporco» (tutta la sofferenza aggiuntiva causata dai suoi problemi di alcol e droga). Apprendere l'abilità di «espansione» fu per lei una componente essenziale per riprendersi dal trauma.

Perché uso il termine «espansione»? Consideriamo alcune delle parole che usiamo comunemente per descrivere lo star male; parole come «tensione», «stress» e «pressione». Se cerchi questi termini in un dizionario, vedrai che

sono connessi fra loro: la tensione è lo stato che deriva dall'applicazione di una o più forze di trazione; lo stress è lo stato di sollecitazione, sforzo; la pressione è la forza, la spinta esercitata da un corpo solido col proprio peso. Tutti questi termini implicano che le nostre emozioni sono troppo grandi; ci stanno facendo a pezzi e tirando oltre le nostre capacità di sopportazione. Confronta queste parole con «espandere»: crescere in estensione, dimensioni, volume, portata; allargare, dispiegarsi, sviluppare.

Sostanzialmente, «espansione» significa fare spazio a ciò che proviamo. Se alle emozioni spiacevoli diamo abbastanza spazio, esse smetteranno di premerci e metterci in tensione. Solitamente, quando emergono delle emozioni spiacevoli, «ci irrigidiamo»; cioè, i nostri muscoli si tendono e si contraggono. È come se cercassimo di spremere queste emozioni fuori da noi, di spingerle fuori dal nostro corpo con la pura forza bruta.

Con l'espansione ci proponiamo di fare l'esatto contrario. Invece di comprimerci, ci apriamo. Invece di aumentare la tensione, la allentiamo. Invece di contrarci, ci espandiamo. Spesso parliamo anche del fatto che siamo «sotto pressione» e che abbiamo bisogno di «spazio per respirare». Con le nostre emozioni è esattamente la stessa cosa: se sentiamo la «pressione» che monta, dobbiamo dargli spazio. Combattendole ed evitandole non gli diamo spazio; con l'espansione sì.

Quando senti le espressioni «distesa d'acqua» o «distesa del cielo», cosa ti viene in mente? La maggior parte delle persone immagina un grande spazio aperto. È a questo che puntiamo con l'espansione: aprirci alle nostre emozioni e dargli spazio in abbondanza, a creare una distesa di emozioni. Questo alleggerirà la pressione, allenterà la tensione e darà a quelle emozioni la libertà di fluttuare. Qualche volta fluttueranno molto rapidamente; altre volte lo faranno più lentamente. Ma se gli facciamo spazio, si muoveranno. E, cosa più importante, l'espansione ci dà la libertà di investire le nostre energie nel crearci una vita migliore, anziché sprecarle in lotte inutili.

«Aspetta un attimo» potresti dire «se do spazio a queste emozioni, mi schiacceranno. Perderò il controllo!». Anche se questa è una paura comune, non ha fondamento reale. Ricorda: l'ACT si è dimostrata efficace per un'ampia varietà di problemi psicologici, dall'ansia alla depressione fino alla dipendenza e persino alla schizofrenia. Quindi, se il tuo sé pensante ti sta raccontando delle storie spaventose, ringrazialo semplicemente.

I due sé rivisitati

Il processo di espansione coinvolge principalmente il sé osservante, non il sé pensante, quindi prendiamoci un momento per ricapitolare le differenze fra i due sé. Il sé pensante è responsabile del pensiero, nel senso più ampio del termine; esso produce tutti i nostri pensieri, i giudizi, le immagini, le fantasie e i ricordi, e ciò che comunemente chiamiamo «mente». Il sé osservante è responsabile della consapevolezza, dell'attenzione e della concentrazione. Esso può osservare i pensieri, le immagini, i ricordi, eccetera, ma non può produrli. Non c'è un termine di uso comune per indicarlo. (Le parole che si avvicinano di più nel linguaggio comune sono «consapevolezza» o «coscienza».)

L'esercizio seguente ti aiuterà a distinguere queste due diverse parti di te e ti darà un'idea della cosiddetta «consapevolezza corporea» (un fattore chiave nell'espansione).

LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Nell'esercizio seguente, ti viene chiesto di notare una serie di cose. Ogni volta, mantieni l'attenzione per circa dieci secondi prima di passare alla successiva.

- Porta l'attenzione sui tuoi piedi.
- Porta l'attenzione sulla posizione delle tue gambe.
- Porta l'attenzione sulla posizione e la curvatura della tua spina dorsale.
- Porta l'attenzione sul ritmo, la velocità e la profondità del tuo respiro.
- Porta l'attenzione sulla posizione delle tue braccia.
- Porta l'attenzione su cosa senti nel collo e nelle spalle.
- Porta l'attenzione sulla temperatura del tuo corpo e su quali parti ti sembrano più calde o più fredde.
- Porta l'attenzione sull'aria sulla tua pelle.
- Sposta l'attenzione lungo il tuo corpo, partendo dalla testa e arrivando fino alle dita dei piedi, e nota se ci sono rigidità, tensioni, dolori o fastidi da qualche parte.
- Sposta l'attenzione lungo il tuo corpo, dalla testa alle dita dei piedi, e nota se ci sono sensazioni di piacere o comodità.

Durante questo esercizio dovresti avere sperimentato che *essere consapevole* del corpo è molto diverso dal *pensare* ad esso. La consapevolezza deriva dal sé osservante mentre i pensieri derivano dal sé pensante. Naturalmente, è probabile che ti siano venuti in mente pensieri sul tuo corpo. Ma la *consapevolezza* — il *notare* — è un processo radicalmente diverso dal *pensiero*.

Se non hai sperimentato questa differenza tra consapevolezza e pensiero, ripeti l'esercizio. E nota che mentre il sé pensante chiacchiera, il sé osservante sta semplicemente prestando attenzione al tuo corpo. Nota anche che ci sono dei brevi momenti (che possono durare meno di un secondo) in cui il sé pensante tace e il sé osservante può osservare senza alcuna distrazione.

Una volta sperimentata la differenza, è il momento di andare avanti...

L'espansione

Quando pratichiamo l'espansione, dobbiamo abbandonare il sé pensante — lasciare che i suoi inutili commenti sfumino in sottofondo come una radio lontana — e connetterci con le nostre emozioni attraverso il sé osservante. Questo ci permetterà di sperimentare le nostre emozioni direttamente, di vederle come veramente sono, anziché come il sé pensante afferma che siano. Secondo il sé pensante, le emozioni negative sono demoni giganteschi e pericolosi. Il sé osservante, invece, le svela per quello che sono: relativamente piccole e innocue (ancorché brutte).

Quindi, nel praticare l'espansione, lo scopo è *osservare* le proprie emozioni, non *pensare* ad esse. C'è soltanto un problema: il sé pensante non sta mai zitto! Ciò significa che, mentre pratichi l'espansione, il tuo sé pensante cercherà continuamente di distrarti. Potrà metterti lì giudizi sulle tue emozioni, cercare di analizzarle, raccontarti storie spaventose su di esse o sostenere che non sei in grado di gestirle. (Oppure potrebbe dire: «Lascia perdere questi esercizi; leggili e basta». Potrebbe anche suggerirti di «farli dopo», sapendo benissimo che probabilmente non li farai.)

Nulla di tutto ciò deve essere un problema. Lascia semplicemente che questi pensieri siano presenti e che vadano e vengano liberamente. Prendi atto della loro presenza ma non concentrarti su di essi. Trattali come se

fossero delle automobili che passano davanti a casa tua: sai che ci sono ma non sei tenuto a sbirciare fuori dalla finestra ogni volta che ne passa una. E se un pensiero ti aggancia (così come uno stridore di pneumatici potrebbe farti andare alla finestra), nel momento in cui te ne rendi conto, ritorna con gentilezza su ciò che stai facendo.

Si tratta essenzialmente della stessa abilità di defusione che hai appreso con la tecnica dei dieci respiri profondi nel capitolo settimo. Se non ti eri esercitato regolarmente in quell'esercizio, *ti prego* di cominciare subito! Torna al capitolo settimo, leggi da capo a fondo le istruzioni dell'esercizio dei dieci respiri profondi e poi fallo almeno dieci volte al giorno per una settimana prima di andare avanti nella lettura. Ricorda: non devi avere fretta di finire il libro. Pensalo come una vacanza: ne ricavi di più se ti prendi il tuo tempo, invece di cercare di vedere tutto in un giorno.

Perciò, quando pratichi l'espansione, lascia che i tuoi pensieri vadano e vengano sullo sfondo e mantieni l'attenzione focalizzata sulle tue emozioni. E ricorda:

- l'essenza di un'emozione è una serie di cambiamenti fisici nel corpo;
- notiamo questi cambiamenti principalmente come sensazioni fisiche.

L'espansione inizia col notare cosa sentiamo nel corpo (consapevolezza corporea) e con l'osservare dove queste sensazioni si collocano di preciso. Poi si passa a studiare queste sensazioni più nel dettaglio. Questo è il primo dei quattro passi fondamentali descritti di seguito.

I QUATTRO PASSI DELL'ESPANSIONE

I quattro passi fondamentali dell'espansione sono: osservare le emozioni, respirare dentro di esse, fargli spazio e lasciare che siano presenti. Sembra semplice, no? Infatti lo è. E non richiede alcuna fatica. Questo però non significa che sia facile! Ricordi la situazione delle sabbie mobili? Sdraiarsi e galleggiare sulle sabbie mobili è semplice e non richiede alcuna fatica, ma è tutt'altro che facile. Ma non preoccuparti. Se tu cadessi nelle sabbie mobili molte volte alla settimana, probabilmente diventeresti presto un esperto a sdraiarti e galleggiare. E lo stesso vale per l'espansione: più ti eserciti, più facile (e più naturale) diventa.

Vediamo allora questi passi un po' più in dettaglio, poi verrà il momento della pratica. Ogni volta che lotti contro un'emozione spiacevole di qualunque tipo, segui questi quattro passi.

Passo 1: Osserva

Osserva le sensazioni nel tuo corpo. Dedica qualche secondo a esaminare il tuo corpo dalla testa alla punta dei piedi. Mentre lo fai, probabilmente noterai diverse sensazioni spiacevoli. Cerca quella che ti dà più fastidio. Ad esempio, potrebbe essere un nodo in gola o allo stomaco o la sensazione che gli occhi ti si riempiono di lacrime. (Se provi disagio in tutto il corpo, scegli la zona che ti dà più fastidio.) Ora concentra la tua attenzione su quella sensazione. Osservalo con curiosità, come uno scienziato che ha scoperto un nuovo fenomeno interessante. Nota dove inizia e dove finisce. Se tu dovessi tracciare il contorno di questa sensazione, che forma avrebbe? È sulla superficie del corpo, all'interno o sia fuori che dentro? Quanto è profonda? Dov'è più intensa? Dov'è più lieve? Che differenze ci sono fra la parte centrale e i margini? Ci sono pulsazioni o vibrazioni? È leggera o pesante? Si muove o è ferma? Calda o fredda?

Passo 2: Respira

Respira dentro e attorno alla sensazione. Comincia con qualche respiro profondo (più sono lenti, meglio è) e quando espiri svuota completamente i polmoni. Una respirazione lenta e profonda è importante perché riduce il livello di tensione nel tuo corpo. Non eliminerà le tue emozioni, ma creerà un centro di calma dentro di te. È come un'ancora in mezzo a una tempesta emotiva: l'ancora non fermerà la tempesta ma ti terrà stabile finché non passa. Quindi, respira lentamente e profondamente e immagina il tuo respiro che fluisce dentro e intorno alla sensazione.

Passo 3: Crea spazio

Quando il tuo respiro fluisce dentro e intorno alla sensazione, è come se in qualche modo tu creassi dello spazio in più dentro il tuo corpo. Ti apri e crei

uno spazio attorno a questa sensazione, dandole grande spazio per muoversi. (E se diventa più grande, tu dalle ancora più spazio.)

Passo 4: Lascia

Lascia che la sensazione sia presente, anche se non ti piace e non la vuoi. In altre parole, «lascia che sia». Quando la tua mente comincia a commentare quello che sta succedendo, dì soltanto «Grazie, mente!» e torna a osservare. Naturalmente potrebbe essere difficile per te. Potresti sentire un forte impulso a lottare contro questa emozione o ad allontanarla. In tal caso, riconosci semplicemente questo impulso. (Riconoscere è come salutare un persona con un cenno del capo, come a dire «Eccoti; ti ho visto».) Poi riporta l'attenzione sulla sensazione. Ricorda: non cercare di liberarti della sensazione o di modificarla. Se cambia da sé, bene. Se non si modifica, va bene ugualmente. Lo scopo non è modificarla o liberarsene. Lo scopo è farci la pace, lasciare che sia presente, anche se non ti piace o non la vuoi.

È possibile che tu abbia bisogno di concentrarti su questa sensazione per qualche secondo o qualche minuto prima di rinunciare completamente a lottare contro di essa. Sii paziente: prenditi tutto il tempo che ti serve. Stai imparando un'abilità preziosa.

Poi, una volta fatto questo, passa in rassegna tutto il tuo corpo un'altra volta e vedi se c'è un'altra sensazione sgradevole. In tal caso, ripeti la procedura anche con quella. Puoi farlo con qualsiasi sensazione, a seconda delle tue necessità. Continua finché il tuo interruttore della lotta non si spegne completamente.

Mentre pratichi questa tecnica, possono succedere due cose: o le tue emozioni si modificano oppure restano uguali. Ma in entrambi i casi non ha importanza, perché questa tecnica non intende cambiare le tue emozioni; serve ad aiutarti ad accettarle. Se hai veramente abbandonato la lotta contro una emozione, essa ti condizionerà molto meno, a prescindere dal fatto che si modifichi o meno.

E ora la pratica!

Eccoci finalmente alla parte pratica. Per esercitarti con l'espansione devi avere qualche emozione spiacevole da gestire. Quindi richiama alla mente

un tuo problema attuale, qualcosa che ti preoccupa, ti disturba o ti stressa — il genere di problema che ti ha indotto a prendere questo libro.

«Cosa?» probabilmente urlerai «Ma sei impazzito? Non voglio stare male!».

Bene, benvenuto tra noi. Non conosco nessuno che *voglia* stare male. Il concetto qui è essere *disposti* a provarlo. *Volere* una cosa significa che *ti piace*. *Essere disposti* significa che la *lasci essere*.

Perché sviluppare la tua disponibilità? Perché nel corso della tua vita si presenteranno emozioni disturbanti. Se continui a cercare di evitarle, ti procuri soltanto un ulteriore «dolore sporco». Facendo spazio alle tue emozioni ed *essendo disponibile* a provarle (anche se magari non *vorresti*), cambierai il tuo rapporto con esse. Diventeranno molto meno minacciose e avranno molta meno influenza su di te. Assorbiranno inoltre molto meno tempo ed energie.

Più ci teniamo distanti dai nostri demoni, più ci sforziamo di non guardarli, più ci appaiono grandi e spaventosi. Le forme minacciose intraviste di sfuggita con la coda dell'occhio sono molto più inquietanti delle cose che possiamo vedere chiaramente. È per questo che nei film dell'orrore il mostro è sempre in agguato nell'oscurità. Se lo portassero fuori alla piena luce del giorno, non sarebbe affatto così spaventoso.

Forse ti chiederai: «Ma non è un po' da masochisti?».

Ebbene, se tu provassi dolore solo per il gusto di soffrire, allora sì, sarebbe masochismo. Ma non è questo il caso dell'ACT. Non ti incoraggiamo a esporti alla sofferenza se non al servizio di qualcosa di importante.

Immagina di avere una leggera artrite alla caviglia sinistra, che ogni tanto si gonfia e ti fa male. E supponi che il tuo medico proponga di amputarti la gamba. Non acconsentiresti mai a una cosa del genere per un fastidio così piccolo, giusto? Ma immagina di avere un tumore osseo a quella gamba e che l'amputazione diventi la tua unica possibilità di sopravvivenza. Allora la faresti sicuramente. Accetteresti la sofferenza dell'amputazione perché è al servizio di una cosa importante: la tua vita!

Con la sofferenza provocata dalle emozioni è lo stesso. Non ha senso crogiolarsi nella sofferenza senza un motivo. Nell'ACT, l'accettazione della sofferenza ha un solo scopo: aiutarti a dirigere la tua vita in una direzione che per te è importante. Così, quando evochi una qualche forma di malessere per praticare l'espansione, impari un'abilità preziosa per trasformare la tua vita.

Ma basta discorsi! È ora di agire! Rileggi ancora una volta i quattro passi dell'espansione descritti sopra. Poi scegli uno dei problemi principali che hai nella vita e soffermati a pensarci uno o due minuti in modo da evocare qualche emozione disturbante.

Quando hai un'emozione su cui lavorare, esercitati nei quattro passi: osserva, respira, crea spazio e lascia. (Questa è una delle tecniche che ho registrato su CD, perché molte persone la trovano molto più semplice se hanno una voce che le guida nel processo. Per informazioni, vedi la pagina sulle risorse alla fine di questo libro.) Quando pratichi questa tecnica è importante che tu non ti crei aspettative. Al contrario, nota semplicemente quello che succede e, se incontri delle difficoltà, non preoccuparti. Nel prossimo capitolo imparerai a superarle.

CAPITOLO QUATTORDICESIMO

RISOLVERE I PROBLEMI NELL'USO DELL'ESPANSIONE

L'ho detto prima e lo ripeto: praticare l'espansione può essere semplice, ma di sicuro non è facile. Ma d'altra parte esiste qualche impresa importante che lo è? Allevare figli, tenersi in forma, coltivare una relazione, costruirsi una carriera, creare un'opera d'arte, prendersi cura dell'ambiente; tutte queste imprese importanti implicano delle difficoltà. Perché allora per l'espansione dovrebbe essere diverso? Come ogni nuova abilità, all'inizio è difficile, ma poi, con la pratica, diventa più facile. Di seguito trovi risposte a preoccupazioni e problemi comuni riguardo all'espansione.

Domande frequenti sull'espansione

D: Ho provato a dare spazio all'emozione ma era troppo sconvolgente. Cosa dovrei fare?

R: Scegli *una* sensazione disturbante e resta concentrato su di essa. Punta ad accettare soltanto quella sensazione, anche se ti ci vogliono alcuni minuti. Fatto questo, vai avanti e scegline un'altra.

D: È difficile restare concentrati su una sensazione.

R: Sì, a volte lo è, all'inizio. Ma con la pratica diventa più facile. Metticela tutta, e se la tua attenzione si sposta su un'altra sensazione, appena te ne

accorgi, riportala sulla prima.

D: Ma i miei pensieri continuano a distrarmi.

R: Sì, la mente è fatta così. Continua a distrarti, distogliendoti dalla tua esperienza. Allora, quando inizia a chiacchierare, dì soltanto «Grazie, mente!» o fra te e te «Pensiero»; poi riporta con calma l'attenzione sulla sensazione. Ogni volta che lo fai, impari due abilità preziose: la prima è notare quando ti fai prendere completamente dai tuoi pensieri (fusione) e la seconda è focalizzare nuovamente la tua attenzione dopo che ha divagato.

D: È stato fantastico. Nel momento in cui ho fatto spazio alle mie emozioni spiacevoli, sono scomparse. Sarà sempre così?

R: No, no, no! Quando pratichiamo l'espansione, le emozioni spiacevoli spesso si dileguano rapidamente. Ma (come nel caso delle tecniche di defusione) questo è puramente un vantaggio in più, non il nostro scopo principale. Obiettivo dell'espansione è semplicemente fare spazio alle proprie emozioni, provare ciò che si prova senza combatterlo. Spesso quelle emozioni si muovono molto rapidamente, ma a volte no. Quindi, se ti aspetti di «sentirti bene», prima o poi resterai deluso e finirai per riprendere la lotta.

D: All'inizio le emozioni sono scomparse, ma poi sono tornate.

R: Molte emozioni spiacevoli riaffiorano più e più volte. Se hai perso una persona che amavi, è probabile che le ondate di tristezza continuino a investirti per molte settimane o mesi. E se ti è stato diagnosticato un cancro o un'altra malattia grave, le ondate di paura continueranno a sollevarsi ancora e poi ancora. Come dice il proverbio, «non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a cavalcarle».

D: Ho fatto spazio alle mie emozioni ma non sono cambiate.

R: A volte le emozioni cambiano rapidamente e a volte no. Devi accettare il fatto che cambieranno secondo i loro tempi, non secondo i tuoi.

D: Ok, ho accettato le mie emozioni. E adesso?

R: Ora che hai accettato le tue emozioni, scegli un ambito importante della tua vita e intraprendi un'azione efficace in linea con i tuoi valori.

D: Perché continui a tornare su azioni e valori?

R: Le azioni sono importanti perché, a differenza dei tuoi pensieri ed emozioni, sono ampiamente sotto il tuo controllo. I valori sono importanti perché possono guidarti e motivarti nelle situazioni in cui le tue emozioni potrebbero portarti fuori rotta. Agire in accordo con i propri valori più profondi è in sé motivo di soddisfazione e realizzazione, anche se spesso ti costringe ad affrontare le tue paure.

Emozioni piacevoli come la soddisfazione, la gioia e l'amore sono i naturali effetti collaterali del vivere secondo i propri valori. Ma non sono gli unici. Fra gli altri effetti collaterali ci sono emozioni spiacevoli come la paura, la tristezza, la rabbia, la frustrazione e la delusione. Non puoi avere soltanto gli stati d'animo piacevoli senza tutti gli altri. Per questo è importante imparare ad accettare tutti gli stati d'animo: piacevoli, neutri e spiacevoli.

D: Secondo molti metodi di auto-aiuto, quando ci si sente male, bisognerebbe provare cose come fare un bagno caldo, ascoltare un po' di musica, leggere un buon libro, gustare una cioccolata calda, farsi fare un massaggio, portare a spasso il cane, praticare uno sport che ci piace, stare un po' con gli amici e via dicendo. Secondo te non dovremmo provare con queste attività?

R: Questa domanda è simile a un'altra alla quale ho già risposto nel capitolo secondo. Sono certo che hai ricevuto moltissimi ottimi consigli dalle fonti più diverse riguardo alle attività utili da provare quando ti senti «male». E la maggior parte di queste attività possono dare una profonda soddisfazione, purché abbiano realmente un valore per te, cioè purché le svolgi perché sinceramente senti che sono significative per te. Ma se svolgi queste attività principalmente per sfuggire alle emozioni negative, è improbabile che siano gratificanti più di tanto; è difficile apprezzare la vita quando cerchi di evitare qualcosa che ti minaccia.

Perciò, nell'ACT, l'accettazione viene sempre prima di tutto. Per prima cosa si fa spazio ai propri sentimenti e gli si permette di essere esattamente come sono. Poi ci si chiede: «Cosa posso fare di veramente significativo o importante in questo preciso momento?». Il che è molto diverso dal chiedersi: «Cosa potrei fare per sentirmi meglio?». Quindi, una volta identificata un'attività alla quale riconosciamo veramente valore, si va avanti e si agisce.

Puoi ricordare questi tre passi con un semplice acronimo:

A = Accetta i tuoi pensieri e le tue emozioni

C = Connettiti con i tuoi valori

T = Traduci i tuoi valori in azioni efficaci.

Naturalmente, quando accetti pienamente le tue emozioni spiacevoli e ti dedichi ad attività importanti, spesso cominciano a emergere delle emozioni piacevoli. Ma come ho già ripetuto un'infinità di volte, questa è soltanto un vantaggio extra, non l'obiettivo principale. L'obiettivo principale è fare qualcosa di significativo, a prescindere da come ci si sente. È questo che sul lungo periodo rende la vita appagante.

D: Per un po' ho accettato le mie emozioni ma poi ho ricominciato a combatterle.

R: Succede spesso. Bisogna accettare, accettare e accettare ancora. La parola «accettazione» è fuorviante, perché fa pensare a un'azione che si compie una volta sola e basta. In realtà, l'accettazione è un processo continuo. Una parola migliore in italiano non esiste e il dizionario non ci aiuta; quella più vicina a questo concetto potrebbe essere il verbo al participio presente, «accettante», nel senso dell'impegno nella continua reiterazione del processo.

D: Cosa faccio se, mentre sono al lavoro o in qualche altra situazione in cui non posso semplicemente sedermi e praticare l'espansione, compaiono forti emozioni?

R: Con la pratica, l'espansione può avvenire quasi istantaneamente. Ci vogliono soltanto un paio di secondi per fare un respiro lento e profondo, passare in rassegna il tuo corpo e fare un po' di spazio a ciò che stai provando. Fatto questo, concentra la tua attenzione su un'azione efficace invece di farti prendere dalle tue emozioni.

D: È essenziale respirare lentamente e profondamente?

R: No, non lo è. Ma la maggior parte delle persone lo trova molto utile. Gli elementi essenziali dell'espansione sono gli altri due passi, osservare e lasciare.

D: Come posso accettare le mie emozioni che hanno effetti imbarazzanti, come farmi diventare rosso?!

R: Quando facevo il medico di famiglia, odiavo suturare le ferite dei bambini piccoli. In genere i bambini erano terrorizzati, strillavano e piangevano mentre i genitori li tenevano fermi. Mi sentivo un tale sadico! Spesso mi sentivo molto in ansia e purtroppo cominciavano a tremarmi le mani. Ovviamente era imbarazzante, ma se mi lasciavo angosciare tremavo ancora di più.

Non mi piaceva che mi tremassero le mani ma non riuscivo a controllarle. È che, quando sono molto teso, mi tremano le mani. (Per questo non ho fatto l'artificiere!) Così, in queste situazioni, l'unica opzione ragionevole era l'accettazione. Dicevo ai genitori: «Quando tra un attimo comincerò a mettere i punti, potreste notare che mi tremano un po' le mani. Non preoccupatevi. Mi capita sempre con i bambini piccoli. State tranquilli, farò ugualmente un buon lavoro». Poi, man mano che mi concentravo sulla sutura, le mani gradualmente mi diventavano ferme. (Attenzione, non sempre, ma il più delle volte sì. E anche nelle rare occasioni in cui continuavano a tremare, l'ostacolo era molto più facile da gestire se prima lo accettavo.)

Quando proviamo emozioni forti, il nostro corpo fa cose inopportune di ogni genere. Possiamo iniziare ad arrossire, avere spasmi muscolari, tremare, sudare, avere crampi allo stomaco, perdere l'erezione, non raggiungere l'orgasmo o perfino svenire o vomitare. Ricorda che spesso queste reazioni dipendono dal fatto che l'interruttore della lotta è acceso. Con l'interruttore acceso, le emozioni sono amplificate (ad esempio, ci viene l'ansia perché siamo in ansia) e quindi le reazioni del nostro corpo sono più forti. Con l'interruttore spento, le nostre emozioni sono minori e cambiano più rapidamente, per cui causano reazioni fisiche meno intense. Accettare queste reazioni è molto meglio che combatterle. Se lotti le emozioni saranno più intense e le tue reazioni corporee peggiori. Quando invece accettiamo queste reazioni, spesso vanno meglio.

Ricorda anche che parliamo sempre di un processo duplice: accettazione e azione. Quindi, accettare queste reazioni corporee è il primo passo. Poi, se si può fare qualcosa che migliori la situazione, lo si fa senz'altro. E se non c'è rimedio che funzioni, la scelta migliore è accettarle.

D: Comincio ad avere qualche dubbio su di te. Da come parli sembri ansioso e tutto un fascio di nervi.

R: I terapeuti dell'ACT non se ne vanno in giro fingendo di essere creature illuminate o assolutamente sicure di sé. Siamo esseri umani come tutti gli altri e cadiamo nelle stesse trappole. Perciò, sì, hai pienamente ragione. Provo una buona dose di ansia nella mia vita. Ma oggi in genere la gestisco bene. Ad esempio, quando parlo in pubblico, la accetto completamente senza combatterla. (Alla pari di colui che parlerà dopo di me, non ho particolare voglia di provare queste emozioni, ma sono pienamente disponibile a provarle per fare una cosa a cui tengo.) Subito prima di parlare, la mia ansia va alle stelle. Poi, man mano che mi faccio prendere dal discorso, succede una delle due cose: o diminuisce o non diminuisce. Di solito cala abbastanza in fretta, ma anche se questo non succede, non è un problema, perché ora la accetto completamente.

Quando ripenso alla mia vita mi rendo conto di come l'accettazione abbia ridotto drasticamente i miei livelli di ansia. Quando ero un medico alle prime armi ero spesso in uno stato di ansia e perciò avevo spesso le mani sudate. Poi mi crebbe l'ansia per questa mia reazione fisiologica, e indovina cosa successe? Esatto, il problema peggiorò fino al punto che mi venne un violento rash da sudorazione fra le dita. Oggi capita ancora che mi sudino le mani, ma non spesso, perché non me ne preoccupo. Andando ancora più indietro nella mia vita, quando ero uno studente di medicina avevo una tremenda ansia sociale e per cercare di contrastarla bevevo moltissimo. Di conseguenza, mi ubriacavo regolarmente e finivo per fare cose stupide o imbarazzanti e la mattina successiva mi svegliavo con un doposbornia terribile. Ancora oggi provo ansia in alcune situazioni sociali, ma siccome la accetto, l'ansia va e viene senza essere ingigantita da un circolo vizioso. Quindi riesco ad apprezzare le occasioni sociali senza le spiacevoli conseguenze del troppo alcol (che ora bevo raramente).

Naturalmente, a volte mi capita ancora di gestire male la mia ansia, quando dimentico completamente tutto quello che ho scritto in questo libro e cammino avanti e indietro preoccupandomi inutilmente o divoro un intero pacco di patatine. Ma col passare degli anni faccio queste cose sempre meno e divento sempre più capace di riprendermi e fare qualcosa di più costruttivo.

Lo stesso varrà indubbiamente anche per te. Qualche volta userai queste nuove abilità e ne raccoglierai i benefici. Altre volte te le dimenticherai completamente. Ci saranno molte altre occasioni nel corso della tua vita in cui tornerai a lottare contro le tue emozioni. Questa è la brutta notizia.

Quella buona è che, nel momento preciso in cui ti accorgi di esserci ricaduto, puoi immediatamente reagire in modo più efficace!

D: Tutta questa faccenda dell'accettazione non mi piace. Dev'esserci per forza un modo più semplice per gestire le emozioni.

R: Su questo devi fidarti della tua esperienza. L'ACT funziona particolarmente bene con le persone che hanno già provato molti tipi diversi di terapia o di programmi di sviluppo personale. Questo perché sanno per esperienza diretta che a lungo termine le strategie di controllo non funzionano. Quindi forse dovresti andare e provare alcuni dei metodi più popolari — l'ipnosi, la visualizzazione, il pensiero positivo e via dicendo — e scoprire tu stesso che in realtà, sul lungo periodo, non sono efficaci. Forse solo allora sarai completamente pronto ad adottare questo approccio.

Ma prima di andare a vedere di persona, torna a riflettere sul capitolo secondo. Considera di nuovo tutti i modi con i quali hai cercato di controllare le emozioni e i pensieri «negativi» e chiediti: questi metodi hanno funzionato sul lungo periodo? E ti hanno avvicinato alla vita che desideri?

D: Questi principi valgono per tutte le emozioni?

R: Sì. Ma la maggior parte di noi non ha problemi con le emozioni neutre o piacevoli. Tendiamo a lottare solo contro quelle spiacevoli.

D: Non sento le mie emozioni nel corpo. Sono tutte nella mia testa.

R: A volte può sembrare di non provare emozioni nel corpo, ma tutti le provano. Se non riesci a sentirle facilmente, forse sei molto sconnesso dal tuo corpo. In questo caso, prova a fare l'esercizio di consapevolezza corporea (capitolo tredicesimo, pagina 123). Fallo per tre o quattro minuti due volte al giorno, specialmente quando ti senti agitato o stressato. In poco tempo, sarai in grado di localizzare le tue emozioni nel tuo corpo. Ci sono alcuni punti chiave dove di solito le sentiamo con maggiore intensità. Tra quelle più comuni ci sono la fronte, le tempie, la mascella, il collo, le spalle, la gola, il torace e l'addome.

D: Ma quando sono profondamente turbato io non sento niente; si obnubila tutto, divento insensibile.

R: Allora esercitati ad accettare la tua insensibilità. Identifica la parte del tuo corpo più insensibile e pratica l'espansione su di essa. Probabilmente

scoprirai che, quando fai spazio a quell'insensibilità, emergono altre sensazioni spiacevoli. A quel punto puoi praticare l'espansione su di esse.

D: Il sé pensate può aiutare nell'espansione?

R: Sì. Anche se il tuo sé pensante ti predispone naturalmente alla lotta, può aiutarti ad accettare le emozioni spiacevoli. Può farlo in due modi: con le autoaffermazioni di accettazione e con le immagini di accettazione.

AUTOAFFERMAZIONI DI ACCETTAZIONE

Quando praticano l'espansione, alcune persone trovano molto utile parlare con se stesse. Potresti provare con frasi tipo:

- «Questa emozione non mi piace ma ho spazio per lei»
- «È spiacevole e posso accettarla»
- «Sto avendo l'emozione di...»
- «Non mi piace; non la voglio; non sono d'accordo. E qui e ora la accetto».

La vera accettazione non è un processo di pensiero. È un atteggiamento di apertura, interesse e ricettività che nasce dal sé osservante. Perciò, dire fra sé e sé frasi come quelle sopra elencate non ti farà accettare veramente l'emozione (non più di quanto il dire fra te e te «Sono felice» ti renda veramente felice).

Ma queste parole possono servire da aiuto: possono ricordarci e guidarci verso l'accettazione.

ACCETTAZIONE ATTRAVERSO L'IMMAGINAZIONE

Questa è una variante della tecnica di espansione in quattro passi. Spesso è utile per le persone portate alla visualizzazione di immagini mentali. Passa innanzitutto in rassegna il tuo corpo e scegli la sensazione che ti dà più fastidio. Osservalo come farebbe uno scienziato curioso. Ora visualizzala come un oggetto. Quanto è grande? Di che forma è? È liquido, solido o in forma di un gas? È trasparente o opaco? Di che colore è? Il colore varia? È caldo, freddo? È leggero, pesante o privo di peso? Com'è la sua superficie

al tatto: è ruvida, liscia, bagnata, asciutta, appiccicosa, puntuta, calda, fredda? Ci sono dei suoni associati ad esso? Ha dentro vibrazioni, pulsazioni o movimenti? Sta fermo o cambia posizione?

Fa' qualche respiro lento e profondo. Respira dentro e intorno a questo oggetto. Dagli spazio. Apriti attorno ad esso e lascia che sia presente, che stia esattamente dov'è. Non ti deve piacere; lascia solo che sia presente. Non cercare di sbarazzartene e non cercare di modificarlo. Se cambia da sé, bene. Se non cambia, bene lo stesso. Lo scopo è semplicemente accettarlo.

Ripeti il procedimento con tutte le altre sensazioni per cui può essere necessario, finché non ti sembrerà di avere cessato di lottare con queste emozioni.

Ulteriori domande

D: Quanto devo esercitarmi?

R: L'espansione è un'abilità di accettazione molto potente, e ovviamente più ti eserciti meglio è. Quindi provala con emozioni diverse, sia forti sia flebili. Sfrutta ogni occasione. Ad esempio, quando sei bloccato nel traffico o fermo in una fila che procede lentamente o quando aspetti un amico che sta ritardando, usa il tempo per esercitarti con l'espansione. Nota cosa provi in quel momento: noia, ansia, irritazione? Qualunque cosa sia, osservalo, respira dentro di essa, dalle spazio e lascia che sia presente (e, se vuoi, visualizzala). Almeno userai il tuo tempo in modo costruttivo per sviluppare una nuova abilità, invece di lottare contro le tue emozioni.

D: Non è malsano continuare a concentrarsi sulle emozioni spiacevoli?

R: Ti sto chiedendo di concentrarti sulle tue emozioni spiacevoli soltanto per sviluppare migliori abilità di accettazione. Ovviamente, nella vita di tutti i giorni, il fatto di concentrarsi troppo sulle proprie emozioni crea problemi. Distrae la tua attenzione da cose più importanti. Gli scopi fondamentali di tutto questo allenamento sono:

- essere consapevoli delle proprie emozioni ma non preoccuparsene;
- accettare pienamente le proprie emozioni e permette loro di andare e venire liberamente;
- concentrarsi sulle proprie emozioni se e quando può essere utile;

- e, *indipendentemente* da quello che si prova, continuare a fare ciò che per noi è importante.

D: Fino a ora ci siamo concentrati soltanto sulle sensazioni. Come gestisco gli impulsi?

R: Utilizzando una semplice tecnica denominata «cavalcare l'impulso». E... sì, lo hai proprio indovinato. È l'argomento di cui tratterò nel prossimo capitolo.

CAPITOLO QUINDICESIMO

CAVALCARE L'IMPULSO

Le emozioni preparano il corpo ad agire; in altre parole, ogni emozione spinge ad agire in un certo modo. Chiamiamo questa spinta «impulso». Nel caso della collera, possiamo avere l'impulso di gridare, di fare a pezzi qualcosa (o qualcuno) o semplicemente di dimostrare che «Ho ragione, accidenti!». Quando siamo tristi possiamo avere l'impulso di piangere, raggomitolarci, farci coccolare. Quando abbiamo paura, l'impulso può essere di scappare e nascondersi, camminare nervosamente avanti e indietro o parlare troppo in fretta.

Avvertiamo anche impulsi di ogni genere che *non* sono associati alle emozioni. Ad esempio, mangiare, bere, dormire o fare sesso. O i potenti impulsi della dipendenza: giocare d'azzardo, fumare, bere o assumere droghe. E quando non ci sentiamo troppo bene, spesso abbiamo un forte impulso a usare strategie di controllo. Ad esempio, quando io sono ansioso, mi viene un forte impulso di mangiare cioccolata o andare al cinema. A qualcun altro l'ansia potrebbe far scattare l'impulso di bere un doppio whisky, fumare una sigaretta o fare una corsa.

Agire o non agire?

Ogni volta che si presenta un impulso, hai due possibilità: agire assecondandolo o agire senza assecondarlo. Perciò, quando ti accorgi di

avere un impulso, devi chiederti: «Se assecondo questo impulso, agirò come la persona che voglio essere? Mi aiuterà a portare la mia vita nella direzione in cui voglio andare?». Se la risposta è sì, allora ha senso agire sulla base di quell'impulso. Ad esempio, se sei stato scortese con qualcuno e ti senti in colpa, potresti avere l'impulso di scusarti. Se questo è coerente con il tipo di persona che vuoi essere e con quello che per te ha valore, allora è ragionevole procedere e scusarsi.

Dall'altro lato, immaginiamo che tu sia stato scortese con una persona e che provi ancora risentimento verso di lei. In questo caso, anziché l'impulso di scusarti, potresti avvertire quello di scriverle una lettera velenosa o di parlarne male con altre persone. Se questo impulso *non* è coerente con il tipo di persona che vuoi essere, allora è ragionevole *non* agire in base ad esso.

Perciò, quando si tratta di gestire efficacemente i tuoi impulsi, il primo passo è semplicemente riconoscere cosa stai provando. Di mentalmente a te stesso «Sto avendo l'impulso di fare X».

Il secondo passo è valutare l'impulso alla luce dei tuoi valori: «Agire sulla base di questo impulso mi aiuterà a essere la persona che voglio essere? Mi aiuterà a portare la mia vita nella direzione che voglio?». Se la risposta è sì, allora agisci, usando quell'impulso per orientarti e darti slancio. Ma se la risposta è no, allora orienta la tua azione in una direzione più coerente con i tuoi valori.

Ti faccio un esempio parlandoti di Lisa, una studentessa universitaria di ventun anni. Lisa dà molto valore ai legami con gli amici, e frequentarli regolarmente è una parte importante della sua vita. Quando si sente depressa, però, ha il forte impulso di starsene a casa tutta sola. (Questo è un impulso molto comune quando l'umore è depresso.) Ci sono quindi le condizioni per un forte conflitto di interessi. I valori di Lisa la guidano in una direzione (socializzare), ma l'impulso la guida in senso contrario (stare a casa da sola). Quale delle due azioni ha maggiori probabilità di condurre la vita di Lisa nella direzione che lei desidera: assecondare l'impulso e restare a casa oppure agire in modo coerente con i suoi valori, uscire e incontrare i suoi amici?

Naturalmente la situazione sarebbe diversa se Lisa *desse veramente valore* al fatto di stare a casa — se, ad esempio, volesse portarsi avanti con lo studio in vista di un esame importante. In tal caso, il fatto di rimanersene a

casa da sola *porterebbe* la sua vita nella direzione che lei vuole e quindi avrebbe senso agire sulla base di quell'impulso.

Tira e molla

E allora, cosa facciamo se un impulso ci spinge in una direzione e i nostri valori ci tirano in un'altra? *Lottare* contro quell'impulso non è un'opzione perché poi è difficile concentrarsi su un'azione efficace. Quindi, nell'ottica ACT, lo scopo non è cercare di resistergli, di controllarlo o di reprimerlo, ma di *fargli spazio*, dargli tempo e spazio sufficienti perché possa esaurire tutta la sua energia — in altre parole, praticare l'espansione. E una tecnica straordinariamente utile a questo scopo è quella di «cavalcare l'impulso».

Sei mai stato seduto in spiaggia a guardare le onde? Hai notato come si formano e spariscono? All'inizio l'onda è piccola e cresce lentamente. Poi gradualmente prende velocità e si ingrossa. Continua a crescere e ad avanzare finché raggiunge il culmine, la cosiddetta cresta. Dopo di che, si abbassa poco a poco. Lo stesso succede con gli impulsi nel tuo corpo. All'inizio sono piccoli e poi diventano sempre più grandi. Fin troppo spesso ci mettiamo a combattere i nostri impulsi; è per questo che parliamo di «resistergli». Cavalcando un impulso, così come si cavalca un'onda con una tavola da surf, al contrario, non cerchiamo di *resistergli*: gli facciamo spazio. Se dai abbastanza spazio a un'onda dell'oceano, essa arriverà alla cresta e poi si abasserà innocua. Ma che succede se quell'onda incontra resistenza? Hai mai visto un'onda *abbattersi* sulla spiaggia o *infrangersi* contro gli scogli? Fa un gran rumore, una gran confusione ed è potenzialmente distruttiva.

Perciò, cavalcare l'impulso è una tecnica semplice ed efficace, con la quale trattiamo i nostri impulsi come fossero onde e li «cavalchiamo» finché non si disperdono. Il termine è stato coniato negli anni Ottanta dagli psicologi Alan Marlatt e Judith Gordon, nel contesto del loro lavoro pionieristico sulla dipendenza da droghe. Gli stessi principi che utilizzavano per gli impulsi collegati alla dipendenza possono essere applicati a *qualsiasi* impulso: che sia restarsene a letto tutto il giorno, abbandonare un corso, evitare un compito complesso o alzare la voce con una persona che amiamo.

CAVALCARE L'IMPULSO, PASSO PER PASSO

Per cavalcare un impulso, invece che fartene «travolgere», tutto quello che devi fare è:

1. Osservalo: nota dove lo senti nel tuo corpo.
2. Riconoscilo: «Sto avendo l'impulso di... X, Y, Z».
3. Respira in esso e fagli spazio. (E *non* cercare di reprimerlo o di allontanarlo).
4. Guardalo mentre cresce, raggiunge il culmine e poi diminuisce. (E se la tua mente comincia a raccontarti storie inutili, ringraziala fra te e te.) Spesso è utile misurare l'impulso su una scala da 1 a 10. Ad esempio, «Sto avendo l'impulso di accendermi una sigaretta, e ora è a 7». Continua a monitorarlo, notando se aumenta, raggiunge il culmine o diminuisce.
5. Ricorda: per quanto l'impulso possa diventare enorme, hai spazio per contenerlo. E se gli dai abbastanza spazio, presto o tardi raggiungerà l'apice e poi diminuirà. Quindi, osservalo, respira in esso, creagli spazio e dagli il permesso per essere presente.
6. Considera i tuoi valori. Chiediti: «Cosa posso fare in questo momento — invece di cercare di resistere ai miei impulsi o di controllarli — per migliorare la mia vita sul lungo periodo?». Poi, qualunque sia la risposta, procedi e fallo!

In altre parole, per gestire efficacemente i tuoi impulsi, devi:

A = Accettare i tuoi pensieri e le tue emozioni

C = Connetterti con i tuoi valori

T = Tradurre i tuoi valori in azioni efficaci.

È tutta una questione di equilibrio

Avvertiamo impulsi dalla mattina alla sera, tutti i giorni, e la maggior parte delle volte agire in modo appropriato non è difficile. Nell'ACT, ci interessano soltanto gli impulsi che possono in qualche modo impedirci di avere una vita significativa. Ad esempio, io assecondo i miei impulsi di mangiare cioccolata abbastanza regolarmente, e non è un problema. Ma se io li assecondassi *sempre*, diventerei un elefante, e ciò non sarebbe coerente

con i miei valori per quanto riguarda la salute. D'altro canto, se non li assecondassi *mai*, mi priverei inutilmente di un piacere semplice ma appagante.

Il punto è che occorre trovare un equilibrio sano. Non aspettarti cose impossibili da te stesso, decidendo che d'ora in poi non asseconderai *mai più* i tuoi impulsi controproducenti. Ovvio che li asseconderai ancora: sei un essere umano. Nel corso della tua vita combinerai ancora un sacco di pasticci. Ma ecco il punto: nell'istante in cui ti rendi conto di ciò che stai facendo, hai la possibilità di fare qualcosa di più efficace. E con il tempo diventerai sempre più bravo a fermarti sempre prima.

Cavalcare l'impulso è un'abilità molto utile e, come ogni altra, richiede esercizio. Il modo migliore per esercitarti è metterti in una situazione in cui ci sono buone probabilità che dovrai affrontare impulsi problematici. Ma non scegliere una situazione difficile *qualsiasi*; scegline una che ti serva a far progredire la tua vita in una direzione significativa.

Nella prossima settimana, scegli due o tre situazioni difficili che si presentano naturalmente quando indirizzi la tua vita verso qualcosa cui dai valore: ad esempio fare attività fisica, frequentare un corso, provare qualcosa di nuovo al lavoro. Una volta che ti trovi in queste situazioni, nota i tuoi impulsi, cavalcali e continua a impegnarti pienamente in quello che stai facendo.

Naturalmente, continuare a impegnarti pienamente in ciò che stai facendo può essere difficile, specialmente quando il sé pensante comincia a sentenziare giudicando. È per questo che nei prossimi capitoli ci occuperemo del processo denominato «connessione», che riguarda il coinvolgersi e connettersi con la propria esperienza (invece di farsi assorbire dai pensieri e dalle emozioni). Ma prima di arrivarci, dobbiamo ritornare brevemente a fare visita a quei demoni sulla barca...

CAPITOLO SEDICESIMO

ANCORA SUI DEMONI

Rieccoci qua, su quella barca piena di demoni spaventosi. Ma spero che ora cominci a vederli per quello che sono veramente, inizi a fare pace con loro, in modo da essere libero di condurre la barca dove vuoi.

Naturalmente, ogni tanto ti porteranno fuori rotta. (Perché «naturalmente»? Perché sei un normale essere umano, non un santo, un guru o un supereroe.) Ma ecco il bello: nel momento in cui ti rendi conto che la barca va nella direzione sbagliata, puoi subito virare e riportarla in quella giusta. All'istante. Basta avere consapevolezza.

Chiaramente, è possibile che tu in questo momento sia molto lontano dalla riva. E infatti, proprio questo pensiero è spesso dettato dai demoni: «Sono così lontano dal raggiungere ciò che voglio nella mia vita, che senso ha provarci?». Bene, il punto è che nell'istante in cui viri e punti verso terra, ti orienti nella direzione che vuoi tu, e questo è infinitamente più gratificante che lasciarti trasportare dalla corrente al largo!

CONOSCERE I TUOI DEMONI

Nel capitolo nono hai elencato alcuni dei tuoi principali demoni in termini di pensieri e immagini. Ora è il momento di aggiungere alla lista anche le emozioni. Per prima cosa leggi le domande seguenti, notando i pensieri e le emozioni che ti si presentano automaticamente.

- Quali sono i principali cambiamenti che faresti nella tua vita se le emozioni e i pensieri difficili non fossero più un ostacolo?
- Quali progetti o attività avvieresti o proseguiresti se il tuo tempo e le tue energie non fossero consumati dalle emozioni che ti disturbano?
- Cosa faresti se la paura non fosse più un problema?
- Se i pensieri e le emozioni difficili non fossero più un ostacolo...
 - Che tipo di relazioni costruiresti e con chi?
 - Quali miglioramenti vorresti ottenere sul piano della salute e della forma fisica?
 - Cosa cambieresti nel tuo lavoro?

Leggendo il tuo elenco, probabilmente avrai già notato una varietà di pensieri inutili e di emozioni spiacevoli. Se li provi in questo momento anche solo a leggere l'elenco, puoi star certo che te li ritroverai davanti più tardi e ti saranno contro quando ci concentreremo sull'azione. Quindi prenditi qualche minuto e scrivi le risposte alle domande che seguono (o quantomeno pensaci):

- Secondo te, quali sono i demoni che probabilmente si arrampicheranno in coperta nel momento in cui punterai la barca in una direzione che per te ha valore?
- Quali sono le emozioni e le sensazioni che potrebbero verosimilmente giocare il ruolo dell'ostacolo?
- Quali sono i pensieri e le immagini che potrebbero verosimilmente giocare il ruolo dell'ostacolo?

Il passo successivo consiste nel prendersi un po' di tempo per praticare la defusione e/o l'espansione con questi demoni. Quali sono le attività alle quali tu dai valore a cui potresti dedicarti nei prossimi giorni per avere la possibilità di incontrare questi demoni, vederli per ciò che sono e riconciliarti con loro? Poniti qualche obiettivo: specifica l'ora, il luogo e l'attività che farai. Poi impegnati pienamente in essa.

E se incontri qualche difficoltà, non scoraggiarti. Nei prossimi capitoli apprenderai un'altra abilità utile che farà una differenza enorme.

CAPITOLO DICIASSETTESIMO

LA MACCHINA DEL TEMPO

«Dove sei?» mi chiese mia moglie, facendomi trasalire. Eravamo nel bel mezzo di una cena in un ristorante giapponese e da qualche minuto non sentivo una parola di quello che mi stava dicendo. Anzi, per essere più precisi, avevo sentito le parole ma non le avevo ascoltate consapevolmente. «Dove sei?» era una domanda calzante, dato che, benché fisicamente fossi lì, mentalmente ero da tutt'altra parte. Ero completamente perso dietro a certi pensieri che riguardavano una questione familiare spinosa.

Capita a tutti. Stiamo parlando con qualcuno, annuiamo e ascoltiamo, ma non prestiamo la benché minima attenzione, perché con la testa «siamo da un'altra parte», pensiamo a cosa dobbiamo fare dopo o rimuginiamo su qualcosa che ci è successo prima. Spesso riusciamo a farla franca con questo «falso ascolto» ma qualche volta, con nostro grande imbarazzo, ci scoprono.

Il sé pensante produce costantemente pensieri — dopo tutto, è fatto apposta per questo. Ma fin troppo spesso questi pensieri ci distraggono dal luogo in cui ci troviamo e da ciò che stiamo facendo in quel momento. Ti è mai capitato di fare un tragitto in automobile e di arrivare a destinazione senza ricordarti nulla del viaggio? O di credere di sapere dove stavi andando e poi scoprire invece che avevi sbagliato strada? Succede perché la tua attenzione non era rivolta alla strada; era rivolta all'attività del tuo sé pensante

(sognare a occhi aperti, pianificare, preoccuparsi, risolvere problemi, ricordare, fantasticare, ecc.).

Ed è così che trascorriamo la maggior parte del tempo nella nostra vita.

Ti è mai capitato di sentirti chiedere «Che cosa hai fatto oggi?» e di non sapere cosa rispondere perché non riuscivi a ricordartelo? O di metterti a mangiucchiare qualcosa senza accorgertene? O di leggere un'intera pagina di un libro e renderti conto che non ti è entrata in testa neppure una parola?

Diciamo che eravamo «persi nei nostri pensieri», «distratti» o «assorti» — tutte espressioni che indicano che la nostra attenzione è rivolta ai prodotti della nostra mente anziché a ciò che stiamo facendo qui e ora. In altre parole, il nostro sé osservante è distratto dal nostro sé pensante.

Il sé pensante è simile a una macchina del tempo: ci trasporta continuamente nel futuro e nel passato. Trascorriamo un'enorme quantità di tempo a preoccuparci, fare progetti o fantasie per il futuro e un'enorme quantità di tempo a ripensare al passato. Ciò è perfettamente sensato dal punto di vista evolutivo. Il dispositivo «non farti uccidere» deve pianificare in anticipo e prevedere i problemi. Deve anche riflettere sul passato, apprendere da esso. Ma anche quando la nostra mente pensa al qui e ora, in genere giudica, critica e lotta contro la realtà invece di accettarla. E questa attività mentale costante è una distrazione potentissima. Ogni giorno, per una parte enorme del tempo, il sé pensante devia completamente la nostra attenzione da ciò che stiamo facendo.

Immagina che stai cercando di conversare con una persona e la tua attenzione è quasi interamente presa da pensieri come «Mi considera noioso» o «Devo fare la dichiarazione dei redditi». Più presti attenzione a questi pensieri, meno prendi parte alla conversazione. Lo stesso vale per qualunque attività, dallo sci nautico all'amore: più sei preso dai tuoi pensieri, meno sei coinvolto da ciò che fai.

Naturalmente, alcune attività — come giocare a scacchi, ad esempio, o risolvere cruciverba — richiedono per il loro svolgimento l'intervento del pensiero creativo o costruttivo. Ma anche in questi casi i pensieri possono allontanarti da ciò che stai facendo. Se stai giocando a scacchi e rifletti attentamente su tutte le opzioni possibili, va bene: questi pensieri ti mantengono coinvolto nel gioco. Ma se dedichi la tua attenzione a pensieri come «Di questo passo perdo» o «Chissà se è uscito il nuovo film di Spielberg», essi ti distoglieranno dal gioco.

Ora, è chiaro che ci sono dei momenti in cui concentrarti sui tuoi pensieri è proprio ciò che devi fare: ad esempio se devi farti venire idee per nuova campagna pubblicitaria, ripetere mentalmente un discorso, preparare un progetto importante o semplicemente fare le parole crociate. Ma troppe volte siamo così assorti nei nostri pensieri da non partecipare appieno alla nostra vita e da perdere il contatto con il meraviglioso mondo che ci circonda. E quando siamo in questo stato, presenti solo a metà con gli amici e la famiglia, non siamo connessi neanche con noi stessi.

Cos'è la connessione?

«Connessione» significa che sei pienamente consapevole della tua esperienza nel qui e ora, pienamente in contatto con ciò che sta avvenendo in questo momento.

Praticando la connessione, ci tiriamo fuori dal passato e dal futuro e ci riportiamo al presente — proprio qui, proprio adesso. Perché farlo? Per tre ragioni principali.

1. Questa è l'unica vita che hai, quindi traine il massimo. Se sei presente soltanto a metà, te la lasci sfuggire. È come guardare il tuo film preferito con gli occhiali da sole o ascoltare la musica che più ti piace con i tappi nelle orecchie. Per apprezzare veramente la ricchezza e la pienezza della vita, devi essere lì nel momento in cui si svolge!
2. Citando il grande Tolstoj, «Il momento più importante è uno solo: adesso, ed è il più importante perché solo in esso abbiamo potere su noi stessi». Per crearci una vita significativa, dobbiamo agire. E il potere di agire esiste solo in questo momento. Il passato è già passato e il futuro deve ancora venire, quindi possiamo agire sempre e soltanto nel qui e ora.
3. «Agire» non significa fare una delle cose che abbiamo sempre fatto. Deve essere un'azione efficace, un'azione che ci aiuta a muoverci in una direzione a cui diamo valore. Per agire efficacemente, dobbiamo essere presenti psicologicamente. Dobbiamo essere consapevoli di ciò che sta accadendo, di come stiamo reagendo e di come vorremmo farlo.

Ciò vuol dire che dobbiamo aggiungere altre tre parole alla «A» dell'ACT:

A = Accettare i tuoi pensieri e le tue emozioni *ed essere presente*

C = Connetterti con i tuoi valori

T = Tradurre i tuoi valori in azioni efficaci.

Connettersi vuol dire svegliarsi, notare quel che sta accadendo, prendere parte al mondo e apprezzare la pienezza di ogni momento della vita. È un'esperienza che hai già fatto molte volte in passato. Forse passeggiando in campagna ti sei deliziato alla vista dei campi, della natura, degli alberi e dei fiori, hai assaporato la carezza di una balsamica brezza estiva e hai ascoltato il canto degli uccelli. Oppure quella volta che hai avuto una conversazione intima con la persona che ami, stavate pendendo l'uno dalle labbra dell'altro, vi siete guardati intensamente negli occhi e vi siete sentiti vicini. O magari giocando con un bambino o con il tuo cane o gatto ti sei così lasciato andare al divertimento da dimenticarti di tutto resto.

Come suggeriscono questi esempi, spesso la connessione avviene spontaneamente nelle situazioni stimolanti o piacevoli. Purtroppo, di rado dura a lungo. Prima o poi il sé pensante si fa sentire, e i suoi giudizi, i suoi commenti e le sue storie ci fanno uscire da quell'esperienza. E quando questo succede, come in tutte quelle situazioni familiari, comuni o spiacevoli che costituiscono una parte considerevole della vita, anche della più privilegiata, la connessione è minima.

La connessione e il sé osservante

La connessione avviene tramite il sé osservante. Essa consiste nel portare tutta la nostra attenzione su ciò che sta avvenendo qui e ora senza farsi distrarre o influenzare dal sé pensante. Il sé osservante è per sua natura non giudicante. Non può giudicare la nostra esperienza, perché i giudizi sono pensieri e sono quindi un prodotto del sé pensante. Il sé osservante non combatte con la realtà; vede le cose per quello che sono, non si oppone. Opponiamo resistenza solo quando ci fondiamo con i nostri giudizi secondo i quali le cose sono brutte o sbagliate o ingiuste.

Il nostro sé pensante ci dice che le cose non dovrebbero essere come sono, che noi non dovremmo essere come siamo, che la realtà è sbagliata e le nostre idee giuste. Ci dice che la vita sarebbe migliore da qualche altra parte o che noi saremmo più felici se soltanto fossimo diversi. Così spesso il sé pensante è come un paio di occhiali con le lenti oscurate che offusca e

ottenebra la nostra visione del mondo, disconnettendoci dalla realtà attraverso la noia, la distrazione o la resistenza. Il sé osservante, invece, è incapace di noia. Registra tutto ciò che osserva con apertura e interesse. È soltanto il sé pensante che si annoia, perché la noia è fondamentalmente un processo di pensiero: una storia secondo cui la vita sarebbe più interessante e appagante se facessimo altre cose. Il sé pensante si stufa facilmente perché pensa di sapere già tutto. Ci è già stato, l'ha già fatto, ha già visto lo spettacolo e ha comprato la maglietta. Che si tratti di passeggiare per strada, andare al lavoro in macchina, consumare un pasto, chiacchierare o farsi una doccia, il sé pensante dà tutto per scontato. Dopo tutto ha già fatto tutte queste cose un'infinità di volte in passato. Quindi, anziché aiutarci a connetterci con la nostra realtà presente, ci «porta lontano», in un luogo e in un tempo diversi. Così, quando è il sé pensante a dirigere lo spettacolo, per la maggior parte del tempo siamo svegli solo a metà, ben poco consapevoli della ricchezza presente nel mondo che ci circonda.

La buona notizia è che il sé osservante è sempre presente e disponibile. Attraverso di esso possiamo connetterci con l'enorme estensione, ampiezza e profondità dell'esperienza umana, indifferentemente dal fatto che l'esperienza sia nuova e stimolante o familiare e seccante. La cosa affascinante è che, quando portiamo tutta la nostra attenzione, con un atteggiamento di apertura e interesse, su un'esperienza spiacevole, spesso ciò che temevamo risulta molto meno fastidioso di prima. Similmente, quando ci connettiamo veramente anche con le esperienze più familiari o banali, spesso le vediamo sotto una luce nuova e interessante. Per sperimentarlo in prima persona, prova a fare l'esercizio seguente.

CONNETTERSI CON QUESTO LIBRO

Lo scopo di questo esercizio è guardare in modo diverso il libro che hai tra le mani, vederlo con «occhi nuovi». Immagina di essere uno scienziato curioso e di non avere mai visto prima un oggetto come questo. Prendi il libro fra le mani e sentine il peso. Senti la copertina con i palmi delle mani. Scorri lentamente un dito su una pagina e apprezzane la superficie al tatto. Avvicina il libro aperto al naso e annusa la carta. Gira lentamente qualche pagina e nota il rumore che fa. Guarda la copertina. Nota come la luce si riflette sulla superficie. Nota le forme degli spazi fra le parole. Poi apri il

libro a una pagina qualsiasi e nota le forme dello spazio bianco intorno al testo.

Che te ne pare? È da un po' che leggi questo libro e finora probabilmente avevi dato per scontate tutte queste sue caratteristiche. E lo stesso vale praticamente per tutti gli aspetti della nostra vita. Nei prossimi capitoli ci concentreremo su vari diversi aspetti della connessione, soprattutto su come usarla quando si affrontano esperienze dolorose. Nella parte rimanente di questo capitolo, però, ci concentreremo semplicemente sul «risveglio», ossia ci dedicheremo a connetterci con il mondo che ci circonda e a reindirizzare l'attenzione ogni volta che ci rendiamo conto di esserci «sconnessi».

Alcuni semplici esercizi di connessione

In ognuno degli esercizi seguenti ti verrà chiesto di connetterti con qualche esperienza; ad esempio, i rumori presenti nell'ambiente in cui ti trovi o le sensazioni nel tuo corpo. Quando ti capiterà di essere distratto da pensieri o emozioni:

- lascia che tali emozioni e pensieri vadano e vengano, e rimani connesso;
- nel momento in cui ti rendi conto che la tua attenzione ha divagato (e divagherà, te lo garantisco), riconosilo;
- dì a te stesso «Grazie Mente». Poi con calma riporta l'attenzione sull'esercizio.

Ci sono quattro brevi esercizi, ognuno dei quali richiede solo trenta secondi, quindi non ci sono scuse per saltarli. Per farli tutti ci vorranno due minuti!

CONNESSIONE CON L'AMBIENTE

Quando hai finito di leggere questo paragrafo, metti via il libro e osserva ciò che ti circonda. Nota tutto ciò che puoi vedere, toccare o sentire con

l'udito, con il gusto o con l'olfatto. Com'è la temperatura? L'aria è ferma o in movimento? Che tipo di luce c'è e da dove viene? Nota almeno cinque suoni che puoi udire, almeno cinque oggetti che puoi vedere e almeno cinque cose che puoi percepire con la superficie del tuo corpo (come l'aria sul tuo volto o le scarpe intorno ai tuoi piedi). Ora metti giù il libro e dedica trenta secondi a questo esercizio. Nota cosa succede.

CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO

Mentre leggi questo paragrafo, connettiti con il tuo corpo. Nota come tieni le braccia e le gambe e la posizione della tua colonna vertebrale. Esamina l'interno del tuo corpo dalla testa alle punte dei piedi; nota le sensazioni nella testa, nel torace, nelle braccia, nell'addome e nelle gambe. Metti giù il libro, chiudi gli occhi e fallo per trenta secondi. Nota cosa succede.

CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Mentre leggi questo paragrafo, connettiti con il tuo respiro. Nota la cassa toracica che si alza e si abbassa e l'aria che entra ed esce dalle narici. Segui il percorso dell'aria che ti entra nel naso. Nota i polmoni che si espandono. Senti l'addome che spinge verso l'esterno. Segui il percorso dell'aria che esce mentre i polmoni si sgonfiano. Metti giù il libro, chiudi gli occhi ed esegui questo esercizio per trenta secondi. Nota cosa succede.

CONSAPEVOLEZZA DEI SUONI

In questo esercizio basta che ti concentri sui rumori che senti. Fai attenzione a quelli che produci tu stesso (respirando e muovendoti), a quelli che presenti nella stanza e a quelli che provengono da fuori. Metti giù il libro, chiudi gli occhi ed esegui questo esercizio per trenta secondi. Nota cosa succede.

E allora, cosa hai notato? Due cose, spero: la prima è che siamo sempre immersi in un'abbondanza di stimoli sensoriali; è che in genere non ce ne rendiamo conto. La seconda è che è molto facile lasciarsi distrarre dai pensieri e dagli stati d'animo. Per migliorare la tua capacità di essere presente e notare ciò che succede attorno a te, esercitati quotidianamente con i due esercizi seguenti.

NOTA CINQUE COSE

Ecco un semplice esercizio per centrarti e connetterti con il tuo ambiente. Esegui alcune volte tutti i giorni.

1. Prenditi un momento di pausa.
2. Guardati intorno e nota cinque oggetti che vedi.
3. Ascolta attentamente e nota cinque suoni o rumori che puoi udire.
4. Nota cinque cose che puoi percepire attraverso la superficie del tuo corpo.

Puoi sviluppare ulteriormente questa abilità andando tutti i giorni a fare una passeggiata e passando tutto il tempo a notare ciò che vedi e senti con l'udito, con l'olfatto o con la superficie del tuo corpo (e recuperando la concentrazione ogni volta che ti accorgi di esserti «sconnesso»).

CONNETTERTI CON LA TUA ROUTINE MATTUTINA

Scegli un'attività che fa parte della tua routine mattutina quotidiana, come lavarti i denti, pettinarti o fare la doccia. Concentrati completamente su quello che stai facendo, usando tutti e cinque i sensi. Ad esempio, sotto la doccia nota i vari suoni prodotti dall'acqua: quando esce spruzzando dal soffione, quando colpisce il tuo corpo e quando defluisce nello scarico gorgogliando. Nota le sensazioni che ti dà l'acqua che ti scivola lungo la schiena e le gambe. Nota l'odore del sapone e dello shampoo. Nota le nuvolette di vapore che si alzano.

Quando si presentano pensieri e stati d'animo, riconosci la presenza, lascia che siano presenti e riconcentrati sulla doccia. Appena ti accorgi che

la tua attenzione ha preso un'altra via, ringrazia la tua mente (o di semplicemente «pensiero») e riconcentrati sulla doccia.

All'inizio esercitati ogni giorno a connetterti con una sola parte della tua routine mattutina. Poi, man mano che la tua capacità migliora, aggiungine altre.

Nei prossimi tre capitoli vedremo come le abilità di connessione ci possono aiutare ad affrontare le esperienze dolorose della vita. Nel frattempo, esercitati a vedere il mondo con occhi nuovi. E ogni volta che ti accorgi che la macchina del tempo ti ha portato lontano, ritorna al qui e ora.

CAPITOLO DICIOTTESIMO

IL CANE SPORCO

Quando Soula compì i trentatré anni, la sua migliore amica le organizzò una festa a sorpresa in un locale della zona. All'inizio la festeggiata ne fu contentissima, elettrizzata per il fatto che tutti i suoi familiari e più cari amici si fossero riuniti in suo onore. Ma man mano che la serata procedeva, cominciò a sentirsi triste e sola. Guardandosi intorno nella stanza, il suo sé pensante cominciò a raccontarle la storia della «zitella solitaria». «Guarda tutti i tuoi amici. Hanno tutti una relazione stabile o sono sposati e hanno figli mentre tu non hai neppure un ragazzo! Adesso hai compiuto trentatré anni, santo cielo! Il tempo stringe... Guardali come si divertono... Presto sarai troppo vecchia per avere dei figli... Loro non sanno che cosa vuol dire tornare a casa tutte le sere in un appartamento vuoto... Cosa c'è festeggiare? Tutto quello che ti aspetta è una vita in cui invecchierai sola e infelice».

Le trasmissioni di Radio Sventura e Depressione proseguirono a lungo, a tutto volume. E più Soula si sintonizzava su di essa, più si allontanava dalla festa in corso intorno a lei. Sentiva a malapena il sapore del cibo, udiva a stento le conversazioni. Si disconnetteva sempre dall'affetto, dalla gioia e dall'amore che la circondavano.

Naturalmente, che Soula fosse single, che stesse invecchiando e che la maggior parte dei suoi amici facessero coppia fissa da molti anni era vero. Ma ricorda la domanda fondamentale: questa storia è utile? In questo caso

chiaramente non lo era. E questo non era affatto un episodio isolato. Da quasi un anno la storia della «zitella solitaria» era una delle principali cause di avvilitamento per Soula, e la deprimeva sempre di più.

Purtroppo le situazioni come questa sono fin troppo comuni. Più ci concentriamo sui pensieri e sulle emozioni spiacevoli, più ci disconnettiamo dal momento presente. Questo tende a succedere soprattutto nel caso della depressione e dell'ansia. Con l'ansia, si tende a farsi agganciare da storie sul futuro, sulle cose che potrebbero andare storte e su come sicuramente non le si riuscirà ad affrontare. Con la depressione, si tende a farsi agganciare da storie che appartengono al passato e che riguardano tutte le cose che sono andate male e le gravi conseguenze subite per questo. Il sé pensante usa poi la stessa storia per convincere che in futuro sarà ancora peggio. Queste storie sono molto persuasive, e siamo fin troppo propensi a dedicargli tutta la nostra attenzione. Non sorprende quindi che un sintomo comune di depressione sia l'anedonia, cioè l'incapacità di trarre piacere dalle attività fino a quel momento gradite — dopo tutto, è difficile godersi quello che si sta facendo se non si è connessi con la propria attività. Ma vale anche il contrario: più si è connessi con un'attività piacevole, più essa ci appaga. Perciò la connessione è un'abilità importantissima per trarre il massimo dalla vita. Esercitando e migliorando le sue abilità di connessione, Soula cominciò ad apprezzare le cose positive presenti nella sua vita, invece di concentrarsi sempre su ciò che le mancava. E in questo modo la sua depressione migliorò in fretta. (Non pensare però che sia stato un rimedio magico che le trasformò la vita da un giorno all'altro. Fu solo l'inizio del viaggio di Soula. Più avanti torneremo a parlare di lei e di cos'altro fece.)

La connessione con le esperienze piacevoli

Per apprezzare la connessione, praticala con almeno un'attività piacevole al giorno. Devi sceglierne una che svolgi alla luce dei tuoi valori e non perché ti serve a evitare qualcosa; in altre parole, deve trattarsi di una cosa che fai perché per te è importante, significativa o ha valore e non di un semplice tentativo di evitare «emozioni negative». Non occorre niente di straordinario: vanno bene anche cose semplici come pranzare, accarezzare

il gatto, portare a spasso il cane, ascoltare il canto degli uccelli, coccolare i tuoi figli, prendere il sole o ascoltare uno dei tuoi brani musicali preferiti.

Mentre fai una di queste cose, fa' finta che sia la prima volta. Presta piena attenzione a ciò che vedi, tocchi e senti con il gusto e con l'olfatto. Gustati ogni momento. E nel momento in cui ti accorgi di esserti disconnesso, ringrazia la tua mente e riconcentrati su ciò che stai facendo.

Se è difficile connettersi del tutto con gli eventi piacevoli, a rigor di logica dovrebbe essere tanto più facile sconnetterci da quelli spiacevoli. Ogni volta che ci troviamo in una circostanza sgradevole, cerchiamo spontaneamente di fare il possibile per liberarcene o per evitarla. Ma se sbarazzarcene non fosse la scelta migliore? E se questa situazione spiacevole fosse necessaria per migliorare la qualità della nostra vita? Ad esempio, potrebbe arrivare un momento in cui, per mantenerti in buona salute, tu debba sottoporsi a un intervento chirurgico o a un trattamento odontoiatrico, oppure seguire un fastidioso programma di stretching. E per mantenere sane le nostre finanze, la maggior parte di noi deve dedicare un po' di tempo alla verifica e alla programmazione delle entrate e delle uscite. Se vogliamo vivere in una casa pulita, probabilmente dovremo sbrigare una serie di noiose faccende domestiche, e se vogliamo un lavoro migliore probabilmente dovremo affrontare qualche colloquio molto stressante.

Perché allora la connessione è utile in queste situazioni? Innanzitutto, essa ci aiuta a spegnere l'interruttore della lotta. Più combattiamo contro le situazioni spiacevoli, più generiamo pensieri ed emozioni spiacevoli. Naturalmente, questo serve solo a peggiorare le cose. In secondo luogo, quando prestiamo veramente attenzione e accantoniamo le storie del sé pensante, scopriamo che queste circostanze non sono così brutte come ci aspettavamo. Probabilmente avrai già fatto questa esperienza con l'espansione: quando osservi gli stati d'animo spiacevoli con interesse e apertura, ti rendi conto che non sono affatto brutti come sembravano all'inizio. Sei un po' scettico? Allora lascia che ti parli di...

Lavare il mio cane sporco

Qualche tempo fa ho portato il mio cane a spasso nel parco e lui ha cominciato a rotolarsi con la carcassa di un uccello morto. Adora queste cose disgustose. Dopo un po' puzzava come... beh, come una carcassa in

decomposizione, quindi fui costretto a fargli il bagno. Quella sera dovevo occuparmi di alcune questioni molto importanti, e mi frustrava il fatto di dover invece perdere il mio tempo in quel compito ingrato. La mia mente produceva giudizi di ogni genere: «Stupido cane! Perché hai scelto proprio oggi di fare una cosa del genere? Idiota! Che puzza di carogna!». Ed ero sempre più teso e nervoso. Mentre riempivo la vasca di acqua calda, però, mi resi conto che il mio interruttore della lotta era acceso, e scelsi deliberatamente di reagire in modo diverso.

Il fatto era che, se il cane non lo lavavo io, non l'avrebbe lavato nessun altro e non volevo che continuasse a puzzare in quel modo. (Non che a lui importasse.) Sapevo che ci sarebbe voluta circa mezz'ora per lavarlo e asciugarlo, quindi pensai di avere una possibilità di scelta: potevo trascorrere quella mezzora stressato e infastidito, sconnesso dalla mia esperienza, sforzandomi di fare più in fretta possibile e pensando nel frattempo a tutte le cose da fare dopo. Oppure potevo connettermi con la mia esperienza e trarne il massimo. In entrambi i casi avrei comunque impiegato una mezz'ora.

Come si trae il massimo dal fare il bagno a un cane sporco? Essendo presenti e coinvolgendosi in quel che succede senza giudicarlo. Così, mentre inalavo quell'odore nauseante ho fatto spazio alle mie sensazioni di disgusto e di irritazione. Ho lasciato che i miei pensieri inutili andassero e venissero e mi sono concentrato per connettermi attraverso i miei cinque sensi. Ho fatto attenzione all'acqua calda sulle mie mani e alle reazioni del mio cane alle parole gentili che gli dicevo. Mi sono concentrato con interesse e apertura sulla sensazione del suo pelo bagnato sotto le mani, sull'odore dello shampoo, sul colore dell'acqua che cambiava, sul suono degli spruzzi, sui movimenti delle mie braccia, su quelli del cane, su quelli dell'acqua.

E mentirei se dicessi che mi è piaciuto. Ma l'esperienza è stata molto più ricca delle altre volte, quando me l'ero cavata in fretta e furia completamente disconnesso. E in più è stata molto meno stressante sia per me sia per il mio cane. Come sempre, però, ti dovresti fidare della tua esperienza più che delle mie parole. Esercitati a connetterti con dei compiti spiacevoli, noiosi o antipatici e nota cosa succede. E assicurati che siano compiti a cui dai veramente valore, attività utili a migliorare la tua vita sul lungo periodo. Di seguito ci sono alcuni esercizi per aiutarti a connetterti con le attività della vita di ogni giorno.

LA CONNESSIONE CON UN COMPITO ROUTINARIO UTILE

Scegli un compito routinario che non ti piace ma che sai essere utile sul lungo periodo. Può essere stirare, lavare i piatti o l'automobile, preparare un pasto sano, fare il bagno ai bambini, lucidare le scarpe o qualunque altro compito che eviteresti volentieri. Quindi, ogni volta che lo svolgi, pratica la connessione. Non aspettarti niente di particolare; nota semplicemente quel che succede. Ad esempio, se stai stirando, nota il colore e la forma dei capi. Nota i disegni formati dalle pieghe e dalle loro ombre. Nota come cambiano man mano che le pieghe scompaiono. Nota il sibilo del vapore, il cigolio dell'asse da stiro, il debole fruscio del ferro che scorre sul tessuto. Nota la presa della tua mano sul ferro e il movimento del tuo braccio e della tua spalla.

Se fanno capolino sensazioni di noia o frustrazione, fagli spazio e riconcentrati su ciò che stai facendo. Quando affiorano dei pensieri, lascia che siano presenti e riconcentrati su ciò che stai facendo. Nel momento in cui ti rendi conto che la tua attenzione ha divagato (e lo farà, più volte), ringrazia gentilmente la tua mente, nota brevemente cosa ti ha distratto e riporta la tua attenzione su ciò che stai facendo.

LA CONNESSIONE CON UN COMPITO CHE STAI EVITANDO

Scegli un compito che rimandi da tempo. Prenditi venti minuti per cominciare. In quell'intervallo di tempo concentrati completamente sull'esperienza. Connettiti pienamente, attraverso tutti e cinque i sensi, facendo spazio alle tue sensazioni e praticando la defusione dai tuoi pensieri. Trascorsi venti minuti, sentiti libero di smettere o di andare avanti. Fai così per venti minuti al giorno, finché non hai ultimato il compito.

Esercitarsi a praticare la connessione è come sviluppare i muscoli: più ti eserciti, più hai forza per cambiare la tua vita. Molte persone non compiono cambiamenti importanti nella loro vita — cambiamenti che potrebbero migliorarla significativamente — perché non sono disponibili ad accettare il disagio che accompagna il cambiamento. Ad esempio, potresti evitare di cambiare lavoro per intraprendere una carriera più significativa per te perché non vuoi affrontare il disagio di ricominciare da zero. O potresti evitare di chiedere un appuntamento a una persona che ti interessa per non

correre il rischio di subire un rifiuto. Più imparerai a praticare la connessione, la defusione e l'espansione, meno darai a questo disagio il potere di ostacolarti. Quindi cerca di connetterti due o tre volte al giorno con un'azione piacevole e con un'azione spiacevole a cui dai valore. Con il tempo la tua fatica sarà ricompensata.

CAPITOLO DICIANNOVESIMO

UNA PAROLA CHE CONFONDE

È giunto il momento di fare una piccola digressione. In questo capitolo esamineremo le somiglianze e le differenze fra l'ACT e altri approcci alla sofferenza umana. Prima di tutto dobbiamo però introdurre e definire una nuova parola: *mindfulness*. È una parola che crea un po' di confusione perché non ha nulla a che vedere con l'averne una *full mind* (una mente piena, integra o ricca) e peraltro non esiste un termine italiano equivalente. A seconda dei libri che leggerai troverai definizioni diverse del termine *mindfulness*, in funzione del loro contenuto: un libro spirituale o religioso lo definirà in modo molto diverso rispetto a un testo sulla psicologia dello sport o sull'arte della leadership. Ecco quindi la mia definizione: *mindfulness* significa prendere deliberatamente consapevolezza della tua esperienza nel momento presente con apertura, ricettività e interesse.

Questa definizione ci dice diverse cose. Innanzitutto, la *mindfulness* è un processo cosciente, qualcosa che facciamo deliberatamente. In secondo luogo, non è un processo di pensiero; riguarda la consapevolezza. In terzo luogo, significa portare la nostra consapevolezza sul momento presente; in altre parole, prestare attenzione a ciò che succede qui e ora. Infine, implica un particolare atteggiamento: di apertura, interesse e ricettività verso la nostra esperienza anziché un atteggiamento di lotta, resistenza ed evitamento.

Quando pratichiamo la mindfulness ci connettiamo con il mondo direttamente, invece di farci prendere dai nostri pensieri. Lasciamo che i nostri giudizi, le nostre proteste e le nostre critiche vadano e vengano come automobili di passaggio e ci coinvolgiamo pienamente nel momento presente. Quando siamo consapevoli (*mindful*) dei nostri pensieri, possiamo vederli per ciò che sono e lasciarli andare. Quando siamo consapevoli (*mindful*) delle nostre emozioni, possiamo far loro e lasciare che siano presenti. E quando siamo consapevoli (*mindful*) della nostra esperienza qui e ora, siamo profondamente connessi con essa. Perciò, la defusione, l'espansione e la connessione sono tutte abilità di mindfulness. È evidente quindi che l'ACT è una terapia basata sulla mindfulness, e lo scopo di questo capitolo è evidenziare le differenze rilevanti fra l'ACT e altri approcci basati sulla mindfulness.

L'ACT significa agire

L'ACT è saldamente radicata nella tradizione della psicologia comportamentale, una branca della scienza che cerca di comprendere, prevedere e modificare il comportamento umano. Un concetto importante dell'ACT è l'idea di «fattibilità».¹ (Un concetto a cui ho continuato a fare riferimento in tutto il libro ma al quale finora non avevo dato un nome.) La fattibilità di un dato comportamento indica quanto, sul lungo periodo, esso sia efficace nel creare una vita ricca e significativa. Nell'ACT impariamo le abilità di mindfulness per aiutarci a compiere azioni utili a migliorare la nostra vita. Non pratichiamo la mindfulness per accedere a un qualche stato mistico o a una verità superiore. In qualsiasi circostanza, se la defusione, l'espansione e la connessione possono aiutarti ad agire efficacemente, allora ha senso usarle. Al contrario, se non ti aiutano, non usarle! Il punto è sempre lo stesso: questa cosa mi aiuta a creare la vita che desidero?

L'ACT non è una religione o un sistema di credenze spirituali

Molti concetti dell'ACT possono richiamare alla tua mente quelli di varie religioni, specialmente l'idea di condurre la propria vita alla luce dei propri valori. Ma mentre la maggioranza delle religioni ti prescrive un insieme predefinito di valori, quelli della religione stessa, l'ACT ti chiede di chiarire

a te stesso quali siano i tuoi valori e di connetterti con essi. Inoltre, l'ACT non ti incoraggia ad adottare alcun particolare sistema di credenze. (Di qui il mio invito ricorrente in questo libro: «Non credere a una cosa perché la dico io, ma fatti guidare dalla tua esperienza».) L'ACT ha un'altra prospettiva: se ciò che arricchisce la tua vita sono i tuoi valori, allora questo è tutto quel che serve.

L'ACT non è meditazione

Molti esercizi dell'ACT hanno un che di meditativo, specialmente quelli che prevedono di concentrarsi sulla respirazione. Ma come dice lo psicologo Kelly Wilson: «Se vuoi imparare a meditare, vai da un guru». L'ACT non riguarda la meditazione: non ci sono modi particolari di sedersi, nessun mantra segreto, niente collane di perline da preghiera, niente bastoncini di incenso né candele. L'ACT riguarda l'applicazione pratica delle abilità di mindfulness al preciso scopo di apportare importanti cambiamenti nella propria vita. E questo è quanto. (Detto questo, una pratica di meditazione quotidiana basata sulla mindfulness può essere molto utile a migliorare le abilità descritte in questo libro. Se sei interessato puoi leggere l'ottimo libro di Jon Kabat-Zinn, 2006.)

L'ACT non è una via per raggiungere l'illuminazione

Esistono molti libri di spiritualità o New Age sul raggiungimento dell'illuminazione e tutti danno molta importanza al fatto di vivere nel momento presente. L'ACT è assolutamente al di fuori di questo ambito. (L'ACT riguarda la creazione di una vita, non come raggiungere «l'illuminazione».)

Curiosamente, molti di questi libri infilano il lettore dritto dritto nella trappola della felicità promettendogli cose come «un'esistenza libera dal dolore, grazie a una vita vissuta completamente nel presente». Anche se molti di questi testi insegnano bene i concetti della mindfulness, ogni ricerca di «un'esistenza libera dal dolore» è destinata a fallire. Più cerchiamo di evitare la realtà fondamentale che l'intera vita umana implica dolore, più tendiamo a lottare con questo dolore quando si presenta, creando così altra sofferenza. A differenza di questi libri, l'ACT mira ad aiutarci a

creare una vita ricca, piena e significativa accettando al contempo il dolore che inevitabilmente l'accompagna.

Perciò, l'ACT non è un cammino religioso, mistico o spirituale, sebbene possa presentare alcune analogie; è frutto di un programma di ricerca scientifica condotto allo scopo di creare una vita significativa accettando la nostra esperienza interiore, rimanendo nel momento presente e agendo nella direzione tracciata dai nostri valori. E la fattibilità è sempre il fattore decisivo. Quindi, se c'è qualcosa in questo libro (o in un qualunque altro libro di auto-aiuto) che ti aiuta a crearti la vita che vuoi, usalo. Ma non credere a niente di ciò che questo (o qualunque altro) libro dice per il semplice fatto che così sta scritto: la tua esperienza vale più dei consigli degli altri.

E con questo si conclude la nostra piccola digressione. Riprendiamo la nostra strada e proseguiamo nel nostro viaggio. Nel prossimo capitolo esamineremo la connessione più nel dettaglio e vedremo in quanti modi sorprendenti può aiutarti a superare gli ostacoli della vita.

¹ Il termine «fattibilità» traduce malamente in italiano l'espressione ACT «workability». Quando una situazione è «workable» si intende che siamo disponibili a impegnarci nell'azione che in quella situazione è in linea con la direzione indicata dai nostri valori. (*ndc*)

CAPITOLO VENTESIMO

SE STAI RESPIRANDO VUOL DIRE CHE SEI VIVO

«Mi sembra di essere in un brutto sogno. Ho la sensazione che stia per succedere qualcosa di terribile. Prima mi gira la testa e mi sento frastornata, e non riesco a pensare lucidamente. Poi il cuore comincia a battermi all'impazzata e ho la certezza che sto per svenire o avere un infarto. Allora esco a prendere un po' d'aria. Ma non riesco a respirare bene. È come se stessi soffocando.»

Chi parla è Rachel, la segretaria che abbiamo incontrato nel capitolo undicesimo, che sta descrivendo uno dei suoi attacchi di panico. Durante un attacco di panico molte persone hanno sintomi come tachicardia, tensione al petto, stordimento, formicolio alle mani o ai piedi, paura di svenire, morire o impazzire, e la sensazione spaventosa di non riuscire a respirare.

Come abbiamo visto nel capitolo undicesimo, una componente importante del problema qui è l'interruttore della lotta, che crea ansia per l'ansia. Ma un'altra componente importante del problema è la respirazione rapida e superficiale, detta tecnicamente «iperventilazione». Ogni volta che ci sentiamo stressati, agitati, arrabbiati o ansiosi, la frequenza del nostro respiro aumenta. Ciò fa parte della risposta di lotta o fuga di cui abbiamo parlato nel capitolo decimo (pagina 107): l'aumento della frequenza respiratoria porta più ossigeno nel sangue, il che ci aiuta a prepararci a

combattere o a scappare. Ma ciò altera i livelli dei gas in circolo, creando uno squilibrio chimico nell'organismo.

E questo squilibrio scatena una serie di alterazioni fisiche nel corpo, tra cui l'accelerazione dei battiti cardiaci e l'aumento della pressione sanguigna e della tensione muscolare.

Per questo ti chiedo di esercitarti a *respirare lentamente e profondamente* con ogni esercizio di respirazione in questo libro. Respirando lentamente quando sei stressato ridurrai il livello di tensione nel tuo corpo. Questo non ti servirà a eliminare o a controllare le tue emozioni spiacevoli ma ti aiuterà a sostenerle più efficacemente. Inoltre, la tua respirazione può diventare un aiuto potente: un'ancora che ti dà stabilità in mezzo alle tempeste emotive. Una respirazione lenta e profonda è quindi utile per noi tutti ogni volta che siamo in qualche modo stressati. Ma è particolarmente importante quando hai la sensazione di non riuscire a respirare bene.

Se sei stressato, ti senti il torace teso e hai la sensazione che ti manchi l'aria, probabilmente il problema è che *stai respirando così velocemente da non dare ai tuoi polmoni la possibilità di svuotarsi!* Se non svuoti i polmoni non puoi respirare bene perché cerchi di introdurre aria in uno spazio pressoché già pieno. Quindi, la prima cosa che devi fare è espirare completamente, svuotando i polmoni il più possibile. Quando saranno vuoti potrai fare un'inspirazione completa. E più lentamente riesci a respirare meglio è, perché in questo modo contribuisce a riequilibrare i gas nel sangue.

Fai attenzione a non cercare di usare la respirazione come strategia di controllo, cioè come un modo per liberarti dalle emozioni spiacevoli o procurarti sensazioni di rilassamento. Come con tutte le altre tecniche di accettazione in questo libro, il rilassamento spesso sopraggiunge come effetto collaterale — ma non aspettartelo e non cercare di ottenerlo o ti ritroverai nel circolo vizioso del controllo.

Il momento presente

Respirare è meraviglioso. Non soltanto ti tiene in vita ma ti ricorda che sei vivo. Come ti senti quando una mattina limpida e frizzante ti fermi e prendi una boccata d'aria fresca? Come ti senti quando tiri un respiro di sollievo

dopo un qualche evento stressante? Il tuo respiro non si ferma mai finché non muori e questo ne fa uno aiuto perfetto per restare connesso.

Fra poco ti chiederò di fare sei respiri lenti e profondi e di svuotare il più possibile i polmoni. Una volta vuotati i polmoni, non forzare l'inspirazione, altrimenti li gonfierai troppo. (Te ne accorgerai sentendo il torace scomodamente pieno.) Dopo un'espiazione completa, inspira delicatamente e i tuoi polmoni si riempiranno confortevolmente da sé. (Mentre inspiri, dovresti notare che il tuo ventre si spinge in fuori.) E mentre respiri connettiti con i movimenti del torace e dello stomaco. Nota cosa senti mentre si sollevano e si riabbassano. Nota l'aria che fluisce dentro e fuori. Bene, ora metti giù il libro e fai sei respiri lenti e profondi.

Cosa hai notato? Probabilmente uno dei fenomeni seguenti:

1. la tensione che allenta
2. un senso di connessione con il tuo corpo
3. una sensazione di rallentamento
4. una sensazione di «lasciar andare»
5. una mente più tranquilla
6. vertigini, disagio o difficoltà dovuti al fatto che respirare in questo modo è strano o complicato.

Spero che tu abbia sperimentato una o più delle prime cinque reazioni. Se hai sperimentato l'ultima, non ti crucciare. Più sei abituato a respirare superficialmente e rapidamente, più questo esercizio ti sembrerà strano o difficile. E se sei abituato a respirare particolarmente in fretta, *all'inizio* potrà darti sensazioni di vertigini o di fastidio. Se questo è il caso tuo, allora è quantomai importante che ti eserciti. Se ti eserciti a fare da dieci a venti respiri profondi in questo modo ogni ora o due nell'arco della giornata, nel giro di due settimane questa pratica ti risulterà molto più facile e naturale.

Sintonizzarti sul tuo respiro in questo modo ti aiuterà a non continuare a girare come un mulinello per qualche istante, rallentare, lasciarti andare e raccoglierti. Soprattutto, può aiutarti a connetterti con ciò che sta succedendo qui e ora. Per dimostrarlo, ti chiederò di ripetere l'esercizio ma con una variante. (Prima di eseguirlo leggi le istruzioni.)

Fai dieci respiri lenti e profondi. Per i primi cinque concentrati sul torace e sull'addome; connettiti con il tuo respiro. Per gli altri cinque allarga il campo della tua attenzione in modo da essere, oltre che consapevole del tuo respiro, anche pienamente connesso con l'ambiente in cui ti trovi; in altre parole, mentre noti il tuo respiro nota anche ciò che puoi vedere, udire o percepire con il tatto, il gusto e l'olfatto. Sei pronto? Metti giù il libro e prova.

Cosa hai notato? La maggior parte delle persone dice di sentirsi molto più «presente», più connessa con il luogo in cui si trova e con ciò che sta facendo. Scopo di questo esercizio, che io chiamo «respirare per connettersi», è connettersi con l'ambiente in cui ti trovi e con ciò che stai facendo. Fatto questo, sei nello spazio psicologico migliore per intraprendere un'azione efficace, cioè che migliora la tua vita.

L'esercizio non deve consistere necessariamente di dieci respiri esatti. Puoi allungarlo o abbreviarlo come preferisci. Dunque, d'ora in poi praticalo durante il giorno, ad esempio quando sei al semaforo rosso, mentre sei in fila, prima di uscire dal letto alla mattina, durante la pausa pranzo, mentre avvii il computer, mentre aspetti che tuo marito o tua moglie o i tuoi figli si preparino e via dicendo.

Provalo in versione più breve e più lunga. Al semaforo potresti avere tempo soltanto per tre o quattro respiri lenti e profondi. In una fila lenta al supermercato potresti avere tempo per trenta o anche più respiri. Non occorre che li conti esattamente.

In particolare, praticalo ogni volta che ti senti stressato o che ti rendi conto di essere totalmente preso dai tuoi pensieri o dalle tue emozioni. In una situazione di tensione, anche un respiro profondo può darti secondi preziosi per riprenderti.

Il potere di un respiro profondo

Se sono con un paziente che mi dice che ha intenzione di andare a suicidarsi, è naturale che io senta un'ondata d'ansia. Non sarei però d'aiuto al mio paziente se mi lasciassi trasportare dai miei pensieri e dalle mie

emozioni. Così faccio subito un respiro lento e profondo, e in quei pochi secondi faccio spazio alla mia ansia, lascio che i miei pensieri sfumino sullo sfondo e concentro fermamente l'attenzione sul mio cliente. E finché non ho superato la crisi, continuo a respirare lentamente e profondamente, lasciando che i pensieri e le emozioni vadano e vengano mentre resto completamente connesso con ciò che sto facendo. È così che la mia respirazione fa da ancora: non mi libera dall'ansia, ma mi impedisce di farmi portare via. È come una presenza costante e tranquillizzante nello sfondo, mentre la mia attenzione è concentrata sull'agire efficacemente.

Ricordi Donna, che aveva perso il marito e il figlio in un incidente automobilistico? Per molti mesi fu assalita da improvvise sensazioni di tristezza. Donna scoprì che anche un solo respiro profondo poteva darle un appiglio per impedire che quelle ondate di tristezza la spazzassero via. Poteva così respirare nella tristezza, farle spazio e riconnettersi con la sua esperienza immediata. Spesso quella tristezza le innescava un forte impulso a bere alcolici. E anche qui, un solo respiro profondo faceva la differenza. Le dava alcuni secondi preziosi per rendersi conto di ciò che stava succedendo. Poi poteva fare una scelta consapevole riguardo a se assecondare o meno quell'impulso.

Ricordi Michelle, la cui vita ruotava intorno al tentativo di allontanare un profondo senso di non valere nulla? Il capo le chiedeva spesso di fare del lavoro extra, e lei si era sempre fermata oltre l'orario per farlo, cercando di dimostrare che valeva. Andando avanti con la terapia, Michelle volle rompere con quest'abitudine, perché si era resa conto che sottraeva tempo prezioso alla sua famiglia. (E tutti quegli straordinari non glieli pagavano neanche!) Quella di dire di sì al capo era un'abitudine dura da abbandonare: ce l'aveva sempre avuta, fin da quando aveva iniziato a lavorare, e l'idea di dire di no suscitava in lei ogni genere di paura («E se si arrabbia?», «E se pensa che sono una scansafatiche?»). Ma Michelle era disponibile a provare quella paura per portare la sua vita nella direzione che lei voleva.

Ebbene, la volta successiva che il capo le fece una richiesta urgente dieci minuti prima dell'orario di chiusura, Michelle sentì il forte impulso di dire di sì. Ma questa volta non lo fece. Fece invece un respiro lungo e profondo. Quei pochi secondi le bastarono per riprendersi e dire: «Mi dispiace, non posso occuparmene adesso. Devo andare a casa. Domani mattina sarà la prima cosa che faccio».

Il suo capo sembrò rimanere di sasso. Michelle sentì l'ansia andarle alle stelle e la sua mente cominciò a raccontarle ogni genere di storie orribili. Ma rimase connessa con il suo respiro, fece spazio ai suoi pensieri e alle sue sensazioni, e restò concentrata sulla situazione presente. Ci fu un silenzio imbarazzante che parve durare ore e poi, con grande stupore di Michelle, il capo sorrise e disse: «Va bene».

RESPIRARE PER CONNETTERSI: L'ESERCIZIO COMPLETO

Se vuoi diventare veramente un campione, un artista nella pratica della connessione, riservati dieci minuti al giorno per esercitarti con «respirare per connettersi».

Siediti o sdraiati comodo e chiudi gli occhi. Per i primi sei minuti connettiti con il tuo respiro. Nota la tua cassa toracica che si alza e si abbassa dolcemente e segui l'aria che fluisce dentro e fuori dai tuoi polmoni. Lascia che i pensieri vadano e vengano liberamente e ogni volta che noti che la tua attenzione ha divagato, riconcentrati con calma. (Dovrai farlo e rifarlo molte volte.) Per i tre minuti successivi espandi la tua consapevolezza, in modo da essere consapevole del tuo corpo e delle tue sensazioni oltre che del tuo respiro. Nell'ultimo minuto apri gli occhi e connettiti con l'ambiente che ti circonda, oltre che con il tuo corpo, le tue sensazioni e il tuo respiro.

Per la prima settimana fai questo esercizio dieci minuti al giorno, poi aumenta gradualmente la durata di due o tre minuti a settimana, finché non riesci a farlo per venti minuti alla volta. Questa è una tecnica di mindfulness molto potente, e l'esercizio regolare ti darà grandi benefici fisici e psicologici. (Questo è un altro esercizio che ho registrato su CD. Per informazioni, vedi la sezione risorse alla fine di questo libro.)

Cosa fare in caso di crisi?

Per quanto brutta sia la situazione in cui ti trovi, per quanto dolore stai provando, comincia col fare qualche respiro profondo. Se stai respirando, sai di essere vivo. E finché c'è vita c'è speranza. Fare qualche respiro nel mezzo di una crisi ti dà del tempo prezioso per tornare a essere presente, notare cosa sta succedendo e come stai reagendo, e pensare a quale azione efficace potresti intraprendere. A volte non c'è niente che si possa fare

nell'immediato. In questi casi, la cosa più efficace da fare è essere presente e accettare quello che stai provando.

Se usi il respiro per connetterti ogni volta che puoi, un po' alla volta ti verrà spontaneo. Questo è importante perché altrimenti ti dimenticherai di utilizzarlo nelle circostanze in cui ne hai più bisogno. In particolare, ricordati di usarlo ogni volta che ti lasci prendere dai tuoi pensieri e dalle tue emozioni. E come con tutte le altre tecniche di accettazione, non trasformarlo in una strategia di controllo. Lo scopo è controllare il tuo respiro, non le tue emozioni. Se è vero che il respiro per connetterti ti darà spesso sensazioni piacevoli di calma o serenità, è vero anche che non succederà sempre; quindi non aspettartele e non cercare di ottenerle forzatamente. Quando respiri per connetterti, permetti a te stesso di provare ciò che stai provando. Fai spazio a queste emozioni. Non ti devono piacere; lascia soltanto che siano presenti.

Nel mezzo di una crisi emotiva a volte può essere difficile ricordare queste cose e queste tecniche. Alla fine del libro ho inserito un elenco di tecniche dell'ACT che possono essere particolarmente utili quando ci troviamo ad affrontare sensazioni molto forti di agitazione, paura, panico, depressione, ecc. (Vedi i *Consigli per i momenti di crisi.*)

Qual è il ruolo del sé pensante in tutto questo?

Fin qui abbiamo considerato il sé pensante perlopiù come un intralcio, come qualcosa che ci disconnette dalla vita raccontandoci un sacco di storie. Ma il sé pensante può anche esserci straordinariamente utile, se lo usiamo saggiamente. E di questo te ne parlo nel prossimo capitolo.

CAPITOLO VENTUNESIMO

DIRE LE COSE COME STANNO

«No, sto sbagliando.» «È inutile. Tanto vale lasciar perdere.» «Tempo sprecato!» «Sono un’idiota!» «Perché non sto mettendo in pratica quello che leggo in questo libro?» Qualcuno di questi pensieri ti suona familiare? Mentre leggi questo libro, il tuo sé pensante ti rivolgerà sicuramente un sacco di rimbrotti come questi. Ma ricorda: non sta cercando deliberatamente di farti stare male, sta solo facendo ciò per cui si è evoluto. Il sé osservante, come sai, non dà giudizi. È come una cinepresa che filma un documentario sugli animali. Quando il leone uccide l’antilope, la cinepresa non giudica se questo sia un bene o un male; semplicemente registra quel che succede. Il sé pensante invece ama giudicare — è quello che fa tutto il giorno, tutti i giorni. Torna indietro di un centinaio di migliaia di anni e questo avrà perfettamente senso. I nostri antenati avevano bisogno di formulare giudizi per sopravvivere: «Quella sagoma nell’ombra è un masso o un orso?», «Questo frutto è commestibile o velenoso?», «Quella persona laggiù è amica o nemica?». Se i nostri antenati sbagliavano nel giudicare, potevano pagare il loro errore con la vita. Così, nel corso di un centinaio di migliaia di anni la nostra mente è diventata molto brava a giudicare, tanto che oggi non smette mai di farlo. «Questo non dovrebbe succedere», «Quello è brutto», «Quell’altro fa schifo», «Non è giusto!». Ovviamente la capacità di giudicare è vitale per il nostro benessere. Ma come abbiamo già visto, molti giudizi della mente sono estremamente

controproducenti, se siamo fusi con essi. Fin troppo spesso ci predispongono alla lotta — con noi stessi, le nostre emozioni o la realtà stessa. Come con tutti i pensieri controproducenti, nell'ACT lo scopo è lasciare che questi giudizi vadano e vengano; anziché aderirvi, possiamo semplicemente riconoscere: «È un giudizio».

Quando usiamo il sé pensante per aiutarci a connetterci, dobbiamo mettere deliberatamente da parte le espressioni giudicanti e usare al loro posto la descrizione dei fatti.

La descrizione dei fatti

Che cosa intendo con «descrizione dei fatti»? Bene, ecco un esempio: Julia Roberts è un'attrice cinematografica. Ora confronta questa affermazione con alcune «descrizioni giudicanti»: Julia Roberts è bella; Julia Roberts è un'attrice che ha un talento straordinario; Julia Roberts è pagata troppo. La prima affermazione contiene solo *dati di fatto*: Julia Roberts recita nei film ed è femmina. Le tre affermazioni successive contengono dei *giudizi*: è bella, ha talento e via dicendo. Nessuno di questi è un dato di fatto; sono solo opinioni.

Quando formuliamo giudizi negativi sulla nostra esperienza, possiamo facilmente finire in una lotta. Ma quando descriviamo la nostra esperienza in termini fattuali, questo ci aiuta a connetterci con ciò che sta effettivamente succedendo.

Ora, già lo stai facendo in una certa misura quando usi frasi come «Sto avendo il pensiero...» o «Sto avendo l'emozione...». Queste parole non sono che descrizioni fattuali della tua esperienza presente. Stai semplicemente dicendo cosa sta avvenendo adesso, che in questo momento stai avendo un pensiero o un'emozione. Questo ti permette di essere connesso con ciò che sta succedendo, di essere presente, aperto, consapevole di te stesso. Possiamo mettere a frutto quest'abilità facendo una cronaca in diretta.

Per «cronaca diretta» intendo una descrizione fattuale continua, non giudicante, di ciò che sta avvenendo di momento in momento. Fare questo può aiutarci a essere presenti, anche in mezzo a emozioni violente.

Ecco come Donna la utilizzò con il suo terribile dolore: quando un'ondata di tristezza la colpiva, diceva fra sé e sé:

Sto avendo di nuovo quella sensazione di tristezza. La sento nel petto, come un grande peso. Non mi piace ma so che posso darle spazio. Facendo qualche respiro profondo adesso. Respirando in essa... ecco... facendole spazio... lasciando che sia presente. Respirando in essa...

A volte Donna lo faceva per un periodo di tempo compreso fra due minuti e quasi un'ora, a seconda di quanto le sensazioni di tristezza erano forti e della velocità con cui cambiavano. Questo la aiutava a restare presente in modo da poter poi scegliere di concentrarsi su un'attività a cui dava valore anziché bere. A volte inseriva nella cronaca anche questa scelta: «Allora, a quale cosa da fare do valore in questo momento? Beh, mi stavo preparando qualcosa di buono per cena. Do valore a questo? Sì. Allora concentriamoci nell'affettare queste patate».

Una volta scelta un'attività a cui dava valore, Donna si connetteva completamente con essa, con tutti e cinque i sensi. Ad esempio, notava attentamente il colore e la consistenza delle patate, i suoni che si producevano sbucciandole e affettandole, la sua presa del coltello che tagliava e sminuzzava e i movimenti delle sue braccia, mani e collo.

Col tempo, andando avanti nel processo di elaborazione del lutto, queste emozioni e impulsi la disturbavano sempre meno. E man mano che migliorava le sue abilità di espansione, defusione e connessione, ebbe sempre meno bisogno dell'aiuto del sé pensante.

Alcune persone trovano la cronaca in diretta estremamente utile; altre no. Allora, perché non provare e vedere come funziona per te? Come sempre, se è utile, usala. Se non lo è, no.

Torneremo sulla connessione più avanti, quando la useremo per agire. Ma ora è venuto il momento per qualcosa di completamente diverso.

CAPITOLO VENTIDUESIMO

LA MADRE DI TUTTE LE STORIE (LA STORIA DELLE STORIE)

Qual è la cosa che ti piace di meno di te stesso? Ho fatto questa domanda a migliaia di persone, singolarmente o in gruppo, ed ecco alcune delle risposte che ho raccolto con maggiore frequenza.

- Sono troppo timido/pauroso/ansioso/bisognoso/fragile/passivo
- Sono stupido/ingenuo/confusionario
- Sono grasso/brutto/fuori forma/pigro
- Sono egoista/ipercritico/arrogante/vanitoso
- Sono acido/rabbioso/avido/aggressivo/odioso
- Sono un incapace/un fallito/un perdente
- Sono noioso/amorfo/prevedibile/serioso/apatico/ignorante.

E queste sono soltanto alcune risposte. La gamma è pressoché infinita. Ognuno ha le sue cose che non gli piacciono ma tutte le risposte sono orientate allo stesso tema fondamentale: «Così come sono non vado bene. In me c'è qualcosa di sbagliato o manca qualcosa». È un messaggio che la nostra mente ci manda in continuazione.

Per quanto ci impegniamo e per quanto otteniamo buoni risultati, il nostro sé pensante riesce sempre trovare qualcosa che non gli piace, un qualcosa che ci manca, che non abbiamo a sufficienza, in cui non siamo abbastanza

bravi. E, se ripensi a quanto ti ho dello sull'evoluzione della mente umana, questo non dovrebbe sorprenderti. Il dispositivo «Non farti ammazzare!» dei nostri antenati li aiutava a sopravvivere ponendoli costantemente a confronto con gli altri membri del clan, per assicurarsi che non venissero rifiutati. E attirava costantemente la loro attenzione sui loro punti deboli, in modo che potessero migliorare e quindi vivere più a lungo! Il problema è che la tendenza del sé pensante a evidenziare tutti i modi in cui *non valiamo abbastanza* alla fine ci fa sentire incapaci, inadeguati, indegni, sgradevoli, immeritevoli di amore, incompetenti o altro, a seconda della nostra versione del non valere abbastanza. Questa cosa ha un nome noto: scarsa autostima.

La scarsa autostima

Cos'è in realtà l'autostima? Sostanzialmente è un'opinione, un'opinione che hai sul tipo di persona che sei. Una buona autostima è un'opinione positiva; una bassa autostima è un'opinione negativa.

In definitiva l'autostima è un insieme di pensieri riguardo a se sei o meno una «persona di valore». Ed ecco il punto: l'autostima non è un fatto; è solo un'opinione. Proprio così. Non è la verità. Non è nient'altro che un giudizio altamente soggettivo. «D'accordo» potresti dire «ma non è importante avere una buona opinione di se stessi?».

Beh, non necessariamente. Innanzitutto consideriamo che cos'è un'opinione: è una storia, nient'altro che parole. In secondo luogo è un giudizio, non una descrizione dei fatti. (Ricorda, «Julia Roberts è un'attrice cinematografica» è una descrizione dei fatti; «Julia Roberts è un'attrice di grande talento» è un'opinione/giudizio.) Quindi l'autostima è sostanzialmente un giudizio che il nostro sé pensante dà di noi in quanto persone. Ora immaginiamo di decidere che vogliamo avere una «buona autostima». Cosa facciamo? Quello che tendiamo a fare è affannarci a ragionare, giustificare e negoziare finché alla fine, forse, convinceremmo il nostro sé pensante a dichiarare che siamo una «brava persona». Ad esempio, potremmo argomentare: «Faccio bene il mio lavoro, faccio attività fisica regolarmente, seguo una dieta sana, aiuto gli altri; quindi sostanzialmente vuol dire che sono una brava persona». E se davvero riusciamo a credere quell'ultima parte sulla «brava persona», allora abbiamo una «buona» autostima. Il problema è che in questo modo devi

continuamente dimostrare di essere una brava persona. Devi costantemente giustificare questa buona opinione di te stesso. Devi mettere costantemente in discussione le storie del «non sono abbastanza». E tutto ciò richiede un sacco di tempo e fatica. Di fatto, è come giocare un'eterna partita a scacchi. Immagina una partita a scacchi in cui i pezzi sono i tuoi pensieri e le tue emozioni. Da un lato della scacchiera abbiamo il nero, tutti i tuoi pensieri e stati d'animo «brutti». Dall'altro abbiamo il bianco, tutti i tuoi pensieri e stati d'animo «belli». E sono in lotta fra loro: il bianco attacca il nero e viceversa. Trascorriamo una parte enorme della nostra vita a fare questo gioco. Ma è una guerra che non avrà mai fine perché da entrambe le parti c'è un numero infinito di pezzi. Non importa quanti ne vengono mangiati: ce ne sono sempre altri a sostituirli.

Ora, nel cercare di aumentare la tua autostima, raduni il maggior numero possibile di pezzi bianchi con pensieri del tipo: «Il capo mi ha appena dato un aumento», «Sto andando in palestra tre volte alla settimana» e via dicendo. Man mano che avanzi sulla scacchiera con questi pezzi la tua autostima sale.

Ma ecco il problema: c'è un intero esercito di pezzi neri che aspetta di contrattaccare! E nel momento in cui hai una svista — nel momento in cui smetti di fare una di quelle cose che usi per giustificare l'idea «Sono una brava persona» — quei pezzi neri attaccano e la tua autostima si dissolve come una zolletta di zucchero sotto la pioggia.

Smetti di fare attività fisica per qualche giorno e la tua mente dice: «Vedi? Lo sapevi fin dall'inizio che non sarebbe durata!». Perdi la pazienza con un amico e quella dice: «Che razza di amico sei?». Commetti un errore al lavoro e ti senti apostrofare: «Razza di imbecille!».

Così cerchi di chiamare a raccolta altri pezzi bianchi. Magari usi affermazioni positive e ti ripeti incessantemente cose come «Sono un essere umano meraviglioso, pieno di amore, forza e coraggio». Il problema di questo metodo è che la maggioranza delle persone non crede veramente a queste cose che si dice. È un po' come dire «Sono Superman» o «Sono Wonder Woman». Puoi ripeterlo quanto vuoi ma non ci crederai veramente, giusto?

Un altro problema è che qualunque affermazione positiva utilizzi, che sia «vera» o meno, tende naturalmente ad attrarre una risposta negativa. (I pezzi bianchi attraggono sempre i pezzi neri.) Per avere esperienza di quanto ti sto raccontando, ti invito a impegnarti nell'esercizio seguente.

OPPOSTI CHE SI ATTRAGGONO

In questo esercizio, leggi una frase per volta, lentamente, e cerca di crederci il più possibile. Nel far questo, cerca di cogliere i pensieri che affiorano automaticamente nella tua mente.

- Sono un essere umano
- Sono un essere umano che vale
- Sono un essere umano che vale e degno di essere amato
- Sono un essere umano che vale, degno di essere amato e capace
- Sono un essere umano che vale, degno di essere amato, capace e perfetto.

Cosa è successo quando hai cercato di credere a questi pensieri? Nella maggior parte dei casi, più il pensiero è positivo, maggiori sono le resistenze, con la comparsa di pensieri come «Eh, come no!», «Ma chi vuoi prendere in giro?», «Smettila di dire idiozie!». (Qualcuno riesce effettivamente a fondersi con le affermazioni precedenti e perciò si sente meravigliosamente — per un attimo. Ma questa sensazione non dura a lungo. Di lì a poco i neri torneranno all'attacco.)

Ora vorrei che tu facessi lo stesso esercizio con un'altra frase:

- Sono un inutile rifiuto umano.

Cosa succede in questo caso? La maggior parte delle persone produce automaticamente un pensiero positivo in propria difesa, qualcosa come «Aspetta un attimo, non sono così male!» oppure «Assolutamente no, non ci credo». (E anche in questo caso un numero piccolo di individui si fonde completamente con questo pensiero e di conseguenza si sente da schifo.)

La verità è che possiamo trovare un'infinità di storie belle e brutte da raccontarci e che, finché ci impegniamo per la nostra autostima, perderemo un mucchio di tempo in questa partita a scacchi, combattendo una battaglia infinita contro la nostra riserva illimitata di pensieri negativi. Supponiamo che si presenti un pezzo nero e dica: «Come fai a essere così idiota?» e che tu chiami a raccolta i pezzi bianchi per difenderti: «Certo che non sei un idiota. Hai semplicemente commesso un errore. Sei un essere umano». A quel punto compare un altro pezzo nero che dice: «Chi vuoi prendere in giro? Non ti ricordi il casino che hai combinato l'ultima volta?». E tu

contrattacchi con un altro pezzo bianco: «Già, ma questa volta ho imparato la lezione». Al che un altro pezzo nero dice: «Sei troppo idiota: non imparerai mai!».

La battaglia divampa coinvolgendo un numero di pezzi sempre maggiore. E indovina un po', mentre tutta la tua attenzione è concentrata su questa partita a scacchi, è dura connettersi con una qualunque altra cosa. Ti disconnetti dalla vita e dal mondo che ti circonda, completamente perso nella lotta contro le tue stesse opinioni.

È davvero così che vorresti trascorrere le tue giornate? Combattendo contro i tuoi stessi pensieri? Cercando di dimostrare a te stesso di essere una brava persona? Dovendo continuamente giustificare o guadagnarti il tuo valore? Non preferiresti tirarti fuori dalla battaglia?

Mollare l'autostima

Se hai poca autostima, ti senti uno schifo; ma se ne hai molta, devi continuamente faticare per mantenerla. (E sotto sotto c'è sempre la paura di perderla di nuovo.). Allora, come sarebbe la tua vita se lasciassi perdere del tutto l'autostima; se smettessi completamente di giudicare te stesso come persona?

Naturalmente il tuo sé pensante continuerebbe a emettere i suoi soliti giudizi ma tu li vedresti per quello che sono — semplici parole — e li lasceresti andare e venire come automobili di passaggio. (E se volessi utilizzare qualche tecnica di defusione, potresti provare a ringraziare la tua mente o riconoscere «Sto avendo il pensiero che non valgo abbastanza». Oppure potresti semplicemente dare un nome a questa storia: «La storia del non valgo abbastanza».)

Come ti sembra questa idea? Stramba? Meravigliosa? Stravagante? Indubbiamente solleva alcune domande:

D: Non ho bisogno di una buona autostima per crearmi una vita ricca e significativa?

R: No. Tutto ciò di cui hai bisogno è connetterti con i tuoi valori e agire di conseguenza.

D: Una buona autostima non rende il compito più facile?

R: A volte sì, ma fin troppo spesso no.

D: Perché no?

R: Perché il fatto di impegnarti continuamente nel pompare i livelli di autostima può in realtà allontanarti da ciò a cui dai valore. Ricordi Michelle, che si fermava al lavoro fino a tardi per migliorare il suo senso di valore personale, ma che perdeva la possibilità di passare quel tempo con la sua famiglia? L'autostima elevata può darti sensazioni piacevoli nel breve periodo, ma a lungo termine è probabile che la fatica di mantenerla ti sfianchi. Per come si è evoluta la mente umana, la storia del «Non valgo abbastanza» tornerà sempre in una forma o nell'altra. Vuoi passare il resto della tua vita a combatterla? Cosa importa se puoi avere una vita appagante anche senza fare tutta quella fatica?

D: Ma le persone con molta autostima non hanno una vita migliore?

R: Questo è un mito estremamente diffuso. Di sicuro *alcune* persone con molta autostima hanno effettivamente una vita migliore, ma se dai un'occhiata alla ricerca scientifica seria sull'autostima elevata scoprirai che per molte persone essa è causa di grossi problemi nella vita. Conduce facilmente all'arroganza, a un'ipocrita sicurezza delle proprie azioni e convinzioni, a egoismo, egotismo o a un falso senso di superiorità (che poi scade facilmente nella discriminazione e nel pregiudizio). Soffrono in modo particolare le persone per le quali la buona autostima dipende in gran parte dall'eccellere nel lavoro. Quando hanno buoni risultati, si sentono magnificamente, ma non appena la loro prestazione cala (e prima o poi è inevitabile) la loro autostima crolla. Ciò le spinge in un circolo vizioso, nel quale si spremono sempre di più per fare ancora meglio, sottoponendosi così a livelli elevati di stress, affaticamento e *burnout*. La buona notizia, però, è che una vita ricca, piena e significativa non dipende minimamente dall'autostima.

D: Allora qual è l'alternativa?

R: Non cercare di metterti alla prova. Non cercare di pensare a te stesso come «brava persona». Non cercare di giustificare il tuo valore. Quali che siano i giudizi che il tuo sé pensante dà di te — positivi o negativi — considerali per quel che sono (semplici parole) e lasciali andare, mollali.

E al contempo intraprendi delle azioni coerenti con i tuoi valori. Migliora la tua vita agendo sulla base di ciò che per te è importante. E quando cadi in

errore e devii da quei valori — cosa che, ti assicuro, ti capiterà un'infinità di volte — non dare retta a tutti quei giudizi brutali su te stesso. Invece, ringrazia la tua mente e lascia che quelle parole vadano e vengano. Accetta semplicemente il fatto che è successo e che non c'è modo di tornare indietro. Poi connettiti con l'ambiente in cui ti trovi e con ciò che stai facendo; scegli una direzione che per te ha valore e agisci in quella direzione.

Tirandoti fuori dalla battaglia per conquistare l'autostima, quello che ti resta è...

L'accettazione di sé

Accettare te stesso significa sentirti bene con quello che sei. Trattarti con gentilezza. Accettare che sei un essere umano, e in quanto tale imperfetto. Concederti di combinare pasticci, sbagliare e imparare dai tuoi errori.

Accettarti vuol dire che ti rifiuti di dare retta ai giudizi che la tua mente esprime su di te, siano essi positivi o negativi. Invece di giudicarti, riconosci i tuoi punti forti e punti deboli e fai quello che è in tuo potere per essere la persona che vuoi essere. La tua mente ti racconterà un'infinità di storie su che tipo di persona che sei, ma non sei obbligato a crederci. Ti faccio un esempio.

Hai mai guardato un documentario sull'Africa? Cosa hai visto? Coccodrilli, leoni, antilopi, gorilla e giraffe? Danze tribali? Guerre? Nelson Mandela? Mercati coloratissimi? Montagne strabilianti? Deliziosi villaggi di campagna? Misere baraccopoli? Bambini che muoiono di fame? Puoi imparare molte cose guardando un documentario, ma una cosa è certa: un documentario sull'Africa non è l'Africa.

Un documentario può darti delle impressioni dell'Africa, visioni e suoni forti che la rappresentano. Ma non può darti *l'esperienza di vita reale* dell'Africa, il gusto e l'odore del cibo, il calore del sole sul volto, l'umidità della giungla, l'arsura del deserto, la sensazione che si ha toccando la pelle di un elefante, il piacere di interagire con le persone. Per quanto il documentario sia realizzato bene, anche se dura mille ore, non può minimamente avvicinarsi all'esperienza di essere lì veramente. Perché? Perché un documentario sull'Africa e l'Africa non sono la stessa cosa.

Analogamente, un documentario su di te non sarebbe come sei tu. Anche se durasse mille ore e comprendesse tutte le scene importanti della tua vita, interviste a tutte le persone che conosci, dettagli affascinanti di ogni tipo sui tuoi segreti più intimi, comunque il documentario sarebbe qualcosa di diverso rispetto a te.

Per chiarire pienamente ciò che intendo dire, prova a pensare alla persona che più ami a questo mondo. Ora, con chi preferiresti trascorrere del tempo: con la persona in carne e ossa o con un documentario su di lei? C'è quindi una differenza enorme fra chi siamo e un qualunque documentario che si potrebbe girare su di noi, per quanto «veritiero» possa essere. E ho scritto «veritiero» fra virgolette perché tutti i documentari sono irrimediabilmente parziali in quanto mostrano soltanto una minuscola parte del grande quadro. Dall'avvento dei video a buon mercato, il tipico documentario televisivo di un'ora è «quanto di meglio» si possa ottenere rispetto a decine, se non centinaia, di ore di sequenze filmate. È inevitabile, perciò, che sia assolutamente parziale.

E la parzialità di un regista non è niente in confronto a quella del nostro sé pensante. Da un'intera vita di esperienze, da centinaia di migliaia di ore di girato, il nostro sé pensante seleziona pochi ricordi sensazionali, li monta insieme con alcuni giudizi e alcune opinioni sul tema, e li trasforma in un efficace documentario intitolato *Questo sono io* (e di solito c'è un sottotitolo: *Perché non valgo abbastanza*). E il problema è che, quando guardiamo quel documentario, ci dimentichiamo che è soltanto un video fatto di tagli e montaggi. Invece, crediamo di essere quel video! Ma così come un documentario sull'Africa non è l'Africa, un documentario su di te non è quello che tu sei.

La tua immagine di te stesso, la tua autostima, i tuoi giudizi sul tipo di persona che sei, tutte queste cose sono soltanto pensieri, immagini e ricordi. *Non sono te.*

E proprio in questo momento potresti chiederti: «...Ma se io non sono i miei pensieri e le mie memorie... allora, chi sono?».

Ottima domanda...

CAPITOLO VENTITREESIMO

NON SEI CHI PENSI DI ESSERE

«Penso, quindi sono.» «Impara a pensare con la tua testa.» «Sviluppa la tua mente.» «Pensa positivo.» «Pensaci ancora.» Hai mai sentito questi modi di dire? La nostra società ci insegna che il pensiero è la capacità umana suprema. Il pensiero laterale, il pensiero razionale, il pensiero logico, il pensiero positivo, il pensiero ottimistico sono tutti ampiamente incoraggiati. E naturalmente le abilità di pensiero sono molto importanti nella vita. Infatti la terza parte di questo libro dà grande rilievo al pensiero efficace. Ma tu sei di più dei soli tuoi pensieri.

Qualunque cosa pensi, immagini o ricordi, c'è una parte di te che è distinta dai tuoi pensieri; una parte di te che è capace di osservare la tua mente in azione, di notare cosa sta facendo. In questo libro l'ho chiamata sé osservante, e l'hai già usata facendo i vari esercizi. Ogni volta che osservi il tuo respiro o i tuoi pensieri o le tue sensazioni, la parte di te che osserva tutto è il sé osservante.

Possiamo parlare del «sé» in molti modi differenti, ma nella comunicazione quotidiana in genere facciamo riferimento soltanto a due dei suoi aspetti: il sé fisico (il nostro corpo) e il sé pensante (la nostra mente). Si parla così raramente del sé osservante tanto che nella nostra lingua non abbiamo neanche una parola per indicarlo. È un peccato perché il sé osservante è molto importante; senza di esso non abbiamo capacità di

autoconsapevolezza o di flessibilità psicologica. Quindi dedica un po' di tempo per imparare qualcosa di più al riguardo.

L'esercizio seguente consiste in una serie di brevi istruzioni. Assicurati di eseguirle realmente e di non leggerle soltanto, altrimenti non ne avrai i benefici. (E dove c'è scritto «dieci secondi» o «trenta secondi» non metterti a contare altrimenti interferirai con l'esercizio; prendile come indicazioni di massima.)

NOTA TE STESSO CHE NOTI

1. Per dieci secondi, chiudi gli occhi e semplicemente nota tutti i suoni che senti.
2. Ora fallo di nuovo ma questa volta *mentre* noti quello che senti *sii consapevole* del fatto che stai notando.
3. Ora per dieci secondi guardati intorno e nota ciò che vedi.
4. Ora fallo di nuovo ma questa volta *mentre* noti quello che vedi *sii consapevole* del fatto che stai notando.
5. Per dieci secondi nota la posizione del tuo corpo: dove si trovano i tuoi piedi, che cosa ti sostiene, com'è inclinata la tua colonna vertebrale.
6. Ora fallo di nuovo ma questa volta *mentre* noti il tuo corpo *sii consapevole* del fatto che stai notando.
7. Per dieci secondi chiudi gli occhi e nota cosa stai pensando.
8. Ora fallo di nuovo ma questa volta *mentre* noti i tuoi pensieri *sii consapevole* del fatto che stai notando.
9. Ora annusa l'aria e nota gli odori che senti. (Se non senti alcun odore, nota le sensazioni nelle tue narici.)
10. Ora fallo di nuovo e *mentre* noti gli odori *sii consapevole* del fatto che stai notando.
11. Nota il sapore che senti in bocca. (Se non senti alcun sapore, nota le sensazioni all'interno della tua bocca.)
12. Ora fallo di nuovo e *mentre* noti il sapore *sii consapevole* del fatto che stai notando.
13. Ora chiudi gli occhi e, per la seconda volta, nota cosa stai pensando (per circa dieci secondi).
14. Ora fallo di nuovo ma questa volta *mentre* noti i tuoi pensieri *sii consapevole* del fatto che stai notando.

15. Ora per dieci secondi muovi lentamente le dita di una mano e nota i movimenti.
16. Ora fallo di nuovo e *mentre* noti i tuoi movimenti *sii consapevole* del fatto che stai notando.
17. Ora passa in rassegna il tuo corpo, concentrati sulle sensazioni che catturano la tua attenzione e per dieci secondi osservalo con cura.
18. Ora osserva nuovamente la stessa sensazione ma questa volta *mentre* lo fai *sii consapevole* del fatto che la stai osservando.
19. Ora fai tre respiri lenti e profondi e nota veramente il tuo respiro.
20. Ora fallo di nuovo e *mentre* lo fai *sii consapevole* del fatto che stai notando.
21. Ora, per la terza volta, chiudi gli occhi (per dieci secondi) e nota cosa stai pensando.
22. Ora fallo di nuovo ma questa volta *mentre* noti i tuoi pensieri *sii consapevole* del fatto che li stai notando.

Spero che in questo esercizio tu abbia trovato quella parte di te che è consapevole di tutto ciò che vedi, tocchi, senti con il tatto, il gusto e l'olfatto, pensi e fai. (Se così non è stato, ti prego di tornare indietro e ripetere l'esercizio.) Questa parte di te è ciò che nell'ACT si chiama «sé osservante».

Il sé osservante

Il sé osservante non è un pensiero né una sensazione. È invece una prospettiva dalla quale puoi osservare pensieri e sensazioni. Per certi aspetti, un'espressione migliore per designarlo è «consapevolezza pura» poiché esso non è altro che consapevolezza.

Qualunque cosa tu stia pensando, provando, sentendo o facendo, questa parte di te è sempre lì, consapevole. Sai cosa stai pensando o provando soltanto perché questa parte di te è consapevole dei tuoi pensieri e delle tue sensazioni. Senza questo sé osservante non saresti capace di autoconsapevolezza.

Ora considera questo fatto: i tuoi pensieri e le tue immagini cambiano continuamente. (Quanti ne sono passati per la tua mente nell'ultima ora?) A volte sono piacevoli, a volte dolorosi; a volte sono d'aiuto, altre volte sono d'ostacolo. Ma una cosa è certa: continuano a cambiare. Lo stesso vale per

le tue emozioni e le tue sensazioni. A volte ti senti triste e a volte felice. A volte sei tranquillo e a volte sei arrabbiato. A volte stai bene e a volte ti ammali. (Quante emozioni e sensazioni diverse hai sperimentato nell'ultima ora?)

Anche il tuo corpo cambia continuamente. Il corpo che hai adesso non è lo stesso che avevi quando sei nato, da bambino o da adolescente. Rinnovi tutta la tua pelle ogni sei settimane. Un fegato completamente nuovo ogni tre mesi. E ogni anno il 95% degli atomi del tuo corpo è sostituito da altri.

Anche i tuoi ruoli cambiano continuamente nel corso della tua vita. A volte sei nel ruolo di genitore, figlio, fratello, sorella, zio o zia. Altre volte assumi quello di cliente, utente, paziente, aiutante, assistente, datore di lavoro, prestatore di lavoro, contraente, cittadino, amico, nemico, studente, insegnante, guida, visitatore, turista e via dicendo. Pensa soltanto al ruolo in cui ti trovi in questo preciso momento: quello di lettore.

Così, i ruoli che rivesti e i tuoi pensieri, immagini, emozioni, sensazioni nonché il tuo corpo fisico cambiano tutti continuamente lungo per l'intero corso della tua vita. Ma il sé osservante non cambia. Il sé osservante è il punto di vista dal quale osservi tutto il resto: pensieri, emozioni, sensazioni, ruoli, corpo, ecc. Ma questo punto di vista in sé non cambia mai.

Puoi pensare ad esso come alla parte di te che «vede il quadro d'insieme» quale esso è. Per «quadro d'insieme» intendo tutto ciò che hai sperimentato nella tua vita, tutto ciò che hai visto, toccato, gustato, odorato, pensato, provato o fatto. Il sé osservante «vede» tutto.

Le caratteristiche del sé osservante

Il sé osservante non può essere considerato buono o cattivo, giusto o sbagliato, poiché non fa altro che osservare. Se «sbagli» o fai una «cosa brutta», il sé osservante non è in alcun modo responsabile; semplicemente nota quello che hai fatto e contribuisce a rendertene consapevole (permettendoti così di imparare dalla tua esperienza). Inoltre il sé osservante non ti giudica mai perché i giudizi sono pensieri e il sé osservante non può pensare. Nota i pensieri ma non può produrli.

Il sé osservante vede le cose come sono, senza giudicare, criticare o mettere in atto nessuno degli altri processi di pensiero che ci predispongono a

lottare contro la realtà. Esso, perciò, dà accettazione nella forma più vera e pura.

Il sé osservante non può essere migliorato in alcun modo. È sempre presente, operando perfettamente e ininterrottamente. Tutto ciò che devi fare è accedere ad esso.

Il sé osservante non può neppure essere danneggiato. Se il tuo corpo si deteriora fisicamente, a causa di una malattia, dell'invecchiamento o di lesioni, il sé osservante nota il deterioramento. E se compare il dolore, nota il dolore. E se di conseguenza emergono brutti pensieri o brutti ricordi, nota anche quelli. Ma né il deterioramento fisico né le sensazioni dolorose né alcun pensiero o ricordo possono danneggiare quella parte di te che li osserva.

In sintesi:

- Il sé osservante è presente dalla nascita alla morte e non cambia mai.
- Osserva ogni cosa che fai e non ti giudica mai.
- Non può essere in alcun modo ferito o danneggiato.
- È sempre presente, anche se ce ne dimentichiamo o non ne sappiamo niente.
- È la fonte della vera accettazione.
- Non è una «cosa». Non è fatto di materia fisica e non ha proprietà fisiche. Non lo puoi misurare o quantificare o estrarre o esaminare. Puoi conoscerlo soltanto attraverso l'esperienza diretta.
- Non può essere migliorato in alcun modo; quindi è perfetto.

Esaminando i punti sopra esposti potresti ravvisare alcune analogie fra l'ACT e varie religioni o tradizioni spirituali. Ma l'ACT non attribuisce credenze religiose a questo sé osservante. Sei libero di concettualizzarlo come preferisci e di chiamarlo come vuoi.

Puoi immaginarlo come il cielo, mentre i pensieri e le emozioni sono come il tempo, che cambia continuamente. E per quanto il tempo sia brutto, il temporale furioso, il vento, la pioggia e la grandine violenti, il cielo è capace di contenerli e non può esserne ferito o danneggiato in alcun modo. Neanche gli uragani e gli tsunami, che sconvolgono la terra portando distruzione e caos, possono danneggiare o ferire il cielo. E, naturalmente, col passare del tempo le condizioni meteorologiche cambieranno, mentre il

cielo, al di là di questi fenomeni atmosferici, resta puro e chiaro come sempre.

Il sé osservante nella vita quotidiana

Nella normale vita di tutti i giorni possiamo cogliere il sé osservante soltanto di sfuggita e per pochi istanti, perché per la maggior parte del tempo è oscurato da un flusso costante di pensieri. Di nuovo, è come il cielo, che può essere completamente coperto dalle nubi. Ma anche quando non riusciamo a vedere il cielo sappiamo che c'è e che, sollevandoci abbastanza al di sopra di quelle nubi, lo troveremo *sempre*.

Analogamente, quando ci solleviamo al di sopra dei nostri pensieri «troviamo» il sé osservante: un punto di vista dal quale possiamo osservare i nostri giudizi negativi su noi stessi o le nostre convinzioni che ci limitano senza che ci feriscano. Dalla prospettiva del sé osservante puoi guardare quel «documentario» su chi sei tu e vederlo per quel che è: una raccolta di parole e immagini compilata dal sé pensante. Il sé osservante ti dice che quel documentario sei tu. Ma basta che tu faccia un passo indietro e lo osservi, e subito è evidente che tu non sei il documentario.

Questo fa spesso sorgere una domanda: «Se non sono la mia mente, allora chi sono?». Beh, ci sarebbe da scrivere un libro intero per rispondere a questa domanda, ma la risposta più breve e semplice è questa: «tu» sei una combinazione del tuo sé pensante, del tuo sé fisico e del tuo sé osservante. Sono tutti aspetti diversi di «te». Il sé osservante è però l'unico che non cambia mai; è presente nella stessa forma dal giorno in cui nasci al giorno in cui muori.

Accedere al proprio sé osservante è molto semplice: scegli una qualsiasi cosa di cui sei consapevole — un'immagine, un suono, un odore, un gusto, una sensazione, un pensiero, un'emozione, un movimento, una parte del corpo, un oggetto —, qualsiasi cosa; concentra la tua attenzione su ciò che hai scelto e, *contemporaneamente, sii consapevole* del fatto che stai notando. Tutto qua. Non devi fare altro. Allora, provalo subito. Ma prima leggi le istruzioni e poi prova.

DOVE SONO I TUOI PENSIERI?

Chiudi gli occhi e dedica trenta secondi a osservare i tuoi pensieri. Nota dove sembrano collocarsi nello spazio — sopra, davanti o dentro di te — e se sono più simili a immagini, parole o suoni. (Se spariscono tutti, nota lo spazio vuoto.) E mentre noti quei pensieri (o lo spazio vuoto), sii consapevole del fatto che li stai notando. Nota: ci sono i tuoi pensieri e ci sei tu che li osservi. Ora leggi le istruzioni ancora una volta, poi chiudi gli occhi e prova.

Ora prenditi trenta secondi per osservare il tuo respiro. E mentre noti il tuo respiro e l'aria che entra ed esce sii consapevole del fatto che li stai notando. Nota: c'è il tuo respiro e ci sei tu che lo osservi. Ora leggi le istruzioni ancora una volta, poi chiudi gli occhi e prova.

Infine dedica trenta secondi a osservare il tuo corpo, esaminandolo dalla testa alla punta dei piedi. E mentre noti il tuo corpo sii consapevole del fatto che lo stai notando. Nota: c'è il tuo corpo e ci sei tu che lo osservi. Ora rileggi le istruzioni, poi chiudi gli occhi e prova.

Tutto qui, non c'è altro. Ovviamente è molto difficile stare nello «spazio psicologico» del sé osservante. Quasi subito il tuo sé pensante comincerà ad analizzare o a commentare ciò che sta succedendo, e quando ti fai prendere da quei pensieri il sé osservante sembra scomparire. Ma è soltanto un'illusione. Il sé osservante è sempre presente ed è immediatamente accessibile ogni volta che vuoi. Per com'è fatta la mente, ti farai prendere dalle sue storie ancora tante e tante volte nel corso della tua vita, finché campi. Ciò nonostante, nel momento in cui ti accorgi che sta succedendo, puoi subito fare un passo indietro, osservare la storia e liberarti dalla sua presa.

Fine?

Con questo siamo giunti alla fine della parte seconda, e spero che la tua flessibilità psicologica stia già aumentando. Forse ricorderai che la flessibilità psicologica ha due componenti principali: (1) l'adattarsi a una situazione con apertura, consapevolezza e interesse, e (2) l'intraprendere un'azione efficace, condotta alla luce dei tuoi valori. Nella parte seconda ci siamo concentrati soprattutto sulla prima di queste componenti: porre apertura, consapevolezza e interesse (cioè la mindfulness) in ciò che sta succedendo in questo momento. Nella la parte terza, ci concentreremo soprattutto sulla seconda componente: chiarire i valori e intraprendere un'azione efficace. Inevitabilmente, nel momento in cui comincerai ad agire per crearti la vita che vuoi, dovrai affrontare molte paure e ti imbatte-rai in molti altri pensieri ed emozioni spiacevoli. Ma sempre più, usando la defusione, l'espansione e la connessione, potrai imparare a superare questi ostacoli. E non è bello sapere che il sé osservante è sempre lì pronto ad aiutarti? È come un rifugio sicuro dentro di te; un luogo da cui puoi osservare anche i pensieri, le emozioni e i ricordi più difficili, sapendo che non potranno mai nuocere al «te» che li osserva.

TERZA PARTE

**Creare una vita degna di essere
vissuta**

CAPITOLO VENTIQUEATTRESIMO

SEGUI IL TUO CUORE

Qual è il senso dell'esistenza? Perché sei qui? Cos'è che rende la tua vita degna di essere vissuta? È incredibile quanti di noi non abbiano mai considerato a fondo queste domande. Andiamo avanti nella nostra vita seguendo le stesse routine, giorno dopo giorno. Ma per crearci una vita ricca, piena e significativa dobbiamo fermarci a riflettere su cosa stiamo facendo e sul perché lo stiamo facendo. Quindi è il momento che tu ti chiedi:

- Nella profondo del tuo intimo, che cosa è importante per te?
- Cosa vuoi che la tua vita sia per te?
- Che tipo di persona vuoi essere?
- Che tipo di relazioni vuoi costruire?
- Se tu non stessi lottando con le tue emozioni o evitando le tue paure, per fare che cosa canalizzeresti il tuo tempo e le tue energie?

Non preoccuparti se non sei in grado di rispondere subito a queste domande. Nel corso dei prossimi capitoli le esploreremo in profondità e le tue risposte ti conetteranno con i tuoi valori.

I tuoi valori

In questo libro abbiamo già accennato diverse volte ai valori. I valori sono:

- i desideri più profondi del nostro cuore: come vogliamo essere, cosa vogliamo sostenere e come vogliamo rapportarci con il mondo che ci circonda;
- i principi guida che possono orientarci e motivarci mentre ci incamminiamo lungo la vita.

Quando conduci la tua vita alla luce dei tuoi valori non soltanto provi un senso di vitalità e di gioia ma sperimenti anche che la vita può essere ricca, piena e significativa, anche nella sventura. Prendiamo il caso del mio amico Fred.

Fred aveva un'impresa che andò malissimo. Di conseguenza, lui e sua moglie persero quasi tutto ciò che possedevano, compresa la casa. Trovandosi in ristrettezze finanziarie disastrose, decisero di lasciare la città e trasferirsi in campagna, così da poter vivere in un bel posto pagando un affitto ragionevole. Lì Fred trovò lavoro presso un collegio per studenti stranieri, principalmente adolescenti cinesi e coreani.

Questo lavoro era completamente diverso dalla sua esperienza lavorativa precedente. Le sue mansioni consistevano nel mantenere l'ordine e garantire la sicurezza all'interno del convitto, assicurarsi che i ragazzi facessero i compiti e controllare che andassero a dormire all'ora stabilita. La notte dormiva in collegio e al mattino preparava i ragazzi per andare a scuola.

Molte persone al posto suo si sarebbero profondamente depresse. Dopo tutto aveva perso la sua impresa, la sua casa e una montagna di soldi, e ora si trovava impelagato in un lavoro mal pagato che lo teneva lontano dalla moglie cinque notti alla settimana!

Ma Fred si era reso conto di avere due alternative: rimuginare su ciò che aveva perso, flagellarsi e deprimersi oppure trarre il massimo dalla situazione. Per fortuna scelse la seconda.

Fred aveva sempre dato valore all'insegnare agli altri, all'aiutarli e guidarli, così decise di trasferire questi suoi valori nel lavoro. Cominciò quindi a insegnare ai ragazzi qualche abilità utile, ad esempio a stirare e a cucinare semplici pietanze. Inoltre, organizzò il primo concorso per giovani talenti mai realizzato nella scuola e aiutò gli allievi a girare un documentario comico sulla vita studentesca. Ma soprattutto divenne il loro consulente

informale: molti cominciarono a rivolgersi a lui per avere aiuto e consiglio nella gestione di varie difficoltà relazionali, familiari, di studio e così via. Nulla di tutto ciò rientrava nelle sue mansioni, per cui non riceveva alcun compenso extra; lo faceva solo e semplicemente perché attribuiva valore al dare e al prendersi cura degli altri. Di conseguenza, quello che poteva essere un lavoro banale divenne significativo e soddisfacente.

Allo stesso tempo, Fred non rinunciò alla sua carriera. Se sul breve periodo aveva bisogno di questo lavoro per pagare le bollette, dall'altro lato non smise di cercare un lavoro che desiderasse veramente. Era sempre stato abilissimo nell'organizzare e amministrare, con un particolare interesse per gli spettacoli teatrali e musicali, e questo era il settore in cui più di ogni altro voleva lavorare. Alla fine, dopo avere fatto domanda per lavori di ogni genere per molti mesi, trovò un impiego come organizzatore di un festival artistico locale. Era un lavoro che lo appagava, ben retribuito e che gli permetteva di stare molto più tempo con sua moglie.

La storia di Fred è un ottimo esempio di come possiamo vivere alla luce dei nostri valori anche quando la vita si fa dura. È anche un buon esempio di come possiamo trovare soddisfazione in qualsiasi lavoro, anche in uno che non vorremmo fare, portando in esso i nostri valori. In questo modo, anche se stiamo cercando o ci stiamo preparando per un lavoro migliore, possiamo trovare soddisfazione in quello che abbiamo.

Valori versus obiettivi

È importante riconoscere che valori e obiettivi non sono la stessa cosa. Un valore è una direzione verso la quale desideriamo continuamente procedere, un processo costante che non giunge mai a una fine. Ad esempio, il desiderio di essere un partner affettuoso e premuroso è un valore. Continua per tutta la tua vita. Nel momento in cui smetti di essere affettuoso e premuroso, non stai più conducendo la tua vita alla luce di quel valore.

Un obiettivo è un risultato desiderato che può essere raggiunto o completato. Ad esempio, il desiderio di sposarsi è un obiettivo. Una volta raggiunto, è fatto e lo si può cancellare dalla lista. Una volta che sei sposato, sei sposato, che tu sia affettuoso e gentile o insensibile e crudele.

Un valore, perciò, è come andare a ovest: per quanto viaggi c'è sempre un ovest più lontano verso cui andare. Un obiettivo, invece, è come la

montagna o il fiume che vuoi oltrepassare nel tuo viaggio. Una volta oltrepassato, è «cosa fatta».

Se vuoi un lavoro migliore, questo è un obiettivo. Una volta che ce l'hai, l'obiettivo è raggiunto. Ma se vuoi dare il massimo nel lavoro, essere attento ai particolari, di aiuto ai colleghi, amichevole con i clienti e impegnarti nelle cose che fai, questi sono valori.

Perché i valori sono così importanti?

Auschwitz fu il campo di sterminio nazista più tristemente famoso. Possiamo a malapena immaginare lontanamente cosa sia successo lì: abusi e torture terrificanti, estremi di degradazione umana, le innumerevoli morti per malattia, violenza, fame, e le famigerate camere a gas. Viktor Frankl era uno psichiatra ebreo che sopravvisse ad anni di indicibili orrori ad Auschwitz e in altri campi, esperienze che descrisse con particolari agghiaccianti nel libro, che ispira soggezione, *Uno psicologo nei lager*.

Una delle rivelazioni più affascinanti in questo libro è che, contrariamente a quanto si potrebbe credere, spesso le persone che sopravvissero più a lungo nei campi di sterminio non furono quelle più robuste e resistenti ma quelle più in contatto con uno scopo nella vita. Se i prigionieri riuscivano a connettersi con qualcosa cui davano valore, come una relazione affettiva con i loro figli o un libro importante che volevano scrivere, questa connessione dava loro qualcosa per cui vivere, qualcosa per cui valesse la pena di sopportare tutte quelle sofferenze. Quelli che non riuscirono a connettersi con un valore più profondo persero presto la volontà di vivere.

Il senso di risolutezza di Frankl aveva diverse origini. Ad esempio, dava enorme valore alla relazione d'amore con sua moglie ed era deciso a sopravvivere per poterla un giorno rivedere. Molte volte, durante i turni estenuanti di lavoro nella neve, con i piedi martoriati dal gelo e il corpo tormentato dal dolore per le brutali percosse subite, evocava l'immagine mentale della moglie e pensava a quanto l'amava. Quel senso di amore bastava a farlo andare avanti.

Un altro dei valori di Frankl era aiutare gli altri e così per tutto il tempo che trascorse nei campi di concentramento continuò ad aiutare gli altri prigionieri a fare fronte alle loro sofferenze. Ascoltava con compassione le loro sciagure, rivolgeva loro parole di umanità e ispirazione e accudiva i

malati e i morenti. E, cosa più importante, aiutava le persone a entrare in contatto con i loro valori più profondi in modo che potessero trovare un senso e uno scopo. Ciò dava loro letteralmente la forza di sopravvivere. Come affermava il grande filosofo Friedrich Nietzsche, «Chi ha un perché per cui vivere può sopportare quasi qualsiasi come».

I valori rendono la vita degna di essere vissuta

La vita richiede duro lavoro. Tutti i progetti significativi implicano impegno, che si tratti di allevare dei figli, ristrutturare la casa, imparare il kung fu o avviare un'attività in proprio. Queste cose sono molto impegnative. Spessissimo, purtroppo, quando ci troviamo di fronte a imprese come queste pensiamo «È troppo difficile» e rinunciando o le evitiamo. È qui che entrano in gioco i nostri valori.

Connetterci con i nostri valori ci dà il senso che vale la pena di faticare. Ad esempio, se diamo valore al contatto con la natura, allora vale la pena di impegnarsi nell'organizzare una gita in campagna. Se diamo valore all'essere genitori premurosi, allora vale la pena di prendersi del tempo per giocare con i nostri figli. Se diamo valore alla nostra salute, siamo ben disposti a fare regolarmente attività fisica nonostante il fastidio. In questo modo, i valori agiscono da fattori motivanti. Magari non abbiamo voglia di fare moto, ma dare valore alla nostra salute può fornirci la volontà di «farlo e basta».

Lo stesso principio vale per la vita in generale. Molti dei miei pazienti mi fanno domande come «Che senso ha la vita?», «È tutto qua?», «Perché non c'è niente che mi entusiasmi?». Altri dicono cose come «Forse il mondo starebbe meglio senza di me», «Non ho niente da offrire», «A volte vorrei mettermi a letto e non svegliarmi mai più».

Questi pensieri sono comuni non soltanto in quel 10% di adulti che in qualche periodo della vita soffre di depressione ma anche nel resto della popolazione. I valori sono un antidoto potente, un modo per dare alla tua vita scopo, significato e passione.

IMMAGINA DI AVERE OTTANT'ANNI

Ecco un semplice esercizio per farti cominciare a chiarire i tuoi valori. Ti prego di prenderti qualche minuto per riflettere sulle tue risposte o scriverle. (Suggerimento: l'esercizio ti sarà più utile se scrivi le risposte.)

Immagina di avere ottant'anni e di ripensare alla tua vita com'è oggi. Poi completa le frasi seguenti:

- ho passato troppo tempo a preoccuparmi di...
- ho dedicato troppo poco tempo a...
- se potessi tornare indietro, quello che farei diversamente d'ora in avanti è...

Com'è andata? A molte persone questo semplice esercizio fa l'effetto di aprire gli occhi. Spesso rivela una grossa differenza fra ciò cui noi *diamo valore* e ciò che facciamo *nella realtà*. Nel prossimo capitolo esploreremo più a fondo i tuoi valori. Per il momento vorrei chiudere il capitolo con un brano spesso citato tratto da *Uno psicologo nei lager*:

Noi che abbiamo vissuto nei campi di concentramento possiamo testimoniare di persone che percorrevano le piazze d'armi o le baracche, dicendo una buona parola o regalando l'ultimo boccone di pane. Potrebbero essere stati pochi, eppure costituiscono una prova sufficiente a dimostrare che all'uomo si può togliere tutto, eccetto una cosa sola, l'ultima libertà umana: quella di scegliere in ogni circostanza la propria via.

CAPITOLO VENTICINQUESIMO

LA MADRE DI TUTTE LE DOMANDE

Nel profondo di te stesso, che cosa vuoi veramente? Spesso quando lo chiedo ottengo risposte come:

- «Voglio solo essere felice»
- «Voglio essere ricco»
- «Voglio avere successo»
- «Voglio essere rispettato»
- «Voglio un lavoro meraviglioso»
- «Voglio solo sposarmi e avere dei figli».

Ora, queste risposte possono essere del tutto sincere ma non sono particolarmente «profonde», riflessive o ben ponderate. Perciò in questo capitolo andremo più a fondo, per connetterci con il tuo cuore e la tua anima, per considerare veramente, *nel profondo* di te stesso, che cosa è importante per te. Che cosa vuoi sostenere nella tua vita? Che tipo di qualità personali vuoi coltivare? Come vuoi essere nei confronti degli altri? Ricorda, i valori sono i desideri più profondi del tuo cuore riguardo a come vuoi comportarti nella vita, a come vuoi interagire e rapportarti con il mondo, con le altre persone e con te stesso. I valori descrivono *cosa* vuoi fare e *come* vuoi farlo — come vuoi comportarti nei confronti dei tuoi

amici, della tua famiglia, dei tuoi vicini, del tuo corpo, del tuo ambiente, del tuo lavoro, eccetera.

L'esercizio che segue è tratto, con qualche adattamento, dal lavoro degli psicologi Kelly Wilson e Tobias Lundgren. Ci concentreremo su quattro importanti ambiti della vita: (1) le relazioni, (2) il lavoro o lo studio, (3) la crescita personale/salute e (4) il tempo libero. Ti prego di ricordare che non tutti abbiamo gli stessi valori e che questo non è un test per vedere se hai i valori «giusti». Quando si tratta di valori non c'è giusto o sbagliato, buono o cattivo. Quello a cui dai valore è quello a cui dai valore, punto e basta. Inoltre, ti prego di rispondere come se non ci fossero ostacoli sulla tua strada, come se non ci fosse nulla a impedirti di agire come vuoi veramente. Potresti scoprire dei valori che si sovrappongono; ad esempio, se per te è importante fare sport, questo potrebbe rientrare sia nel tempo libero sia nella crescita personale/salute. Ricorda che valori e obiettivi sono due cose diverse. I valori riguardano *il tuo agire di continuo* — ciò che vuoi continuare a fare per il resto della tua vita; gli obiettivi possono invece essere raggiunti o spuntati da un elenco. Ad esempio, portare i tuoi figli in vacanza è un obiettivo; una volta raggiunto puoi cancellarlo dall'elenco in quanto «compito eseguito», «capitolo chiuso». Tuttavia, essere affettuoso, premuroso e di aiuto ai tuoi figli è un valore: implica un'azione continua. (Ci occuperemo della scelta degli obiettivi più avanti, quando saprai quali sono i tuoi valori.) Infine, è preferibile che tu *scriva* le tue risposte. La scrittura ti aiuta a concentrarti e a ricordare le risposte. Se però non vuoi scrivere, perlomeno *rifletti a lungo e a fondo* sulle tue risposte.

Mentre rispondi al questionario, è importante che tu ricordi che le emozioni non sono valori. Se scrivi «Voglio essere sicuro di me stesso» o «Voglio essere felice», questi non sono valori. I valori riguardano quello che vuoi *fare*, non quello che *provi*. Devi chiederti: «Se *mi sentissi* così, se fossi felice, rilassato, fiducioso, sicuro di me stesso, amato, rispettato o ammirato, cosa *farei* diversamente? Come *agirei*? Come *mi comporterei* diversamente con gli altri e con me stesso? Che cosa *farei* di più o di meno?». Le risposte ti riveleranno i tuoi valori fondamentali.

Questionario sui valori nella vita

1. Relazioni

Questa categoria comprende le relazioni con il tuo partner, i tuoi figli, genitori, parenti, amici, vicini di casa, compagni di studio o di sport e tutti gli altri contatti sociali che hai.

- Che tipo di relazioni vuoi costruire?
- Come vuoi comportarti in queste relazioni?
- Quali qualità personali vuoi sviluppare?
- Come tratteresti gli altri se tu fossi il «te ideale» in queste relazioni?
- In che agire continuo ti impegneresti con alcune di queste persone?

Nota che queste domande sono *tutte su di te*, su come *tu* vorresti essere e su come *tu* vorresti contribuire a queste relazioni. Perché? Perché l'unico aspetto di una relazione che puoi controllare è il tuo comportamento. Non hai alcun controllo su ciò che le altre persone pensano, provano o fanno. Naturalmente puoi *influenzarle*, ma non *controllarle*. E qual è il modo migliore per influenzarle? Con le tue azioni: le cose che fai con le tue braccia, le tue gambe e la tua bocca! E naturalmente queste azioni saranno massimamente efficaci quando saranno allineate con i tuoi valori. Ad esempio, in ogni relazione puoi chiedere all'altra persona certi cambiamenti e stabilire dei limiti riguardo a cosa sei disposto ad accettare e cosa no. E ovviamente questo sarà molto più efficace se dici queste cose mentre ti comporti come il tuo «te ideale», anziché urlare, piangere, minacciare o manipolare. Questo principio fondamentale vale per tutte le tue relazioni: con gli amici, i familiari, i colleghi, i dipendenti e con qualunque altra persona incontri! Ricorda la regola aurea: tratta gli altri come vorresti che trattassero te. A volte, in risposta alle domande sopra elencate, le persone descrivono il tipo di amici o di partner che vorrebbero; ma in questo modo descrivono degli obiettivi, non dei valori. Per arrivare ai tuoi valori devi chiederti: «Se avessi il tipo di partner o di amici che vorrei, *come mi comporterei* con loro? Quali qualità personali vorrei *io* portare in queste relazioni?». Naturalmente può essere utile pensare al tipo di partner o di amici che idealmente vorresti, così puoi darti l'obiettivo di andare a cercarteli. Ma nel frattempo puoi trarre il massimo da qualunque tipo di relazione hai in questo momento mettendo in gioco i tuoi valori. E se l'altra persona in una data relazione è offensiva, ostile o ti tratta in qualche modo malamente, allora dovrai considerare i tuoi valori in materia di assertività e

di rispetto, protezione e cura di te stesso. In alcuni casi, potrebbe anche essere necessario porre fine alla relazione.

2. Lavoro/studio

Questa categoria si riferisce al lavoro e alla carriera, allo studio e alla cultura o allo sviluppo di ulteriori abilità. (Può comprendere anche il volontariato e le altre forme di lavoro non retribuito.)

- Quali qualità personali ti piacerebbe portare nel tuo posto di lavoro (o di studio)?
- Come ti comporteresti con i tuoi colleghi/dipendenti/utenti/clienti/compagni di studio se tu fossi il «te ideale»?
- Che tipo di relazioni vuoi costruire sul posto di lavoro o a scuola?
- Quali abilità, conoscenze o qualità personali vuoi sviluppare?

A volte le persone descrivono i lavori, le carriere o i corsi di studio ideali che vorrebbero fare, ma in questo modo descrivono degli obiettivi, non dei valori. Per identificare i tuoi valori riguardo al lavoro o allo studio, devi chiederti: «Se facessi il lavoro, la carriera o gli studi che voglio veramente, come mi comporterei diversamente sul lavoro? Quali qualità personali mi piacerebbe portare in tale impresa?». Naturalmente se il tuo lavoro o corso di studi attuale non ti piace, ha senso cominciare a riqualificarti e a guardarti intorno per trovare un lavoro (o un corso) più significativo o soddisfacente. Nel frattempo, puoi trarre il massimo dal lavoro o dagli studi che stai facendo mettendo in campo i tuoi valori. (Ricordi Fred, nel capitolo precedente?)

3. Crescita personale/salute

Questa categoria si riferisce alle attività che favoriscono il tuo continuo sviluppo come essere umano sotto il profilo fisico, emotivo e mentale. Essa può comprendere attività religiose o spirituali, la psicoterapia, la guarigione dalla dipendenza, la meditazione, lo yoga, il contatto con la natura, l'attività fisica, l'alimentazione, il volontariato, la creatività, il sostegno a cause

politiche o ambientali e la rimozione dei fattori di rischio per la salute come il fumo.

- Che agire continuo ti impegneresti a intraprendere o a continuare?
- Quali gruppi o centri vorresti frequentare?
- Quali cambiamenti vorresti apportare al tuo stile di vita?

4. Tempo libero

Questa categoria si riferisce ai tuoi modi di giocare, rilassarti, cercare degli stimoli o divertirti; agli hobby, agli sport, alle attività artistiche o ad altre attività per riposarti, ricrearti, divertirti, trovare stimoli mentali ed essere creativo.

- A che tipo di hobby, sport o attività di svago vuoi dedicarti?
- Quali attività continue vorresti praticare regolarmente per rilassarti, allentare le tensioni o divertirti in modo da migliorare tua vita e la tua salute?

Il centro del bersaglio

Bene; se hai messo per iscritto i tuoi valori (o perlomeno ci hai riflettuto sopra a lungo), ora è giunto il momento di riempire «il centro del bersaglio», uno strumento sviluppato dallo psicologo svedese Tobias Lundgren. Per prima cosa rileggi (o ricorda) le tue risposte alle domande sopra elencate. Poi metti una X in ciascuna area del bersaglio nella pagina successiva (figura 25.1) per indicare dove ti trovi oggi. Una X nel centro del bersaglio significa che stai vivendo pienamente secondo i tuoi valori in quell'ambito della tua vita. Una X distante dal centro significa che sei ben lontano dal segno per quanto riguarda il vivere secondo i tuoi valori. Poiché gli ambiti di vita sono quattro, dovresti segnare sul bersaglio quattro X. (Puoi anche scaricare una copia dello schema da www.thehappinesstrap.com.)



Fig. 25.1 Il centro del bersaglio.

Ebbene, cosa ti dice questo esercizio su ciò che conta nella tua vita e su ciò che attualmente stai trascurando, evitando o perdendoti? Hai avuto difficoltà a farlo, perché ti ha suscitato pensieri ed emozioni spiacevoli? Spesso quando ci connettiamo con i nostri valori ci rendiamo conto di averli

trascurati per tanto tempo e tale consapevolezza può essere molto dolorosa. Ma questo non è una buona scusa per fustigarsi! Di fatto, tutti in certi periodi perdiamo il contatto con i nostri valori e agiamo in modo controproducente. Rimuginarci sopra non serve, perché non possiamo fare niente per cambiare il passato. La cosa importante è connettersi con i propri valori *qui e ora* e usarli per orientare e motivare le nostre azioni *da ora in avanti*. (Quindi, se la tua mente comincia a darti addosso, ringraziala, così semplicemente.)

Potresti esserti accorto di avere saltato parti dell'esercizio o evitato di rispondere ad alcune domande perché sei fuso con pensieri inutili come «È troppo difficile», «Non mi interessa», «Non so se questi sono i miei veri valori» oppure «Così mi preparo a una delusione». In tal caso, leggi il prossimo capitolo sulla soluzione dei problemi. Fatto questo, torna indietro e rileggi questo capitolo. Se invece sei soddisfatto di come hai completato questa parte, puoi saltare il prossimo e andare dritto al ventisettesimo.

Tempo di riflettere

Ora è tempo di riconsiderare le tue risposte e rifletterci. Chiediti:

- Quali di questi valori sono più importanti per me?
- Quali di essi sto effettivamente vivendo adesso, in questo momento?
- Quali sto invece sto trascurando di più?
- Su quali è più importante cominciare a lavorare adesso, in questo momento?

Scrivi le tue risposte e tienile da parte, poiché ti serviranno per i prossimi capitoli.

Le nostre vite ruotano attorno alle relazioni: con le altre persone, con noi stessi, con il nostro corpo, con il nostro lavoro e con il nostro ambiente. Più agisci secondo i tuoi valori, migliore sarà la qualità di tali relazioni e quindi più gradevole e gratificante sarà la tua vita.

Nei prossimi capitoli vedremo come puoi usare i tuoi valori per porti obiettivi specifici, dare senso alle azioni e trovare soddisfazione. Nel frattempo, rifletti ulteriormente su questo capitolo. Discuti i tuoi valori con i tuoi amici o con le persone che ami. Approfondiscili per iscritto. E cerca delle opportunità per tradurli in azione nella vita quotidiana.

CAPITOLO VENTISEIESIMO

RISOLVERE I PROBLEMI CONNESSI AL CHIARIMENTO DEI VALORI

I demoni cominciano a essere irrequieti. Hanno capito cosa stai facendo: stai tracciando una nuova rotta, pensi a dirigere quella barca verso terra. Sotto ne ho elencati alcuni che potrebbero cercare di fermarti.

Il demone «Non so se questi sono i miei veri valori»

Questo è un demone molto subdolo. Cerca di minare la tua sicurezza facendoti dubitare delle tue risposte. Il modo per trattarlo è rispondere a queste domande:

1. Se succedesse un miracolo per cui tu avessi automaticamente la piena approvazione di tutte le persone che per te contano (e perciò non stessi cercando di impressionare o di compiacere nessuno), cosa faresti della tua vita e che tipo di persona cercheresti di essere?
2. Se non fossi guidato dai giudizi e dalle opinioni di altre persone, cosa faresti di diverso nella tua vita?

Queste domande servono ad aiutarti a chiarire che cosa vuoi veramente, così che tu viva secondo i tuoi valori e non secondo quelli di qualcun altro. Le tre domande che seguono ti chiedono di pensare alla tua morte, come modo per chiarire cosa è importante nella vita.

1. Se potessi in qualche modo ascoltare quel che viene detto al tuo funerale e se fossero presenti le persone che più ti sono care, che genere di cose ci terrestri a sentir dire di te? Cosa ti piacerebbe che pensassero del ruolo che hai avuto nella loro vita?
2. Se sapessi che ti resta soltanto un anno di vita, che tipo di persona ti piacerebbe essere e cosa vorresti fare in quel tempo?
3. Se rimanessi intrappolato sotto le macerie di un edificio crollato e sapessi che ti restano solo pochi minuti da vivere, chi chiameresti con il cellulare e che cosa gli diresti? Cosa ti dice la tua risposta in merito a cosa è importante per te?

Il demone «Non so cosa voglio»

Se non sei sicuro di cosa vuoi, prova a chiederti: «Se potessi avere qualunque valore io voglia, quali sceglierei?».

Qualunque valore tu scelga, quelli sono già i tuoi valori! Perché? Perché il fatto che li sceglieresti dimostra che tu già gli dai valore!

Il demone «Non voglio pensarci»

Se nella tua vita hai avuto molti insuccessi, frustrazioni o delusioni, potresti avere paura di riconoscere cosa vuoi veramente, per il timore che te ne procuri ancora.

Se questo è il tuo caso, ricorda che il passato è passato — è andato e non lo puoi cambiare. Ma a prescindere da cosa è successo in passato, puoi fare subito dei cambiamenti che ti permetteranno di crearti un futuro nuovo. Quindi fai gli esercizi, e, se si risvegliano emozioni spiacevoli, respira in esse, fagli spazio e rimani concentrato sulle domande.

Il demone «Mi sto soltanto preparando a una delusione»

Questa viscida creatura è di solito accompagnata da alcuni dei suoi compagni, come «Se provo di sicuro non ce la faccio», «Non merito niente di meglio nella vita» o «Non posso cambiare». Ricorda che questi non sono altro che pensieri «che rampollano». Quindi ringrazia la tua mente, lascia che vadano e vengano e riconcentrati sulle risposte alle domande.

Il demone «Al momento non mi interessa; lo farò più avanti»

Conosci questa creatura troppo bene per credere a quel che dice. Sai che «più avanti» non arriva mai. Quindi ringrazia la tua mente e rispondi alle domande adesso.

Il demone «Ma i miei valori sono in contraddizione tra loro»

Questo demone dice una cosa vera: ci sono volte in cui i tuoi valori ti spingono in direzioni diverse. Ma non lasciare che questo ti impedisca di agire in base ad essi. Significa soltanto che dovrai trovare un compromesso. Talvolta dovrai concentrarti più su un valore che su un altro. Ad esempio, qualche anno fa mio fratello maggiore faceva un lavoro prestigioso che lo costringeva a viaggiare molto lontano da casa. Il grande conflitto di valori era forte: da un lato dava valore all'essere un padre affettuoso, e voleva passare con suo figlio più tempo possibile; dall'altro, dava valore al suo lavoro e, naturalmente, ai vantaggi finanziari che dava alla sua famiglia. Questi valori conflittuali sono comuni a molti genitori ed è raro trovare la soluzione perfetta. La cosa importante è trovare l'equilibrio migliore che si può. Così, quando mio fratello era all'estero, chiamava a casa tutte le sere per leggere al figlio una storia al telefono prima che andasse a letto. Chiaramente non era come essere lì fisicamente presente, ma era comunque un'azione molto affettuosa. La realtà è che a volte dovrai concentrarti di più su qualche ambito della vita, a discapito di altri. Per far questo dovrai guardare dentro di te, chiedendoti: «Cos'è più importante in questo momento della mia vita, considerati tutti i miei interessi conflittuali?». Dopo di che, scegli di agire alla luce del valore che hai identificato, invece di perdere tempo in inutili preoccupazioni per quello che potresti perderti. Molti altri demoni cercheranno di dissuaderti, ma tu sai già che sono soltanto un mucchio di parole. Quindi lascia che siano presenti e concentra

la tua attenzione là dove essa è più utile: sul tracciare la rotta, far avanzare la barca e apprezzare pienamente il viaggio. Quindi, se non hai completato gli esercizi del capitolo precedente, torna indietro e falli adesso. E se li hai completati, è il momento di compiere il passo successivo.

CAPITOLO VENTISETTESIMO

IL VIAGGIO DI MILLE MIGLIA

Così hai identificato i tuoi valori e sai che cosa conta veramente per te nel profondo del tuo intimo. E adesso?

Bene, adesso è il momento di agire. Una vita ricca, piena e significativa non si genera da sé per il semplice fatto che hai identificato i tuoi valori. La si genera agendo guidati da quei valori. Dedica perciò qualche minuto a riflettere ancora una volta su ciò che è importante per te. Mentre leggi l'elenco riportato qui di seguito, ricorda mentalmente a te stesso i tuoi valori in ciascun ambito:

1. Famiglia (famiglia d'origine, all'infuori di matrimonio o figli)
2. Matrimonio/coppia/relazioni intime
3. Amici/vita sociale
4. Lavoro
5. Educazione/formazione
6. Tempo libero/divertimento
7. Spiritualità
8. Impegno civico/vita di comunità
9. Ambiente e natura
10. Cura di sé/benessere fisico.

Ora chiediti: «In quale di questi ambiti sono meno in contatto con i miei valori?». Se te ne viene in mente più di uno (o tutti), chiediti: «Qual è

l'ambito su cui è più importante cominciare a lavorare fin da subito?». È importante cominciare a lavorare su un solo ambito alla volta perché se cerchi di fare troppi cambiamenti tutti insieme probabilmente ti sentirai sopraffatto e lascerai perdere. (Naturalmente l'idea è che, con il tempo, lavorerai su tutti le aree importanti della tua vita. Spesso, comunque, quando cominci a introdurre dei cambiamenti in un ambito essi si propagano anche ad altri, con una sorta di effetto domino.) Quindi, identificato l'ambito da cui cominciare, è il momento di iniziare a stabilire degli obiettivi significativi.

Stabilire degli obiettivi significativi

Mi dispiace assillarti ma ancora una volta devo sottolineare l'importanza di scrivere le tue risposte a questi esercizi. La ricerca dimostra che hai molte più probabilità di intraprendere un'azione se metti i tuoi obiettivi per iscritto invece di limitarti a pensarci. Quindi ti prego, in nome di una vita migliore, metti giù questo libro e va a prendere carta e penna. La definizione di obiettivi significativi prevede cinque passi.

Primo passo: Riassumi i tuoi valori

Scrivi una breve descrizione dell'ambito e dei valori su cui intendi lavorare. Ad esempio: «Nell'ambito familiare, do valore all'essere aperto, sincero, affettuoso e d'aiuto».

Secondo passo: Stabilisci un obiettivo immediato

Chiediti: «Qual è la cosa più piccola e più facile che posso fare oggi e che sia coerente con questo valore?». È sempre bene alimentare la fiducia che hai in te stesso partendo da un obiettivo piccolo e facile, un obiettivo che puoi raggiungere subito. Ad esempio, se il tuo valore è essere un partner affettuoso, il tuo obiettivo può essere: «Nella pausa pranzo chiamo mia moglie e le dico che la amo».

Nel definire i tuoi obiettivi, è importante che tu specifichi esattamente cosa farai. Ad esempio: «Andrò a nuotare per trenta minuti due volte alla

settimana», anziché fare affermazioni vaghe come «Farò più attività fisica». Inoltre, specifica quando e dove lo farai. Ad esempio: «Andrò a correre nel parco mercoledì appena uscito dal lavoro».

Cominciare con obiettivi piccoli e semplici ti aiuterà a sconfiggere il demone «È tutto troppo difficile», che di sicuro solleverà subito la sua brutta testa. Ed è sempre utile che ricordi a te stesso questo antico proverbio cinese del grande filosofo Lao Tzu: «Un viaggio di mille miglia comincia con un passo».

Terzo passo: Stabilisci alcuni obiettivi a breve termine

Chiediti: «Quali piccole cose coerenti con questo valore posso fare nei prossimi giorni e nelle prossime settimane?». Ricorda di essere specifico. Cosa farai? Quando e dove? Ad esempio, nell'ambito lavorativo, se dai valore all'aiutare gli altri ma la tua attuale occupazione ti dà poche opportunità di farlo, uno dei tuoi obiettivi a breve termine potrebbe essere: «Questa settimana ogni sera, fra le nove e le dieci, farò delle ricerche su internet per trovare un lavoro più significativo» oppure «Domani mattina prenderò un appuntamento con un consulente per l'orientamento professionale».

Quarto passo: Stabilisci alcuni obiettivi a medio termine

Chiediti: «Quali sfide maggiori posso propormi per le prossime settimane e i prossimi mesi, che mi portino nella direzione cui do valore?». Anche su questo sii specifico. Ad esempio, se il tuo valore riguarda il prenderti cura della tua salute, un obiettivo di medio termine potrebbe essere: «Tre sere alla settimana preparerò la cena utilizzando le ricette di un libro di cucina per un'alimentazione sana» o in alternativa «Tutte le mattine farò una passeggiata di venti minuti».

Quinto passo: Stabilisci alcuni obiettivi a lungo termine

Chiediti: «Quali grandi sfide posso propormi per i prossimi anni, che mi portino nella direzione cui do valore?». È qui che osi pensare in grande.

Cosa ti piacerebbe raggiungere nei prossimi anni? Dove ti piacerebbe essere fra cinque anni? Gli obiettivi a lungo termine possono comprendere qualunque cosa, dal cambiare professione all'aver figli fino a fare il giro del mondo in barca a vela. Concediti di sognare.

Non proporti un obiettivo da morto

Non scegliere mai come obiettivo qualcosa che un morto può fare meglio di te. Ad esempio, smettere di mangiare cioccolata: è qualcosa che un morto può fare meglio di te perché in ogni caso non mangerà assolutamente mai più cioccolata. Oppure smettere di sentirsi depresso: è qualcosa che un morto può fare meglio di te perché in qualunque caso non si sentirà mai più depresso. Ogni obiettivo che consista nel *non* fare o nello *smettere* di fare qualcosa è un obiettivo da morti. Per convertirlo in un obiettivo da vivi (cioè in qualcosa che un vivo possa fare meglio di un morto) devi chiederti: «Se non facessi più questa cosa (o non mi sentissi o non pensassi più in questo modo), *cosa* farei del mio tempo? In che modo agirei diversamente?». Immagina, ad esempio, di avere risposto «Se non fumassi più, dopo pranzo mi farei una passeggiata e respirerei aria fresca invece di tirare boccate da una sigaretta». Bene, ponitelo come tuo obiettivo. Dopo pranzo, invece di fumare una sigaretta, alzati e vai a farti una passeggiata e a prendere una boccata d'aria fresca. Questo è certamente qualcosa che puoi fare meglio di una persona morta.

Immagina di intraprendere un'azione efficace

In buona parte di questo libro ci siamo occupati del lato oscuro della mente: i problemi che si verificano quando ci fondiamo con pensieri o immagini non utili. Ma la fusione può anche essere molto utile, nel contesto giusto. Ad esempio, nel mondo dello sport professionistico, i migliori atleti usano una tecnica chiamata «visualizzazione» per migliorare le loro performance. Immaginano vividamente se stessi nell'atto di dare il meglio di sé. Con l'occhio della mente si «vedono» pronti, concentrati, impegnati a usare le loro abilità al massimo delle loro capacità, e questo processo di prova mentale migliora effettivamente le loro prestazioni nella realtà.

E sì, hai indovinato, ora tocca a te fare la stessa cosa. Una volta fissato un obiettivo, chiudi gli occhi e per qualche minuto immagina di intraprendere un'azione efficace. (Immaginalo nel modo che ti viene naturale. Alcune persone riescono a evocare facilmente delle immagini mentali vivide mentre altre immaginano di più con le parole, i suoni o le sensazioni.) Vediti, sentiti e ascoltati nell'atto di intraprendere un'azione efficace per raggiungere il tuo obiettivo. Nota cosa dici e fai. Continua a provare, finché non hai chiare le tue azioni. (E se la tua mente comincia a cercare di disturbare questo processo con storie come «Non ce la faccio» o «È troppo difficile», dille semplicemente: «Grazie mente!» e prosegui con l'esercizio.) La maggior parte dei libri sulla visualizzazione, o ripetizione, mentale ti incoraggeranno a immaginare te stesso che agisci con un senso di rilassamento e fiducia. Io sono fortemente contrario, perché quelle sono emozioni sulle quali hai ben poco controllo, e se il tuo obiettivo è particolarmente impegnativo, è molto improbabile che ti sentirai rilassato e fiducioso. Molto più probabilmente sentirai ansia e insicurezza. Quindi, ti consiglio di concentrarti, nelle tue prove mentali, su ciò che puoi maggiormente controllare: le tue azioni. Immaginati mentre agisci al meglio delle tue capacità, mentre dici e fai le cose che hanno maggiori probabilità di essere efficaci. Immaginati inoltre mentre fai spazio a qualunque pensiero o emozione emerga al momento e continui ad agire, senza dare retta a come ti senti.

È utile praticare questo esercizio più e più volte ripetutamente ogni volta che ti prefiggi dei nuovi obiettivi impegnativi. Naturalmente esso non ti garantirà di raggiungerli, ma lo renderà più probabile. Allora adesso metti giù il libro, chiudi gli occhi e dedica qualche minuto a immaginare te stesso che agisci efficacemente.

Definizione degli obiettivi: alcuni esempi

Ricordi Soula? Aveva appena compiuto 33 anni e si sentiva triste e sola perché era ancora single mentre tutti i suoi amici avevano una relazione stabile. Nell'ambito delle relazioni intime, Soula dava valore all'essere affettuosa, premurosa, aperta, sensuale e giocosa. Ma poiché al momento non aveva un partner, il suo principale obiettivo a lungo termine fu di trovarne uno. Quindi, tra i suoi obiettivi a breve termine ci furono quelli di

informarsi sulle agenzie di incontri e di chiedere agli amici di fissarle degli appuntamenti al buio. I suoi obiettivi più impegnativi a medio termine furono di iscriversi effettivamente a un'agenzia di incontri e di accettare realmente un appuntamento al buio.

Ricordi Donna, che aveva perso il marito e il figlio in un tragico incidente automobilistico? Dopo aver smesso di bere, si ritrovò a dover ricostruire la sua vita, pezzo per pezzo. Era dimagrita moltissimo e il suo corpo era in condizioni tremende, quindi cominciò a concentrarsi sull'ambito della salute fisica. I suoi obiettivi a breve termine, piccoli e semplici, consistettero nel comprarsi un panino sano per il pranzo e nell'andare a letto a un'ora ragionevole. I suoi obiettivi a medio termine, più impegnativi, furono iscriversi a un corso di yoga e fare passeggiate in campagna nei week-end.

E Michelle, la donna che lavorava fino a tardi per paura di far arrabbiare il suo capo? Dopo aver chiarito a stessa che voleva trascorrere più tempo con la famiglia, cominciò a dire di no alle richieste di fare straordinari e ad assicurarsi di tornare a casa a un'ora ragionevole. I suoi valori erano essere una madre affettuosa, premurosa e presente, stare vicina ai suoi figli e trascorrere più tempo con loro, facendo qualcosa insieme a loro invece di limitarsi a servirli e riverirli. I suoi obiettivi minimi furono di ascoltare attentamente i figli quando parlavano con lei (invece di farsi prendere dai suoi pensieri) e di riservare un'ora due sere alla settimana per fare con la famiglia qualche gioco come Scarabeo o Monopoli. Tra gli obiettivi a medio termine ci fu quello di organizzare un picnic o una gita con la famiglia per la maggior parte dei week-end. Un obiettivo a lungo termine fu di portare i figli in Spagna.

Piani d'azione

Una volta che hai identificato gli obiettivi, devi scomporli in un piano d'azione. Chiediti:

- Quali passi più piccoli sono necessari per raggiungere questo obiettivo?
- Quali risorse (eventuali) mi occorrono per compiere questi passi?
- Quando, precisamente, compirò queste azioni?

Ad esempio, se dai valore al fare attività fisica e il tuo obiettivo è andare in palestra tre volte alla settimana, il tuo piano d'azione può comprendere (a) iscriversi alla palestra, (b) procurarsi l'abbigliamento adatto, (c) pianificare quando ci andrai e (d) riorganizzare i tuoi orari in modo da fare posto a quest'attività. Le risorse di cui potresti avere bisogno sono (a) denaro per iscriverti in palestra, (b) abbigliamento adatto (scarpe da ginnastica, calzoncini, maglietta, asciugamano e borsa). Poi devi specificare quando lo farai effettivamente. Ad esempio, «Preparo la borsa stasera. Poi domani andrò in palestra dopo il lavoro e farò la mia prima ora di allenamento». Se ti accorgi che ti mancano le risorse necessarie per raggiungere il tuo obiettivo, hai due possibilità:

1. cambiare obiettivo. Ad esempio, se non hai il denaro per iscriverti a una palestra, puoi andare a correre;
2. fare un piano d'azione per procurarti le risorse che ti mancano. Ad esempio, prendere a prestito il denaro.

A volte la risorsa che ti serve è un'abilità. Se, ad esempio, il tuo obiettivo è migliorare una relazione, potresti avere bisogno di imparare delle nuove abilità di comunicazione o di assertività. Se il tuo obiettivo è migliorare le tue finanze, potresti avere bisogno di imparare delle abilità per investire. In tal caso, pianifica come imparerai queste abilità. Quali libri potresti leggere? Quali corsi potresti frequentare?

Ora prendi carta e penna (o un PC) e fa' questi esercizi. Anche se non hai tempo per completarli adesso, perlomeno iniziali, anche solo per cinque o dieci minuti.

È sorprendente, una volta che cominci, quante cose possono succedere in poco tempo. Scrivi:

1. i tuoi valori
2. i tuoi obiettivi (immediati e a breve, medio e lungo termine)
3. il tuo piano d'azione per raggiungere questi obiettivi.

Ora come ora può sembrarti che questo richieda molto lavoro, ma più ti eserciti a pensare in questi termini — passare dai valori agli obiettivi e da qui alle azioni specifiche — più la cosa comincerà a venirti spontanea, senza bisogno di tutta questa pianificazione.

Ti suona un po' macchinoso?

Valori? Obiettivi? Piani d'azione? Suona un po' troppo macchinoso? Troppo ordinato, troppo dettagliato, troppo strutturato? Che ne è della buona vecchia spontaneità, del prendere la vita così come viene?

Beh, purtroppo, queste cose sono le azioni concrete che danno struttura alla nostra vita e che la aiutano a funzionare bene. C'è enorme spazio per la spontaneità una volta che la tua barca è diretta nella giusta direzione, ma prima devi scegliere dove andare e poi usare una mappa e una bussola per tracciare la tua rotta. E naturalmente non devi dimenticare di goderti il viaggio.

Le cose cambiano in un attimo. Nel momento in cui dirigi la barca verso la costa, riesci a crearti una vita significativa. La tua mente proverà a dirti che la cosa più importante è raggiungere la riva, ma in realtà non è così. La cosa più importante è *navigare verso riva*. Quando ti lasci trasportare dalla corrente ti senti mezzo morto. Ma quando punti a riva, ti senti vivo. Come dice la famosa autrice e educatrice Helen Keller: «O la vita è una avventura da vivere audacemente, oppure è niente».

Naturalmente, la riva verso cui sei diretto potrebbe essere molto lontana e per raggiungerla potrebbero volerci settimane o mesi o persino anni. E a volte quando ci arrivi non ti piace nemmeno. Meglio, perciò, godersi più possibile il viaggio. Guardati intorno, sii aperto e ricettivo e nota ciò che puoi vedere, udire, odorare, toccare e gustare. Quando procediamo nella direzione dei nostri valori, ogni momento del nostro viaggio diventa significativo. Quindi impegnati pienamente in tutto ciò che fai lungo la via. Esercita le tue abilità di mindfulness: sii aperto e interessato alla tua esperienza. In questo modo essa sarà per te stimolante, appagante e corroborante, anche nei momenti in cui le cose si faranno difficili.

CAPITOLO VENTOTTESIMO

ESSERE APPAGATI

Nella società occidentale tendiamo a vivere concentrati sull'obiettivo. La vita è tutta orientata al successo e il successo in genere è definito in termini di status, ricchezza e potere. Di solito non siamo un granché in contatto con i nostri valori e per questo è facile che ci facciamo prendere da obiettivi che non sono veramente significativi per noi. Ad esempio, possiamo farci prendere dal guadagno o dalla carriera al punto da non dedicare tempo alla nostra famiglia — la classica sindrome di dipendenza dal lavoro.

Una versione più distruttiva della vita concentrata sull'obiettivo si ha quando i nostri obiettivi ruotano attorno all'evitare pensieri o emozioni dolorosi. Come abbiamo già visto, questo conduce a enormi sofferenze che possono assumere la forma della dipendenza, di comportamenti controproducenti e di progressivo allontanamento da ciò che vogliamo veramente.

È per questo che nell'ACT sosteniamo una *vita imperniata sui valori*. È vero, ci poniamo degli obiettivi, perché gli obiettivi sono essenziali per una vita appagante e gratificante, ma li definiamo alla luce dei nostri valori. Questo significa che gli obiettivi che perseguiamo sono molto più significativi per noi. E la vita stessa diventa molto più gratificante. Viviamo più nel presente e apprezziamo quel che abbiamo. Così, andando avanti verso i nostri obiettivi, troviamo profonda soddisfazione nella vita com'è adesso.

Prova a vederla così. Sui sedili posteriori di un'automobile ci sono due bambini. La mamma li sta portando a Disneyland, che si trova a tre ore di macchina. Uno dei due bambini ha un solo scopo: arrivare a Disneyland il prima possibile. Sta seduto sul bordo del sedile in uno stato di costante frustrazione. Ogni cinque minuti si lagna: «Siamo arrivati?», «Quanto manca?», «Sono stufo». Il secondo invece ha due obiettivi: arrivare a Disneyland il più velocemente possibile e godersi il viaggio. Così guarda fuori dal finestrino, contempla i campi pieni di mucche e di pecore, osserva affascinato i camion giganteschi che, superati, sembrano diventare sempre più piccoli, saluta dal finestrino i passanti amichevoli. Non è frustrato. Vive nel momento presente, apprezzando il posto in cui si trova invece di pensare a dove non è ancora arrivato.

Bene, se la macchina avesse un guasto a metà strada e i due bambini non arrivassero mai a Disneyland, quale dei due avrebbe fatto il viaggio più piacevole? E se a Disneyland ci arrivano, ovviamente tutti e due avranno una grande gratificazione — eppure soltanto uno di loro si sarà gustato il viaggio.

Una vita concentrata sui valori sarà sempre più appagante di una concentrata sugli obiettivi, perché ti permette di apprezzare il viaggio anche quando si tratta di raggiungere i tuoi obiettivi personali. Ma c'è di più: in una vita concentrata sui valori hai maggiori probabilità di conseguire i tuoi obiettivi. Perché? Perché se ti proponi obiettivi coerenti con i tuoi valori, sei più motivato a perseguirli.

Appagamento

Connetterti con i tuoi valori e agire in base ad essi ti dà un senso di contentezza, appagamento e abbondanza perché vivere secondo i tuoi valori ti dà soddisfazione *adesso*. Ad esempio, immagina di volere tanto comprare una casa. Acquistare una casa è un obiettivo (può essere raggiunto e cancellato da un elenco). Ma immagina che prima che tu possa effettivamente acquistare una casa debba passare molto tempo. Se credi di non poter avere una vita ricca e piena fino a quando non avrai raggiunto quell'obiettivo, sarai decisamente infelice.

Allora chiediti: «A cosa serve questo obiettivo? Cosa mi permetterà di fare di veramente significativo?». Se la risposta è: «Dare sicurezza alla mia

famiglia», allora hai identificato un valore fondamentale: prenderti cura della tua famiglia. E prenderti cura della tua famiglia è qualcosa che puoi fare anche adesso, in un centinaio di modi diversi. Puoi, ad esempio, preparare un pasto sano, leggere una storia ai tuoi figli o dare una carezza al tuo partner.

Questo non significa rinunciare ai tuoi obiettivi. Se vuoi comprare una casa, comincia a risparmiare! Ma non devi aspettare di comprare quella casa per avere la soddisfazione di prenderti cura della tua famiglia.

Facciamo un altro esempio. Supponiamo che il tuo obiettivo a lungo termine sia quello di diventare un medico. La tua formazione prenderà del tempo, e proprio non vorrei che tu passassi dieci anni della tua vita ostinatamente concentrato su quell'obiettivo, pensando che non puoi sentirti soddisfatto finché non l'hai raggiunto. Quindi chiediti: «A cosa serve questo obiettivo? Cosa mi permetterà di fare di veramente significativo?».

Supponiamo che la tua risposta sia: «Potrò aiutare le persone». Così hai identificato un valore fondamentale: aiutare gli altri. E aiutare gli altri è qualcosa che puoi fare anche adesso. Puoi andare a trovare un anziano parente, donare del denaro per una buona causa, aiutare un altro studente nei compiti o anche fare del volontariato.

Questo non significa che rinunci all'obiettivo di diventare un medico. Significa invece che, per i prossimi dieci anni, mentre lavori in direzione di quell'obiettivo, avrai la soddisfazione continua di vivere secondo i tuoi valori — in questo caso, aiutare gli altri.

«Ma supponiamo che la mia motivazione non sia aiutare gli altri» potresti dire. «Supponiamo che io voglia soltanto diventare ricco.» Ebbene, per chi inizia, essere ricchi è un obiettivo, non un valore. È un obiettivo perché può essere raggiunto e cancellato da un elenco. Ma per rispondere a questa domanda in modo più completo, ecco la trascrizione di un colloquio che ho avuto con Jeff, un trentacinquenne uomo d'affari che conduceva una vita agiata ma era ossessionato dall'idea di guadagnare di più. Si tormentava pensando continuamente a tutte le persone che conosceva che erano più ricche di lui. Gli chiesi: «Che cosa vuoi veramente?».

Jeff: Detta in tutta sincerità, voglio essere ricco sfondato.

Russ: Va bene. Se tu fossi ricco sfondato, cosa potresti fare?

Jeff: Un sacco di cose.

Russ: Tipo?

Jeff: Viaggiare per il mondo.

Russ: Che cosa faresti nei tuoi viaggi?

Jeff: Poltrirei in spiaggia, visiterei Paesi esotici, vedrei le meraviglie del mondo.

Russ: Bene. Cosa c'è di importante, di prezioso, per te nel poltrire in spiaggia?

Jeff: È rilassante. È un modo splendido per allentare la tensione.

Russ: E cosa c'è di importante nel visitare Paesi esotici?

Jeff: Incontri persone nuove, assaggi cibi nuovi, scopri arti e mestieri diversi.

Russ: Va bene. C'è un punto su cui voglio essere chiaro. Non intendo dire che devi rinunciare al tuo obiettivo, assolutamente. Se vuoi essere ricco, allora datti da fare per diventarlo. Anzi, se vuoi possiamo fare un po' di brainstorming insieme per trovare delle idee. Ma proprio non vorrei che tu passassi i prossimi dieci anni a sentirti da schifo perché pensi di dover essere ricco prima di poterti sentire soddisfatto. Vedi, hai detto che dai valore a «rilassarti» e «allentare le tensioni». Beh, hai un milione di modi per rilassarti e allentare la tensione già adesso, anche se non sei ricco. Potresti farti un bagno caldo, ascoltare della musica, fare yoga...

Jeff: Sì, ma io *adoro* poltrire in spiaggia.

Russ: Certo che sì. Perciò ha senso risparmiare e programmare una vacanza al mare. Ma non devi aspettare di essere ricco per provare la soddisfazione di rilassarti: è qualcosa che puoi fare tutti i giorni. Ed è lo stesso anche per quegli altri valori. Ad esempio, se per te è un valore provare cibi esotici, come potresti farlo adesso?

Jeff: Immagino che potrei provare qualche ristorante etnico.

Russ: Perfetto, o qualche libro di cucina etnica.

Jeff: Sì, ma non è la stessa cosa che mangiare il cibo locale in un Paese straniero.

Russ: Non sto dicendo che lo sia. Ti sto solo facendo notare che se tu dai veramente valore al fatto di mangiare cibo esotico, non sei costretto ad aspettare di essere tanto ricco da poter girare il mondo. E lo stesso vale per la scoperta di arti e mestieri diversi e insoliti. Se tu lo volessi fare adesso, cosa potresti fare?

Jeff: Andare per gallerie d'arte?

Russ: Esattamente. O visitare musei o esposizioni locali. Oppure leggere dei libri sull'argomento, o anche fare delle ricerche su internet.

Jeff: Sì, ma non è la stessa cosa...

Russ: Lo so. Di nuovo: se vuoi andare all'estero, devi mettere da parte del denaro e programmare un viaggio. Quello che sto dicendo è solo che, se dai valore al fatto di rilassarti, mangiare cibi diversi e conoscere arti e mestieri insoliti, puoi fare tutte queste cose già da subito. Non sei costretto a vivere logorandoti nel desiderio. Ora torniamo al tuo obiettivo di diventare ricco. Per quali altri motivi è importante?

Jeff: Perché se sei ricco gli altri ti ammirano.

Russ: Beh, non so se le cose vanno sempre in questo modo, ma ammettiamo che tu abbia ragione. Cosa c'è di così importante nell'essere ammirati?

Jeff: Ti trattano meglio. Ti rispettano.

Russ: Allora immaginiamo che gli altri ti trattino bene, ti rispettino e ti ammirino. Questo che cosa ti permetterebbe di fare?

Jeff: Immagino che mi sentirei più a mio agio. Non dovrei cercare di fare colpo su nessuno. Potrei essere semplicemente me stesso.

Russ: Quindi ciò a cui dai valore è essere te stesso? Essere autentico?

Jeff: Sì, voglio soltanto essere me stesso.

Russ: Ok. In questo momento puoi essere autentico? Devi aspettare di essere ricco?

Jeff: Se sei ricco è più facile.

Russ: Forse. Ma intendi aspettare di essere ricco per concederti la soddisfazione di essere autentico?

Jeff: E se sono autentico e alle persone non piaccio?

Russ: Vuoi passare la tua vita a fare amicizia con persone a cui piaci soltanto perché sei ricco?

Jeff: No.

Russ: Che tipo di amicizie vuoi costruire?

Jeff: Amicizie in cui posso essere me stesso; dove posso essere accettato per quel che sono.

Russ: Bene. Allora: se dai valore all'essere autentico, perché non cominci a esserlo da subito, nelle relazioni che già hai? Chiediti: «Qual è una piccola cosa che potrei dire o fare, che rispecchi più fedelmente il mio io ideale?».

Come puoi vedere, Jeff era convinto di dover essere ricco per poter trovare soddisfazione nella vita. Ma col tempo, man mano che scelse sempre più di vivere alla luce dei suoi valori, trovò un senso di profondo appagamento — anche nel perseguimento dei suoi obiettivi finanziari e lavorativi.

Ricchezza, fama e successo

Il caso di Jeff è tutt'altro che raro. Molte persone vogliono essere ricche, famose e avere successo. Eppure questi sono obiettivi, non valori. Per arrivare ai valori che stanno sotto a un obiettivo devi chiederti: «Questo obiettivo a cosa serve? Cosa mi permetterà di fare di veramente significativo?».

Come nel caso di Jeff, può essere necessario porsi questa domanda più volte prima di arrivare al valore sottostante. Sotto al desiderio di fama, ricchezza e successo possono esserci molti fattori motivanti. Una motivazione particolarmente comune è quella di ottenere ammirazione e rispetto da parte degli altri. E perché questo è importante? Perché, come dice Jeff, in questo modo non dovresti più cercare di fare colpo. Avresti molta meno paura di essere rifiutato. E questo ti permetterebbe di «essere te stesso».

La maggior parte delle persone è troppo spaventata per lasciare che gli altri vedano chi siano veramente. Siamo governati dal pensiero «Se sapessero come sono veramente, non gli piacerei». Il costo di tutto questo è elevatissimo: finiamo per perdere il contatto con le persone che abbiamo intorno e le nostre relazioni mancano di intimità, profondità e apertura. Finiamo per vivere indossando una maschera, cercando di nascondere chi siamo — fingendo per ottenere approvazione, amore o amicizia. Perché? Semplice: perché siamo fusi con la storia «Non valgo abbastanza». La nostra mente ci dice che dobbiamo essere ricchi o famosi o avere successo, per compensare le nostre mancanze; solo allora saremo accettati, apprezzati e amati. E noi, stupidamente, ci crediamo!

Quindi, se essere autentico e aperto è ciò a cui dai valore, perché aspettare di essere ricco o famoso o di avere successo? Perché non cominci a essere te stesso *oggi*? Lascia che gli altri comincino a conoscerti. Sii vero. Sii autentico. Sii aperto. Chiediti: «Qual è una piccola cosa che potrei dire o fare che sarebbe più coerente con il mio vero io?».

Come con qualunque altro valore, comincia sempre con piccoli obiettivi a breve termine. In una conversazione o in una discussione di gruppo, ad esempio, potresti esprimere le tue vere opinioni invece di essere insincero per ottenere approvazione. Oppure potresti dire qualcosa di più di ciò che sta realmente accadendo nella tua vita, invece di fingere che tutto vada alla perfezione. (Naturalmente dovrai praticare la defusione dalle storie «Non gli piacerò/Non avranno rispetto di me/Non mi approveranno».)

Altre motivazioni

Inutile dire che ci sono molte altre motivazioni per diventare ricchi o famosi o avere successo. Ma se le approfondisci, come io ho fatto con Jeff, alla fine arriverai ai valori centrali — che puoi porre alla base del tuo agire fin da adesso. Ad esempio, potresti dire: «Se fossi ricco, potrei comprarmi un elicottero e imparare a pilotarlo». I valori alla base di questa idea possono riguardare l'apprendimento di nuove abilità, lo sviluppo personale, il divertimento o il superamento delle tue paure. Tutti questi sono valori che possono guidare il tuo vivere fin da subito, anche se non sei ricco e non hai un elicottero.

Ritorniamo a Soula, il cui principale obiettivo era trovare un compagno affettuoso. Ricorderai che si era posta alcuni obiettivi più piccoli, come iscriversi a un'agenzia di incontri e accettare degli appuntamenti al buio.

Questi erano certamente dei passi importanti. Ma finché Soula continuava a credere che la sua vita non potesse essere appagante senza un partner, si predisponeva a soffrire molto e inutilmente. Perciò le chiesi di connettersi con i valori che stavano sotto a quell'obiettivo. Come partner, Soula dava valore all'essere affettuosa, sollecita, aperta, sensuale e divertente. Le feci notare che, sebbene al momento non avesse un compagno, poteva ugualmente agire sulla base di quei valori in altri ambiti della sua vita.

«Ma non è la stessa cosa di avere un compagno» mi disse.

«Verissimo» le risposi. «Ma cosa ti è più utile per avere una vita più piena: vivere secondo i tuoi valori qui e ora o deprimerti concentrandoti costantemente su un obiettivo che non hai ancora raggiunto?».

Soula afferrò il concetto. Cominciò a essere più affettuosa e premurosa con la sua famiglia e più aperta e attiva con gli amici e i colleghi. Scelse inoltre di essere più sensuale con se stessa, concedendosi regolarmente dei massaggi, facendosi dei bagni caldi rilassanti e leggendo libri erotici. E i risultati? La sua vita divenne molto più soddisfacente, anche se non aveva ancora raggiunto il suo obiettivo più importante.

E se raggiungi quell'obiettivo?

La verità è che, per quanti obiettivi tu raggiunga, ci sarà sempre qualcos'altro che vuoi. Sai come vanno le cose. Ottieni quel posto di lavoro meraviglioso e tutto è estremamente stimolante — ma quanto tempo passa

prima che la novità svanisca? Quanto tempo passerà prima che inizi a desiderare qualcosa di nuovo? Oppure ottieni quell'aumento di stipendio e sei contentissimo di avere tutti quei soldi in più, ma quanto tempo passerà prima che inizi a darli per scontati e a volerne di più? O magari incontri l'uomo o la donna dei tuoi sogni e te ne innamori pazzamente, ma quanto tempo passerà prima che ti accorga che l'amore dei tuoi sogni russa o mette gli stessi calzini per tre giorni di fila?

Se vivi una vita concentrata sugli obiettivi, potrai avere tutto quello che vuoi ma non sarà mai abbastanza. In una vita focalizzata sui valori è diverso, perché i tuoi valori sono sempre a tua disposizione, a prescindere dalle circostanze in cui ti trovi. (Ricorda Viktor Frankl, che visse secondo i suoi valori mentre era prigioniero in un campo di concentramento nazista.)

Se ti senti depresso perché non hai ancora raggiunto un particolare obiettivo, ecco cosa fare. Prima identifica i valori alla base del tuo obiettivo e poi chiediti: «Qual è una piccola azione coerente con quei valori che posso fare adesso?». Poi vai avanti e agisci (e fallo consapevolmente).

I tuoi valori sono sempre con te, sempre disponibili. E in genere essergli fedele è profondamente appagante. Quindi, più abbracci i tuoi valori, più ti sentirai soddisfatto. Nel prossimo capitolo vedremo come praticare questa strada più a fondo.

CAPITOLO VENTINOVESIMO

UNA VITA PIENA

Hai mai contemplato meravigliato uno splendido tramonto o una luna piena incredibilmente grande o le onde dell'oceano che si infrangono contro gli scogli? Hai mai guardato negli occhi, adorante, tuo figlio o il tuo partner? Ti sei mai estasiato al profumo di una torta in forno o alla fragranza del gelsomino o delle rose? Ti sei mai deliziato all'ascolto di un canto d'uccello, delle fusa di un gatto o delle risate di un bambino?

Fin qui in questo libro abbiamo dedicato molto tempo a come gestire i pensieri e le emozioni sgradevoli, ma pochissimo a come aumentare quelli positivi. È voluto. La nostra società in generale, e chi scrive e si occupa di auto-aiuto in particolare, sono così concentrati sulla creazione di emozioni positive che questa stessa concentrazione è diventata una delle principali componenti della trappola della felicità. Più la tua vita è tesa all'avere sensazioni piacevoli, più lotterai contro quelle sgradevoli, creando e intensificando l'intero circolo vizioso della lotta e della sofferenza.

Ma come sottoprodotto positivo della creazione di una vita significativa ci saranno esperienze ed emozioni positive di ogni genere. Conviene quindi apprezzare appieno queste cose evitando al contempo la trappola di farne il tuo scopo principale nella vita. Ogni giorno è pieno di opportunità per apprezzare il mondo che ci circonda. Esercitare le tue abilità di mindfulness ti aiuterà a trarre il massimo dalla tua vita adesso, anche mentre ti dai da fare per migliorarla. Abbiamo sempre avuto espressioni quali «Ringrazia il

cielo per quello che hai» e «Renditi conto di quanto sei fortunato». Questi modi di dire denotano l'abbondanza presente nella nostra vita. Siamo circondati da cose meravigliose ma di solito, purtroppo, le diamo per scontate.

Ecco quindi alcuni suggerimenti per risvegliarti e sperimentare la ricchezza del mondo che ti circonda.

- Quando mangi, cogli l'occasione per assaporare il cibo e gustarlo pienamente. Lascia che i tuoi pensieri vengano e vadano e concentrati sulle sensazioni nella tua bocca. Il più delle volte quando mangiamo e beviamo siamo poco consapevoli di ciò che stiamo facendo. Dato che mangiare è un'attività piacevole, perché non prendersi il tempo di apprezzarla pienamente? Invece di divorare il cibo, mangialo lentamente, masticalo bene. (Dopo tutto, non guarderesti un film in modalità di avanzamento veloce; allora perché mangiare così?)
- Alla prossima giornata piovosa, ascolta i suoni della pioggia: il ritmo, il tono, il volume che cresce e diminuisce. E nota attentamente i disegni intricati delle gocce sui vetri delle finestre. E quando smette, vai a fare una passeggiata e nota la freschezza dell'aria e i marciapiedi che brillano come se fossero stati lucidati.
- Alla prossima giornata di sole, prenditi qualche momento per gustarne il calore e la luce. Nota come risplende ogni cosa: le case, i fiori, il cielo, la gente. Vai a fare due passi, ascolta gli uccelli e nota la sensazione del sole sulla pelle.
- Quando abbracci o baci una persona — o anche solo le stringi la mano — partecipa pienamente alla tua esperienza. Nota cosa provi e senti. Lascia che il tuo calore e la tua apertura fluiscano attraverso quel contatto.
- La prossima volta che ti senti felice, calmo, contento o allegro o che provi qualche altra emozione piacevole, cogli l'opportunità di notare pienamente l'effetto che fa. Nota le sensazioni nel tuo corpo. Nota come respiri, parli o gesticoli. Nota i tuoi impulsi, pensieri, ricordi, le tue sensazioni e le tue immagini. Prenditi qualche momento per assimilare veramente queste emozioni, per meravigliarti di essere capace di avere esperienze così. (Ma non cercare di trattenerle.)
- Guarda con nuovi occhi le persone a cui vuoi bene, come se tu non le avessi mai viste prima. Fallo col tuo coniuge o partner, con gli amici, i

familiari, i figli, i collaboratori, i colleghi. Nota come camminano, parlano, mangiano e bevono, come fanno gesti con il volto, il corpo e le mani. Nota le espressioni del loro viso. Nota le linee del loro volto e il colore dei loro occhi.

- Al mattino, prima di uscire dal letto, fai dieci respiri profondi e concentrati sul movimento dei tuoi polmoni. Nutri un senso di meraviglia per l'essere vivo, per il fatto che i tuoi polmoni ti hanno fornito di ossigeno per tutta la notte, anche mentre dormivi.

Quando agisci con apertura, gentilezza e accettazione, probabilmente sarai trattato con gli stessi atteggiamenti (e in caso contrario, potresti dover fare delle scelte riguardo al genere di persone che vuoi frequentare). Quindi, man mano che le tue relazioni migliorano, ricavane il massimo. Gustati quelle interazioni positive. Assicurati di essere presente. Se noti di esserti perso nel mondo dei pensieri, riporta l'attenzione sulle persone con cui sei.

Un lavoro meraviglioso, un partner affettuoso, una casa tua; questi sono tutti obiettivi. Mentre ti impegni per raggiungerli, connettiti con i valori che stanno sotto. Nota che stai vivendo secondo quei valori e assapora la soddisfazione che ne deriva.

Quando raggiungi degli obiettivi che sono coerenti con i tuoi valori, spesso senti un'emozione piacevole di qualche sorta. Nota le sensazioni che ti dà e goditele. Anche gli obiettivi minimi e facili da raggiungere possono dare una grande soddisfazione quando li raggiungi. Io ad esempio provo una soddisfazione enorme quando metto in ordine la mia scrivania, preparo una buona cena o invio una breve e-mail a un parente lontano. Quindi apprezza e assapora queste sensazioni. È facilissimo perdersele quando il sé pensante tenta di distrarti con le storie del «Non valgo abbastanza».

È tutta una questione di connessione

Quando apri gli occhi e noti le cose che prima davi per scontate, noti più opportunità, sei più stimolato e interessato, trovi maggiore soddisfazione e le tue relazioni migliorano. Mi piace formulare la cosa in questi termini: «La vita dà il massimo a chi trae il massimo da ciò che la vita gli dà».

E ora, dopo esserci concentrati sulle emozioni positive, è il momento di ricordare un altro concetto fondamentale: non attaccarti troppo alle sensazioni piacevoli. Non dedicare la tua vita a rincorrerle. Le sensazioni

piacevoli vanno e vengono, come tutte le altre sensazioni. Quindi apprezzale e goditele quando ti fanno visita, ma non ti ci aggrappare! Lascia che vadano e vengano a loro piacimento.

A volte la mindfulness è facile e a volte è incredibilmente difficile. Di fatto una delle cose più difficili della mindfulness è ricordarsi di praticarla. Steven Hayes la paragona all'andare in bicicletta. Quando vai in bicicletta, sei sempre sul punto di cadere; sei sempre lì a riprenderti, a regolare il tuo equilibrio. Lo stesso vale per la mindfulness. Per quanto siamo profondamente connessi con la nostra esperienza nel qui e ora, i nostri pensieri cercano continuamente di distrarci. Dobbiamo continuare a riprenderci, a renderci conto che la nostra mente ci ha di nuovo fatto perdere l'equilibrio. (E ti ricordi quanto era difficile stare in equilibrio le prime volte che hai provato ad andare in bicicletta? E quanto poi, col tempo, è diventato più facile?)

La vita è come scalare una montagna: ci sono passaggi facili e passaggi difficili. Ma se sei aperto e interessato alla tua esperienza, gli ostacoli che incontri ti aiutano ad apprendere, a crescere e a evolvere, così col tempo le tue abilità di arrampicatore migliorano. Naturalmente, essere consapevoli è molto più facile quando le cose vanno bene che non quando vanno male. Eppure, più affronti le tue difficoltà con consapevolezza, più scopri di diventare più forte, calmo e saggio. È più facile a dirsi che a farsi, ma ce la puoi fare. Specialmente una volta letto il prossimo capitolo.

CAPITOLO TRENTESIMO

FACCIA A FACCIA CON LA FIFA

Come sta andando? Ti stai dando da fare? Stai introducendo qualche cambiamento significativo nella tua vita?

Se non lo stai facendo probabilmente ti sarai scontrato con almeno uno dei quattro principali ostacoli al cambiamento.

Questi ostacoli sono universali e nell'insieme formano la FIFA:

Fusione

Irrealizzabili aspettative

Fuga dal disagio

Allontanamento dai propri valori

Vediamoli più attentamente, uno alla volta.

Fusione

Non appena cominci a porti degli obiettivi, Radio sventura e depressione manda in onda «Non ce la posso fare», «È troppo difficile», «Sto perdendo tempo», «Inutile provare» e un'intera playlist di altri vecchi successi. Se ti fondi con questi pensieri, sei in un guaio.

La soluzione consiste nell'usare le tue abilità di defusione: vedere questi pensieri per quel che sono (ovvero semplici parole), lasciare che vengano e

vadano, e tornare a focalizzarti sull'azione efficace.

Irrealizzabili aspettative

Le tue aspettative possono essere irrealizzabili in diversi modi:

- i tuoi obiettivi sono troppo ambiziosi. Ti aspetti di fare troppo e troppo in fretta;
- ti aspetti di raggiungere degli obiettivi per i quali non disponi delle abilità o delle risorse necessarie;
- ti aspetti di fare tutto alla perfezione, di non commettere errori.

Se i tuoi obiettivi sono troppo ambiziosi, ti sentirai sopraffatto e probabilmente rinuncerai. La soluzione consiste nello scomporre i tuoi obiettivi in parti più piccole. Chiediti: «Qual è il passo più piccolo e facile che posso fare per avvicinarmi un po' a questo obiettivo?». Poi procedi e fallo.

E una volta fatto quel passo, chiediti di nuovo: «Qual è il prossimo passo piccolo e facile che posso fare per avvicinarmi un altro po' al mio obiettivo?». (È come quella vecchia barzelletta: come si fa a mangiare un elefante? Un boccone alla volta!) E ovviamente, se i tempi che hai previsto non sono realistici, dovrai estenderli.

Analogamente, se non hai le abilità necessarie per raggiungere i tuoi obiettivi, dovrai prenderti il tempo necessario per apprenderle. Non puoi pretendere di fare il Tour de France se prima non hai imparato ad andare in bicicletta. E se ti mancano le risorse necessarie per raggiungere il tuo obiettivo (come tempo, denaro, salute, energia, aiuto, strumenti o conoscenza), allora dovrai trovare un sistema per reperirle. Se non c'è modo di trovare queste risorse nella tua situazione attuale, allora dovrai abbandonare quell'obiettivo e proportene uno più realistico.

Quanto al commettere errori, questo è parte integrante dell'essere esseri umani. Quasi ogni attività che oggi dai per scontata — leggere, parlare, camminare, andare in bicicletta — una volta ti era difficile. (Pensa a quante volte un bambino cade sul sedere mentre impara a camminare.) Ma il punto è che hai imparato sbagliando. Hai imparato cosa non fare e hai imparato come farlo diversamente, e in questo modo sei diventato più capace. Commettere errori è una parte essenziale dell'apprendimento, quindi

accettala. Lascia perdere le pretese di perfezione. Essere umani è molto più soddisfacente e appagante.

Fuga dal disagio

Più cerchi di fuggire dal disagio, di evitarlo, più ti sarà difficile realizzare cambiamenti importanti.

Il cambiamento comporta dei rischi. Ti richiede di affrontare le tue paure e di uscire dalla tua zona di comfort, ed entrambe queste azioni parlano della medesima cosa: di norma il cambiamento dà origine a emozioni spiacevoli.

A questo punto conosci bene il circolo vizioso in cui finiamo quando cerchiamo di evitare il disagio. L'unica soluzione efficace è l'accettazione autentica (non la tolleranza né la sopportazione). Perciò, esercita le tue abilità di espansione, fai spazio al tuo disagio e concentrati sull'agire in modo efficace.

Naturalmente, il fatto di porsi e di perseguire degli obiettivi non procura soltanto disagio. Spesso è qualcosa che genera anche emozioni piacevoli, come l'eccitazione e la curiosità, e il piacere e la soddisfazione che provi quando finalmente raggiungi quegli obiettivi. Ma spesso viene prima il disagio!

Allontanamento dai propri valori

Non basta che tu chiarisca i tuoi valori: devi connetterti con essi in modo continuato. Devi sapere che cosa è importante per te nel tuo cuore e ricordartene spesso. E devi assicurarti che i tuoi obiettivi siano coerenti con i tuoi valori. Questo ti darà motivazione, ispirazione e significato.

Ma se sei distaccato dai tuoi valori, è facilissimo che ti scoraggi, rinunci o vai fuori strada. Più sei distante dai tuoi valori più profondi, più i tuoi obiettivi appaiono senza senso, insignificanti o futili. Ovviamente, questo non è granché motivante.

La soluzione? Connetterti con i tuoi valori. Se ancora non l'hai fatto, mettili per iscritto. Rileggili e se necessario modificali. Parlane con una persona di cui ti fidi. Rileggili regolarmente. Alla mattina per prima cosa ripassateli mentalmente. Alla fine di ogni settimana prenditi qualche minuto per una verifica e chiediti: «Quanto sono stato fedele ai miei valori?».

Tornando alla fusione

Questa è la FIFA: Fusione, Irrealizzabili aspettative, Fuga dal disagio e Allontanamento dai propri valori. Il primo ostacolo è probabilmente il più comune dei quattro. Quando ci fondiamo con pensieri inutili, i demoni sulla nostra barca diventano più grossi e più cattivi.

Il più spaventoso di tutti questi demoni si chiama «Non ce la farai mai!» e di solito va in giro con alcuni compagni come «Inutile provarci», «Stai perdendo tempo» e «Pensa a tutte le volte che in passato non ce l'hai fatta». Se prendiamo questi demoni sul serio e gli concediamo tutta la nostra attenzione, la nostra barca è destinata ad andare alla deriva. Perciò, quando compaiono è utile ricordare questa citazione di Henry James: «Finché non provi, non sai cosa non sai fare». Ponendoci degli obiettivi consideriamo ciò che è possibile, non ciò che è certo. Ci sono ben poche certezze a questo mondo. Non puoi essere sicuro neanche che domani sarai ancora vivo. Quindi nessuno di noi può mai essere certo che raggiungerà i suoi obiettivi. Ma ciò di cui possiamo essere certi è questo: se non proviamo neppure a raggiungerli, non ci sono possibilità di riuscirci.

Naturalmente la nostra mente non si lascerà influenzare a lungo da questa logica. La storia della rinuncia continuerà a ricomparire. Quindi dovrai individuarla e praticare la defusione da essa più e più volte.

La tua mente continuerà anche a raccontarti molte storie del tipo «E se...?». «E se provo e non ci riesco?», «E se investo tutto quel tempo, quell'energia e quel denaro e non serve a niente?», «E se mi rendo ridicolo?».

Se ti lasci agganciare da queste storie, puoi facilmente perdere ore e ore a discutere con te stesso invece di agire. Perciò, riconosci le storie, ringrazia la tua mente, lascia che le storie vadano e vengano e poi scegli delle azioni coerenti con i tuoi valori.

Basa le tue scelte su ciò che veramente ti sta a cuore anziché sul tentativo di tenere i demoni sotto coperta. E più che altro stai attento a un tipo di pensiero inutile conosciuto come «Accampare scuse».

Accampare scuse

La mente è bravissima a trovare scuse per non fare le cose che noi vogliamo veramente fare. Prendiamo l'attività fisica. Nella maggior parte dei Paesi occidentali oltre il 40% della popolazione adulta è in sovrappeso oppure

obesa, e negli Stati Uniti la percentuale arriva al 50%. Eppure la maggior parte di noi, nel profondo, ci tiene alla salute. Senza dubbio molti di noi trascurano la salute (alcuni lo fanno quasi sempre) ma questo non vuol dire che non le diamo valore. Per chiarire questo concetto prova a chiederti: «Cosa preferirei: un corpo sano o un corpo malato?».

Il fatto è che la maggior parte di noi preferirebbe mangiare in modo più sano e fare più attività fisica. Allora perché non lo facciamo? Ebbene, parte della spiegazione sta nel fatto che la nostra mente è un genio nel darci ragioni per non farlo: «Non ho tempo», «Sono troppo stanco», «Non ne ho voglia», «Fa troppo freddo».

La prima cosa di cui rendersi conto è che queste ragioni sono solo pensieri. La seconda è che i pensieri non controllano il nostro comportamento. Ti sorprende? Bene, considera la tua esperienza. Quante volte hai pensato «Non sono capace!» e poi ti sei messo lì e hai fatto ciò che pensavi di non essere capace di fare? Quante volte hai pensato «Sì, lo farò» e poi non hai mantenuto fede al tuo proposito? Quante volte hai pensato di fare cose offensive, dannose, cattive o controproducenti e poi non le hai fatte veramente? (Meno male che i pensieri non controllano il nostro comportamento, altrimenti la maggior parte di noi sarebbe rinchiusa in prigione, ricoverata in ospedale o morta.)

Per dimostrare definitivamente che i pensieri non controllano il nostro comportamento fai questi due esercizi.

1. Dì mentalmente a te stesso: «Non posso grattarmi la testa! Non posso grattarmi la testa!» e contemporaneamente alza il braccio e grattati la testa.
2. Dì mentalmente a te stesso: «Devo chiudere questo libro! Devo chiudere questo libro!» e mentre lo pensi lascia il libro aperto.

Com'è andata? Sicuramente avrai scoperto che riuscivi a compiere queste azioni anche se la tua mente diceva il contrario. Ciò che questo dimostra è che, se da un lato i tuoi pensieri possono *influenzare* le tue azioni, essi di fatto non le *controllano*. Quand'è che i tuoi pensieri influiscono maggiormente sulle tue azioni? Quando ti fondi con essi. Quand'è che i tuoi pensieri influiscono meno? Quando pratichi la defusione da essi.

Questo significa che le argomentazioni non sono un problema, se non ci fondiamo con esse; se non le prendiamo come una verità letterale o come

comandi a cui dobbiamo obbedire. Perciò è importante rendersi conto che le giustificazioni non sono fatti.

Ecco un esempio di giustificazione: «Non posso andare a correre perché sono troppo stanco». Ma la stanchezza ti rende fisicamente incapace di correre? Naturalmente no. Puoi sentirti stanco e andare ugualmente a correre. (Infatti, prova a chiederlo a un atleta: ti dirà che a volte si sente stanco o pigro ma poi si allena meglio che mai.)

Ecco un esempio di fatto reale: «Non posso andare a correre perché una lesione spinale mi ha completamente paralizzato le gambe». Una lesione spinale rende fisicamente impossibile andare a correre? Sì. Quindi la frase sopra è un fatto reale.

Le giustificazioni sono in sostanza semplici scuse, cose che diciamo a noi stessi per discolparci da ciò che facciamo (o non facciamo). Puoi avere la sensazione di non avere abbastanza tempo e ciò nonostante fare del moto? Puoi avere la sensazione di essere stanco e fare ugualmente dell'attività fisica? Puoi notare che fuori fa freddo eppure uscire a correre? Ovviamente la risposta a tutte queste domande è sì.

Non appena devi affrontare una qualsiasi sfida, la tua mente salta su con tutta una serie di ragioni per non farlo: «Sono troppo stanco», «È troppo difficile», «Di sicuro non ce la faccio», «Costa troppo», «Ci vuole troppo tempo», «Sono troppo depresso», eccetera. E va bene, purché vediamo queste ragioni per quello che sono: solo scuse.

Come si distingue una scusa da un fatto reale?

Spesso sappiamo benissimo quando stiamo accampano scuse: dobbiamo solo essere sinceri con noi stessi. Ma se ti sei posto un obiettivo a cui dai valore e la tua mente ti suggerisce una ragione per non provarci, a volte non è chiaro se sia solo una scusa. Quindi, se sei sinceramente in dubbio riguardo a se il pensiero sia unicamente una scusa per non fare niente o se sia invece una constatazione di fatto che una cosa è veramente impossibile, chiediti semplicemente: «Se la persona che ti è più cara al mondo fosse stata rapita, e il rapitore ti dicesse che non la libererà finché non fai qualche cosa di importante, lo faresti?». Se la risposta è sì, allora sai che qualsiasi ragione (per non compiere quell'azione) è soltanto una scusa.

«Sì» potresti dire «ma questa è solo una stupida domanda ipotetica. Nel mondo reale la persona che amo non è stata rapita».

Hai ragione. Ma ciò che è in gioco nel mondo reale è qualcosa di altrettanto importante: la tua vita! Vuoi vivere una vita nella quale fai le cose che sono veramente significative per te? O vuoi vivere una vita alla deriva, senza meta, e lasciare il governo della barca ai tuoi demoni?

«Va bene» ti sento dire. «Ammetto che potrei tentare con questo obiettivo ma non è così importante per me.»

La questione qui è: sei sincero con te stesso o stai soltanto dando retta a un altro pensiero? Se l'obiettivo che stai evitando non ha davvero importanza per te, allora va bene, lascia perdere. Ma assicurati di fare una verifica con i tuoi valori. E se questo obiettivo è qualcosa a cui dai valore, allora sei di fronte a un scelta: o agisci secondo ciò a cui dai valore o ti lasci comandare a bacchetta dai tuoi pensieri.

In particolare devi stare attento a questo pensiero subdolo: «Se questo fosse davvero tanto importante per me, lo starei già facendo!». Questo pensiero non è che un'altra scusa.

Il ragionamento è più o meno questo: «Finora non mi sono dato da fare, il che significa che questo non può veramente essere tanto importante, quindi non è un vero valore per me, il che vuol dire che non ha senso impegnarsi».

Questo ragionamento si basa sul falso assunto secondo cui gli esseri umani agirebbero spontaneamente in modo coerente con i propri valori. Ma se ciò fosse vero, non ci sarebbe bisogno di una terapia come l'ACT. Il fatto è che molti di noi non mettono in atto i loro valori per lunghi periodi di tempo: mesi, anni o anche decenni. Ma quei valori sono sempre lì nel nostro profondo, per quanto ce ne possiamo essere distaccati. Un valore è come il tuo corpo: anche se l'hai completamente trascurato per anni, è ancora lì, è ancora una parte essenziale della tua vita, e non è mai troppo tardi per connetterci.

Potresti obiettare: «Ma non è così facile. Queste giustificazioni sembrano così convincenti».

Infatti. Sembrano convincenti se ti fondi con esse. Perciò ricorda che sono soltanto pensieri. Poi puoi praticare la defusione da questi pensieri in vari modi.

- Puoi semplicemente notarli e denominarli. Ogni volta che ti salta in mente una giustificazione, riconoscila dicendo fra te e te: «Scusa».
- Puoi dire a te stesso: «Grazie mente!».
- Puoi riconoscere: «Sto avendo il pensiero “Non posso farlo perché...”».
- Puoi farti la domanda del rapimento: «Se la vita di una persona che amo dipendesse da questo, potrei provare a raggiungere questo obiettivo, anche con tutte queste “ragioni” contrarie?».
- Puoi denominare le storie che stanno alla base delle scuse: «Ah! La storia del “troppo stanco” o la storia del “non ho tempo”».
- Puoi semplicemente lasciare che questi pensieri vadano e vengano come automobili di passaggio mentre concentri la tua attenzione sull’azione.

E adesso dove vado?

Questo è un punto cruciale del libro. Conosci i tuoi valori e ti sei posto alcuni obiettivi; ora è il momento di agire. Abbiamo considerato i quattro principali ostacoli e i modi per affrontarli. Eppure potresti ancora opporli all’azione ed è per questo che ora ci occuperemo di un potente alleato per superare questa resistenza.

CAPITOLO TRENTUNESIMO

DISPONIBILITÀ

Immagina di scalare una montagna dalla cui cima si può vedere un panorama meraviglioso. Sei a metà strada quando arrivi a un pendio veramente ripido dove il sentiero è stretto e irto di rocce. Proprio in quel momento comincia a piovere. Ora sei bagnato e hai freddo; ti inerpichi faticosamente su questo sentiero scosceso e scivoloso, ti si stanno stancando le gambe e sei in affanno. Allora cominci a pensare: «Perché nessuno mi ha detto che sarebbe stata così dura?».

A questo punto hai due possibilità: tornare indietro o proseguire l'ascesa. Se continui a salire non è perché vuoi avere ancora più freddo, prendere altra acqua e stremarti, ma perché vuoi avere la soddisfazione di raggiungere la cima e goderti quella vista meravigliosa. Sei disposto a tollerare il disagio non perché lo vuoi o ti piace, ma perché si frappone fra te e la tua meta.

La mia mancanza di disponibilità

Steven Hayes mi autorizzò a scrivere questo libro nel luglio del 2004. Ma cominciai a scrivere solo quattro mesi dopo. Perché? Perché ogni volta che pensavo di cominciare sentivo questa enorme ondata d'ansia: un nodo nello stomaco grosso come un pugno, un senso di tensione al torace e un impulso a stare il più possibile alla larga dal mio computer. La mia mente era attraversata da pensieri come «Stai perdendo tempo, non ti pubblicheranno

mai», «Non sei neanche capace di scrivere», «Sarà solo un mucchio di spazzatura». (Un pensiero particolarmente problematico era in effetti una verità: avevo già scritto cinque libri, ognuno dei quali mi era costato tanto tempo e tanta fatica, e non me ne avevano pubblicato neanche uno.) Purtroppo mi fusi con tutti quei pensieri ed evitai tutte quelle emozioni e, di conseguenza, non scrissi una parola.

Ma più rimandavo la scrittura, più mi sentivo insoddisfatto. Mi distraevo in tutti i modi: leggendo, andando al cinema, mangiando cioccolata. Cercavo anche di dirmi: «Non c'è fretta. Ho tutta la vita davanti per scrivere». Ma la mia insoddisfazione continuava a crescere. Ero fin troppo consapevole che la barca era in mano ai miei demoni e mi sentivo un ipocrita integrale.

Infine, dopo quattro mesi di crescente frustrazione, pensai: «Hai tutte queste tecniche e questi strumenti straordinari. Li usi con i tuoi pazienti ogni giorno e ottieni risultati meravigliosi. Che ne dici di mettere in pratica quello che predichi?». Quindi mi sedetti e scrissi: «Qual è il mio obiettivo?». E risposi: «Scrivere un libro di auto-aiuto basato sull'ACT». Poi scrissi: «Quali sono i valori alla base del mio obiettivo?». E risposi: «I valori sottostanti sono: mettermi alla prova, crescere come persona affrontando le mie paure, aiutare gli altri (dopo tutto questo libro potrebbe aiutare molte più persone di quelle che potrei mai aiutare con la terapia individuale), mantenere la mia famiglia (perché se questo libro vende la mia famiglia prospera), dare agli altri un esempio dei principi che difendo (cioè mettere in pratica quel che predico), promuovere la mia carriera ed essere creativo nel processo stesso di scrittura». Mettere tutto questo per iscritto fece una differenza enorme. Mi chiarì che questo libro avrebbe fatto del bene non soltanto agli altri ma anche a me stesso. E anche se non fosse mai stato pubblicato, avrei imparato qualcosa e sarei cresciuto già per il semplice fatto di scriverlo.

Poi scrissi: «Quali pensieri, emozioni, sensazioni e impulsi sono disposto ad avere per raggiungere questo obiettivo?». Questa è una domanda molto importante che dovremmo farci ripetutamente quando affrontiamo le sfide della vita. E anche se in questo libro ne abbiamo già parlato, è importante chiarire bene la parola «disponibilità». Essere disposto non significa che una cosa ti piace, la vuoi, la apprezzi, la desideri o la approvi. Disponibilità significa che la permetti, che le fai spazio o lasci che sia presente allo scopo di fare qualcosa a cui dai valore.

Se dicessi: «Ti piacerebbe sottoporsi a un ciclo di iniezioni che ti faranno cadere i capelli e ti faranno vomitare ripetutamente?», sono sicuro che risponderesti: «Assolutamente no!». Ma se tu avessi il cancro e ti proponessi un ciclo di chemioterapia che potrebbe farti guarire completamente, saresti disposto ad accettarlo e al diavolo gli effetti collaterali. Perché accetteresti quei disagi? Non perché vomitare e perdere i capelli ti piaccia, lo vuoi o ti sta bene, ma perché ti permetterebbe di continuare a fare una cosa cui dai valore: vivere!

Essere disposti significa che facciamo spazio agli effetti collaterali negativi, come i pensieri e le emozioni spiacevoli, allo scopo di creare una vita significativa. (E questo, fortunatamente, ci dà a sua volta una moltitudine di effetti collaterali positivi.) Ma essere disposti non vuol dire puramente tollerare, stringere i denti o essere capaci di sopportare. Significa abbracciare attivamente la propria esperienza, anche se non ci piace.

Immagina di avere una relazione d'amore profonda e impegnata e che il tuo partner voglia invitare suo padre a cena a casa vostra. E immagina che suo padre non ti piaccia affatto. Non ti piace come si veste. Non ti piace il suo dopobarba. Non ti piacciono le sue opinioni, la sua presunzione e la sua arroganza. Eppure invitare a cena quest'uomo sarebbe tutto per il tuo partner. Se per te è veramente importante sostenere il tuo partner, allora potresti invitare quest'uomo a cena, salutarlo cordialmente quando arriva, dargli il benvenuto e farlo sentire completamente a casa, anche se lo detesti. Questa è disponibilità.

La disponibilità nella vita quotidiana

La disponibilità è qualcosa che esercitiamo in piccole circostanze ogni giorno della nostra vita. Ad esempio, quando vai al cinema sei disposto a pagare il biglietto. Non è che attivamente lo vuoi pagare. Se qualcuno ti dicesse «Ecco un biglietto omaggio», tu non risponderesti «No, grazie. Davvero preferisco pagare il biglietto con i soldi che mi sono guadagnato col sudore della fronte». Quindi non è che ti piaccia pagare per il biglietto; più che altro acconsenti di pagarlo nell'interesse di vedere il film. Analogamente, se stai per andare in vacanza, probabilmente non ti piace preparare i bagagli. Non hai voglia di farlo ma vai avanti e lo fai nell'interesse di fare un bel viaggio.

La disponibilità è essenziale perché costituisce l'unico modo efficace per affrontare gli ostacoli della vita. Ogni volta che se ne presenta uno, puoi dire o di sì o di no. Se dici di no, la tua vita ristagna o si restringe. Se dici di sì, si espande. Se continui a dire di sì, non c'è garanzia che la vita diventi più facile, perché il prossimo ostacolo può essere difficile come il precedente o anche di più. Ma dire di sì diventa più un'abitudine e l'esperienza che acquisisci in questo modo ti dà una riserva di forza.

Anche se non *vuoi* dire di sì, puoi comunque *scegliere* di dire di sì. E ogni volta che fai questa scelta cresci come persona.

Allo stesso tempo, più pratici l'espansione e la defusione, minore è il disagio che devi effettivamente affrontare. Se consideri il pensiero «Non ce la farò mai» come semplici parole, accettarlo è molto più facile. E quando spegni il famoso interruttore della lotta, convivere con le tue emozioni diventa molto più facile perché non vengono amplificate.

Quando l'interruttore è acceso, fai tutto il possibile per evitare o liberarti delle emozioni spiacevoli. Ma quando è spento, lasci semplicemente che siano presenti. In altre parole, sei *disposto* ad averle, anche se magari non le *vuoi*.

La disponibilità non ha sfumature di grigio

La disponibilità è un'esperienza tutto o niente, come essere incinte o essere vivi. O si è disposti o non lo si è, non c'è una via di mezzo. Questa proprietà bianco o nero della disponibilità è espressa nell'antico detto orientale «Non si può attraversare un abisso con due salti».

Per perseguire il suo obiettivo di trovare un partner, Soula si iscrisse a un'agenzia di incontri. Era disposta a fare spazio ai sentimenti di vulnerabilità, insicurezza e ansia e a pensieri come «Sto buttando i miei soldi», «Conoscerò soltanto sciroccati e falliti» e «Se incontrerò qualcuno che mi piace, non piacerò io a lui». La sua disponibilità le permise di andare ad alcuni appuntamenti e di incontrare delle persone simpatiche.

Per trascorrere più tempo con i suoi figli Michelle fu disposta ad affrontare l'ansia di dire ripetutamente di no alle richieste di straordinari del suo capo. Per riprendersi la sua vita e lasciarsi l'alcolismo alle spalle, Donna fu disposta a provare il dolore per la morte del marito e del figlio — a lasciare che la sua sofferenza fosse presente — senza cercare di annegarla nell'alcol.

Kirk era un avvocato commerciale che si rese conto, una volta entrato in connessione con i propri valori, che il suo lavoro non era significativo. Era diventato avvocato principalmente per il prestigio e i soldi, ma anche per ottenere l'approvazione dei suoi genitori, entrambi avvocati. Quello che però voleva fare veramente era sostenere le persone, prendersene cura e soprattutto aiutarle a crescere, imparare ed evolvere. Alla fine decise di rimettersi a studiare per diventare psicologo. A questo scopo fu disposto a fare spazio a molti disagi: perdita di reddito, altri anni di studio, disapprovazione dei genitori, ansia riguardo a se stesse facendo la scelta giusta, pensieri su «tutti quegli anni persi» e così via. L'ultima volta che vidi Kirk si era laureato in psicologia e amava il suo nuovo lavoro. Ma non ci sarebbe mai arrivato senza la disponibilità a dare spazio a quel disagio.

La mia disponibilità

Torniamo ora a come ho scritto questo libro. Come ho già detto, il mio passo successivo per superare l'inerzia fu scrivere tutti i pensieri, le mie emozioni, le sensazioni e gli impulsi che ero disposto ad avere per poter raggiungere il mio obiettivo. Fra i miei pensieri c'erano i seguenti: «È troppo difficile», «Non so scrivere», «Sto perdendo tempo» e «Non me lo pubblicheranno mai». Le emozioni che provavo erano ansia, noia e frustrazione. Le mie sensazioni erano tensione alla mascella, sconvolgimento di stomaco, mani sudate e battito accelerato. E, non ultimo, avevo un forte impulso di scappare, giocare con il cane, andare a dormire, prendermi qualcosa da mangiare o da bere, leggere un libro, cercare parole nel dizionario, navigare in internet, guardare la televisione o fare qualunque altra cosa che non fosse scrivere!

Mettere tutto questo per iscritto mi fu utilissimo perché mi aiutò a esaminare realisticamente la situazione: a prepararmi ad affrontare i demoni che avrei incontrato nel mio viaggio. Così non ci sarebbero state sorprese.

Poi scrissi: «C'è qualcuno di questi pensieri e di queste emozioni che non posso sostenere, anche praticando l'espansione e la defusione?». E la risposta che aggiunsi fu: «No. Se pratico la defusione da questi pensieri e faccio spazio a queste emozioni, posso sostenerli tutti».

La domanda successiva fu: «Cosa mi sarebbe utile ricordarmi?». Come risposta presi un foglietto e ci scrissi tre citazioni ispiratrici:

Un viaggio di mille miglia comincia con un passo.

Lao Tzu

La prima bozza è sempre una merda!

Ernest Hemingway

Tra vent'anni sarai deluso non delle cose che hai fatto ma di quelle che non hai fatto.
Allora leva l'ancora, abbandona i porti sicuri, cattura il vento nelle tue vele. Esplora.
Sogna. Scopri.

Mark Twain

Ovviamente queste citazioni valgono per ogni impresa significativa e non solo per lo scrivere un libro. Le trovo al contempo rassicuranti e ispiratrici. E da quel giorno ho sempre tenuto il biglietto vicino al computer e l'ho riletto spesso.

Dopodiché scrissi: «Come posso scomporre questo obiettivo in passi più piccoli?». La mia risposta fu: «Devo solo scrivere un capitolo alla volta. Anzi, devo soltanto scrivere un paragrafo alla volta. Pensandoci bene, devo soltanto scrivere una frase alla volta». Quando mi resi conto che dovevo soltanto scrivere una frase alla volta, la mia ansia si ridusse considerevolmente. Scrivere un libro è un'impresa titanica. Ma scrivere una frase, beh, questo è molto più facile.

Poi scrissi: «Qual è il passo più piccolo e facile con cui potrei cominciare?». E risposi: «Scrivere una frase». Infine mi chiesi: «Quando farò il primo passo?». E risposi: «Adesso!».

Quindi senza indugio mi costrinsi a iniziare a scrivere. Il nodo allo stomaco era grosso. Così lo studiai come fossi stato uno scienziato. Sentivo una specie di massa che cominciava appena sopra la cintola e arrivava dentro la gabbia toracica. La osservai, respirai in essa e le feci spazio. Ricordai a me stesso: «Questa non è altro che una sensazione spiacevole, associata a un impulso a scappare». E mi chiesi: «Sono disposto ad averla per perseguire il mio obiettivo?». La risposta giunse forte e chiara: «Sì!».

Poi rivolsi l'attenzione ai pensieri che mi vorticavano in testa: Radio sventura e depressione accesa a tutto volume. Mi rappresentai quei pensieri come parole su uno schermo televisivo. Le guardai e le vidi per ciò che erano: parole e immagini. Poi lasciai che andassero e venissero mentre mi concentravo sulla scrittura.

Mi ci sono volute molte centinaia di ore per scrivere questo libro, durante le quali ho avuto molti pensieri e molte emozioni spiacevoli. Ho anche avuto un'enorme soddisfazione dal fatto di agire in accordo con i miei valori.

E ho anche avuto una gran quantità di pensieri ed emozioni estremamente piacevoli ogni volta che completavo un paragrafo, ogni volta che finivo un capitolo, ogni volta che mi sedevo e mi mettevo a scrivere anche se non ne avevo voglia.

Naturalmente, tuttora non ho idea se questo libro avrà mai successo, ma qualunque cosa succeda, scriverlo mi ha dato moltissimo. Ho migliorato le mie capacità di scrittura, ho imparato a semplificare i concetti per insegnarli più efficacemente, ho sviluppato nuove idee per migliorare il mio lavoro, ho dimostrato a me stesso che l'ACT funziona veramente (quando mi ricordo di metterla in pratica) e ho avuto la soddisfazione di vivere in coerenza con i miei valori. È stato di gran lunga più appagante dei quattro mesi passati a evitare di scrivere.

Ora immagina come sarebbe stato diverso se il mio unico scopo nello scrivere questo libro fosse stato quello di diventare ricco e famoso: non ci sarebbe stata soddisfazione né appagamento fino al raggiungimento di questo obiettivo.

E dato che quel particolare risultato è altamente improbabile, se fosse stata la mia unica soddisfazione probabilmente avrei rinunciato molto tempo fa.

Scrivi nero su bianco

Più e più volte in questo libro ho evidenziato l'importanza di scrivere per chiarire i tuoi pensieri, aiutare la memoria cosciente e aumentare la motivazione. Quando scrivi i tuoi valori e i tuoi obiettivi nero su bianco, hai molte più probabilità di seguirli. Quindi ti raccomando di scrivere un piano d'azione, seguendo i passi qui sotto elencati, per aiutarti a raggiungere qualunque obiettivo tu stia rimandando.

IL PIANO «DISPONIBILITÀ E AZIONE»

Scrivi le tue risposte alle domande seguenti:

1. Il mio obiettivo è...
2. I valori alla base del mio obiettivo sono...
3. I pensieri, le emozioni, le sensazioni e gli impulsi che sono disposto ad avere per raggiungere questo obiettivo sono...

4. È utile che io ricordi a me stesso che...
5. Posso scomporre questo obiettivo in passi più piccoli, come...
6. Il passo più piccolo e facile da compiere con cui posso cominciare è...
7. L'ora, il giorno e la data in cui farò il primo passo è...

Come puoi vedere, la disponibilità è tremendamente importante. Ma di per sé non basta per una vita significativa. C'è un ultimo pezzo di questo puzzle, un pezzo che completa il quadro e ti permette di andare...

CAPITOLO TRENTADUESIMO

AVANTI E IN ALTO

Per quanto tu abbia imparato bene a camminare, prima o poi inciammerai. Qualche volta riuscirai a tenerti in piedi e qualche volta cadrai. A volte ti farai anche male. La realtà è che dal giorno in cui hai mosso i tuoi primi passi sei caduto centinaia e centinaia di volte — eppure non hai mai rinunciato a camminare! Ti sei sempre tirato su, hai imparato dall'esperienza e sei andato avanti. È a questo tipo di atteggiamento che ci riferiamo quando usiamo la parola «impegno» nella terapia dell'accettazione e dell'impegno. Puoi accettare i tuoi pensieri e stati d'animo, essere psicologicamente presente e connetterti con i tuoi valori quanto ti pare, ma senza l'impegno a intraprendere un'azione efficace, non creerai una vita ricca e significativa. Questo, perciò, è l'ultimo pezzo del puzzle, il pezzo che completa il quadro.

«Impegno», così come «accettazione», è un termine che viene spesso frainteso. Impegno non vuol dire essere perfetti, portare sempre a termine ciò che si è iniziato o non finire mai fuori strada. «Impegno» significa che quando (inevitabilmente) inciampi o vai fuori strada, ti tiri su, ti orienti e prosegui nella direzione in cui vuoi andare.

Questo è ben esemplificato nella leggenda del grande eroe scozzese Robert Bruce. La vicenda è realmente accaduta settecento anni fa, in un periodo storico nel quale il re d'Inghilterra governava la Scozia. Il re inglese era violento e crudele, e oppresse brutalmente gli scozzesi per molti anni. Ma

nel 1306 Robert Bruce venne incoronato re di Scozia e si pose come priorità numero uno la liberazione del suo Paese. Poco dopo l'avvento al trono raccolse un esercito e lo condusse in guerra contro gli inglesi sul sanguinoso campo di battaglia di Strath-Fillan. Purtroppo l'esercito inglese era superiore sia in numero sia per armamenti e gli scozzesi subirono una pesante sconfitta.

Robert Bruce fuggì e si nascose in una caverna. Infreddolito, bagnato, esausto e sanguinante per le ferite riportate, si sentì senza speranza. La sua vergogna era così grande e la sua disperazione così schiacciante che pensò di lasciare il Paese e non tornare più.

Ma mentre se ne stava lì sdraiato, guardò in alto e vide un ragno che cercava di tessere la tela sopra a una fessura nella parete della caverna. Non era un compito facile. Il ragno secerneva un filo e lo tendeva da un lato della fessura all'altro. Poi ne secerneva un altro e un altro ancora, andando avanti e indietro a tessere per costruire la sua ragnatela. Dopo qualche minuto di lavoro, però, dalla fessura entrava una forte folata di vento che rompeva la ragnatela e mandava il ragno a capitolomboli.

Ma lui non si dava per vinto. Quando il vento cessava, si arrampicava di nuovo sul bordo della fessura e ricominciava daccapo a tessere.

Più e più volte il vento distrusse la ragnatela e più e più volte il ragno si rimise a ricostruirla. Alla fine, il vento si placò abbastanza a lungo da consentire al ragno di filare una base solida, così che, quando il vento si risollevò, la ragnatela fu abbastanza forte da resistergli, e il ragno fu finalmente in grado di portare a termine il suo lavoro.

Robert Bruce rimase affascinato dalla perseveranza del ragno. Pensò: «Se quella piccola creatura può persistere nonostante tutte quelle difficoltà, posso farlo anch'io!». Il ragno divenne il suo personale simbolo di ispirazione e Robert coniò il motto: «Se all'inizio non riesci, prova, prova ancora».

Quando le sue ferite furono guarite, raccolse un altro esercito e proseguì la battaglia contro gli inglesi per gli otto anni seguenti, sconfiggendoli infine nel 1314 nella battaglia di Bannockburn, una battaglia in cui i suoi uomini ammontavano a un decimo dei nemici!

Naturalmente, Robert Bruce non sapeva che avrebbe raggiunto il suo obiettivo. Sapeva soltanto che la libertà era tutto per lui. E finché perseguì quella libertà, visse una vita per lui degna. (E fu quindi *disposto* a sostenere tutte le avversità che implicava.) Così è l'impegno: non puoi mai sapere in

anticipo se raggiungerai i tuoi obiettivi; tutto quello che puoi fare è continuare a procedere nella direzione a cui dai valore. Non puoi controllare il futuro. Quello che puoi controllare è la tua capacità di proseguire nel tuo viaggio, passo dopo passo, imparando e crescendo man mano che vai avanti — e rimettendoti sulla strada giusta ogni volta che devi. Per dirla con il grande leader Sir Winston Churchill, «Il successo non è definitivo, l'insuccesso non è fatale: ciò che conta è il coraggio di andare avanti».

Ridefinire il successo

Nel raccontare storie che ispirano, come quella di Robert Bruce, c'è un potenziale pericolo. Il pericolo sta in come definiamo il successo. Che si parli di artisti, medici, atleti, uomini d'affari, rock star, politici o poliziotti, generalmente le persone vengono definite «di successo» sulla base degli obiettivi che hanno raggiunto. Se aderiamo a questa definizione tristemente limitata ci condanniamo a una vita concentrata sugli obiettivi: frustrazione cronica punteggiata da fugaci momenti di gratificazione. Ti invito perciò a considerare una nuova definizione: avere successo nella vita significa vivere secondo i propri valori.

Adottare questa definizione implica che puoi avere successo adesso, che tu abbia raggiunto o meno i tuoi obiettivi più importanti. La realizzazione è qui, in questo momento, ogni volta che agisci in linea con i tuoi valori. E sei libero dal bisogno dell'approvazione altrui. Non hai bisogno di qualcuno che ti dica che «ce l'hai fatta». Non hai bisogno di qualcuno che ti confermi che «stai facendo la cosa giusta». Tu sai quando stai agendo secondo i tuoi valori e basta questo.

Soula, Donna e le altre persone che abbiamo incontrato in questo libro non sono eroi come quelli che si vedono nei film. Non hanno compiuto imprese grandiose né hanno trionfato contro ogni avversità. Ma hanno tutte avuto successo connettendosi con il proprio cuore e realizzando cambiamenti significativi nella loro vita. (Naturalmente, come ho già detto, vivere secondo i tuoi valori non significa rinunciare ai tuoi obiettivi; significa semplicemente che sposti l'accento in modo che nella tua vita apprezzi quello che hai invece di concentrarti sempre su quello che non hai.)

Vale la pena di precisare anche che ognuno dei pazienti di cui ho scritto ha effettivamente, in più occasioni, «perso la rotta». Tutti qualche volta hanno

il perso il contatto con i loro valori, si sono fatti prendere da pensieri inutili, hanno lottato contro emozioni dolorose e hanno agito in modo controproducente. Ma siccome si impegnavano, prima o poi si rimettevano sempre in carreggiata.

Prendiamo Donna, ad esempio. Le ci volle quasi un anno per uscire completamente dall'alcolismo. Molte volte riuscì ad astenersi dal bere per alcune settimane, ma poi qualcosa innescava un'altra sbronza: l'anniversario dell'incidente, l'anniversario del funerale, il primo Natale senza il marito e la figlia. Occasioni come queste risvegliavano in lei molti sentimenti e ricordi dolorosi e con essi l'impulso a bere. A volte «dimenticava» le abilità apprese in terapia e si serviva dell'alcol per cercare di sfuggire al suo dolore.

Ma col del tempo Donna diventò sempre più brava a riprendersi. La sua prima ricaduta fu il giorno del compleanno della figlia. Bevve moltissimo per una settimana. La seconda ricaduta durò tre giorni e la terza uno soltanto.

Donna imparò in fretta che non c'è motivo di fustigarsi quando si sbaglia o si perde la rotta. Il senso di colpa e l'autocritica non ti motivano a fare cambiamenti significativi; servono solo a rimanere bloccati, rimuginando sul passato. Perciò, dopo ogni ricaduta Donna ritornava alla formula ACT:

A = Accetta i tuoi pensieri e le tue emozioni e sii presente

C = Connettiti con i tuoi valori

T = Traduci i tuoi valori in azioni efficaci.

Allora, che cosa significa questo in pratica? Bene, il primo passo, quando hai perso la rotta, è riconoscerlo coscientemente, essere pienamente presenti a ciò che sta succedendo. Allo stesso tempo, è necessario che accetti il fatto che, una volta che ciò è accaduto, non puoi fare niente per cambiarlo; non hai alcun modo di modificare il passato. E anche se può essere utile riflettere sul passato e pensare a cosa potresti fare diversamente la prossima volta, non ha senso che ci rimugini sopra e ti crocifiggi perché non sei perfetto. Quindi accetta di avere deviato dalla rotta, accetta che è una cosa passata e non puoi cambiarla, e accetta di essere umano e, in quanto tale, imperfetto.

Il secondo passo è chiederti «Che cosa voglio fare adesso? Invece di indugiare sul passato, cosa posso fare di importante o significativo nel

presente?».

Poi il terzo passo è, naturalmente, agire con impegno coerentemente con quel valore.

Prova, prova ancora?

Il motto di Robert Bruce, «Se all'inizio non riesci, prova, prova ancora», è senz'altro straordinario ma è solo metà della questione. L'altra metà è che dobbiamo valutare se ciò che stiamo facendo funziona. Un motto migliore potrebbe essere: «Se all'inizio non riesci, prova, prova ancora; e se ancora non funziona, prova qualcos'altro».

Ma anche qui occorre fare una sottile distinzione. Ogni volta che ti trovi di fronte a una sfida significativa, avrai alle spalle i demoni del «È troppo difficile». «Non ce la puoi fare! Lascia perdere!» ti dirà la tua mente. E allora la tentazione è quella di rinunciare e provare qualche altra cosa. Spesso però ciò che serve è proprio la perseveranza. Per dirla con il grande inventore Thomas Edison, «Molti fallimenti nella vita sono di persone che non si sono rese conto di quanto erano vicine al successo quando hanno rinunciato». È qui che le tue abilità di mindfulness tornano utili.

Prestando piena attenzione a ciò che stai facendo e notando gli effetti che si producono, sei nella posizione migliore per rispondere a questa domanda: «Per raggiungere i miei obiettivi devo perseverare con il mio comportamento o cambiarlo?». Poi, a seconda della tua risposta, impegnati o a cambiare comportamento o a persistere con quello.

Un atteggiamento di ottimismo

Come abbiamo visto nell'ultimo capitolo, Soula si iscrisse a un'agenzia di incontri e cominciò a uscire con diversi uomini. All'inizio fu una cosa difficile, imbarazzante e snervante per lei: la sua mente continuava a dirle che era una «perdente» e che non avrebbe mai conosciuto nessuno se non altri perdenti. Ma nonostante queste storie non utili, Soula persistette e col tempo iniziò a sentirsi più a suo agio. Alcuni incontri furono disastrosi: uomini noiosi, arroganti, sessisti, egoisti o semplicemente sgradevoli. Ma altri furono molto piacevoli: uomini spiritosi, affascinanti, intelligenti, di mente aperta e attraenti. Era sempre un terno al lotto. A un certo punto

conobbe un uomo, lo frequentò per quasi due mesi, se ne innamorò perdutamente e poi scoprì che la stava ingannando. Naturalmente ne fu distrutta e, essendo un essere umano, per un po' perse la rotta. Per più di un mese ricadde nelle sue vecchie abitudini, stando a casa da sola, allontanandosi dagli amici, rimuginando ossessivamente sulla sua solitudine e mangiando chili di gelato per «tirarsi su». Eppure alla fine Soula si rese conto di ciò che stava facendo e applicò la formula ACT.

Come prima cosa fece spazio alla sua tristezza e al suo senso di solitudine. Praticò la defusione dalla storia «La vita non vale la pena di essere vissuta senza un partner» e scelse di connettersi con il presente (anziché tormentarsi inutilmente per il passato). Secondo, entrò in contatto con i suoi valori: il suo desiderio di coltivare relazioni affettuose significative. Terzo, intraprese un'azione efficace: ricominciò a frequentare i suoi amici e la sua famiglia, e tornò a uscire con degli uomini.

Qualche tempo dopo si innamorò di un altro uomo e lo frequentò per più di sette mesi. Purtroppo non funzionò; si lasciarono perché Soula voleva una relazione stabile mentre lui non era pronto a impegnarsi.

Finora la storia di Soula non ha avuto un finale da fiaba. L'ultima volta che l'ho vista stava ancora cercando un partner. Ma stava anche investendo in relazioni affettuose significative con gli amici, la famiglia e con se stessa — e anche se questo non le faceva passare il desiderio di avere un compagno, certamente le dava molta soddisfazione e appagamento. In più, aveva cominciato a prendere con umorismo il gioco degli incontri. Aveva imparato a vederlo come un'opportunità per conoscere persone nuove, scoprire nuovi luoghi di aggregazione e conoscere meglio gli uomini! Prendeva gli incontri anche come opportunità di provare attività nuove, dal minigolf all'andare a cavallo. In altre parole, gli incontri divennero un'attività a cui dava valore: uno strumento di crescita personale anziché una prova penosa imposta dalla solitudine.

Nel corso della vita incontriamo ogni sorta di ostacoli, difficoltà e sfide, e ogni volta che questo succede ci troviamo di fronte a un'alternativa: possiamo accogliere la situazione come un'opportunità per crescere, imparare ed evolverci oppure possiamo combattere, lottare e fare di tutto per evitarla. Un lavoro stressante, una malattia, una relazione finita sono tutte opportunità per crescere come persone e sviluppare nuove e migliori abilità per affrontare i problemi della vita. Come diceva Winston Churchill:

«L'ottimista vede opportunità in ogni pericolo, il pessimista vede pericolo in ogni opportunità».

L'ACT è un approccio essenzialmente ottimistico. Presuppone che, qualsiasi problema incontri, puoi imparare da esso e crescere; per quanto le circostanze siano difficili, puoi sempre ricavare soddisfazione dal fatto di vivere secondo i tuoi valori; e per quanto spesso perdi la rotta, puoi sempre rimetterti in carreggiata e ricominciare proprio dal punto in cui ti trovi.

La scelta di crescere

Un tema centrale in questo libro è che la vita comporta dolore. Prima o poi lo sperimentiamo tutti: sul piano fisico, emotivo o psicologico. Ma ogni circostanza dolorosa della vita racchiude un'opportunità di crescita per noi. In precedenza abbiamo incontrato Roxy, un'avvocata di trentadue anni a cui era stata diagnosticata la sclerosi multipla. Prima della malattia la sua vita era stata interamente concentrata sul lavoro. La carriera era tutto per lei e da parte sua se l'era cavata bene, riuscendo a farsi promuovere a socio giovane e guadagnava moltissimo. Ma lavorava in media ottanta ore alla settimana, viveva di cibo da asporto, faceva raramente attività fisica ed era sempre «troppo stanca» per stare con gli amici e la famiglia. I suoi rapporti con gli uomini in genere duravano poco perché non aveva mai il tempo o l'energia per investirvi. E raramente trovava del tempo per rilassarsi e divertirsi.

Di fronte alla possibilità di una grave disabilità o di una morte prematura aprì gli occhi riguardo al fatto che nella vita non ci sono solo il lavoro e il denaro. Si rese conto che il nostro tempo su questo pianeta è limitato ed entrò in contatto con ciò che era più importante nel profondo del suo cuore. Ridusse le ore di lavoro, dedicò più tempo alle persone che le erano care e cominciò a prendersi cura della sua salute facendo nuoto e yoga e mangiando con più criterio.

Cambiò anche il suo modo di rapportarsi con gli altri al lavoro. Era sempre stata così spinta a eccellere che aveva dedicato poca attenzione ai piccoli particolari sociali sul posto di lavoro e, di conseguenza, ai colleghi appariva fredda e chiusa. Cominciò a trattarli in modo diverso, mostrando interesse per la loro vita al di fuori del lavoro e aprendosi a sua volta, cioè parlando di più della sua vita. Man mano che prendeva in simpatia i suoi colleghi,

anche loro presero in simpatia lei e Roxy cominciò a stringere delle sincere amicizie sul posto di lavoro.

Accogliendo l'opportunità dentro le sue difficoltà, Roxy rese la sua vita più ricca e significativa. Chiaro che avrebbe preferito non ammalarsi affatto, ma dato che su questo non poteva farci niente, scelse di percorrere la via della crescita personale.

Esistono moltissime storie come questa. Ho visto tante persone affrontare una diagnosi grave — cancro, cardiopatia, ictus — rivalutando poi completamente la loro vita. Ma non dobbiamo aspettare di guardare in faccia la morte; possiamo fare cambiamenti significativi ogni volta che lo desideriamo. E più lo facciamo, più creiamo in maniera efficace una vita ricca che ha significato.

CAPITOLO TRENTATREESIMO

UNA VITA RICCA E SIGNIFICATIVA

Alla fine eccoci qui: l'ultimo capitolo. Arrivati a questo punto mi auguro che la tua flessibilità psicologica sia migliorata e che tu ti stia già creando una vita ricca e significativa. Se sì, vai avanti così; continua a fare quello che funziona. Ma se questo a te non sta succedendo, cerca di capire perché e che cosa puoi fare a riguardo. Comunque, prima di procedere ricapitoliamo i sei principi fondamentali dell'ACT.

1. *Defusione*. Riconoscere i pensieri, le immagini e i ricordi per ciò che sono — semplici parole e immagini — e lasciare che vadano e vengano a loro piacimento, senza combatterli, rifuggirli o dargli più attenzione di quanta ne meritino.
2. *Espansione*. Fare spazio alle emozioni, alle sensazioni e agli impulsi e permettergli di andare e venire come vogliono, senza combatterli, rifuggirli o prestargli attenzione non necessaria.
3. *Connessione*. Portare la tua piena consapevolezza sulla tua esperienza nel qui e ora con apertura, interesse e ricettività; concentrarsi e coinvolgersi pienamente in qualunque cosa tu stia facendo.
4. *Il sé osservante*. Una parte trascendente di te; una prospettiva da cui osservare i pensieri e le emozioni difficili senza esserne feriti. L'unica

parte di te che è immutabile, sempre presente e insensibile al dolore. Non ha proprietà fisiche: è «pura consapevolezza».

5. *Valori*. Chiarire cosa è più importante nel tuo cuore: che tipo di persona vuoi essere, cos'è importante e significativo per te, per cosa vuoi impegnarti in questa vita.
6. *Azione impegnata*. Intraprendere un'azione efficace in linea con i tuoi valori (ancora e poi ancora, non importa quante volte perdi la rotta).

Questi sei principi fondamentali sono ben sintetizzati nella formula ACT:

A = Accetta i tuoi pensieri e le tue emozioni e sii presente

C = Connettiti con i tuoi valori

T = Traduci i tuoi valori in azioni efficaci.

Più vivi seguendo questi sei principi fondamentali, più la tua vita sarà appagante e gratificante. Ma non crederci solo perché te lo dico io: prova e fidati della tua esperienza. Se questi principi funzionano per te, se ti danno una vita ricca e piena, allora ha senso abbracciarli nel modo più completo possibile.

Allo stesso tempo, vedila come una scelta personale. Non è che devi vivere seguendo questi principi. Non ci sono obblighi, cose giuste o sbagliate, buone o cattive. Se abbracci questi principi, questo non farà di te una «brava persona» o né ti renderà in qualche modo migliore delle altre. E se li ignori, non sarai per questo «cattivo» o «peggiore». Se pensi di dover vivere seguendo questi principi, questo produrrà in te un senso di coercizione, come se tu fossi costretto a fare qualcosa che non vuoi veramente, e questo non è né piacevole né costruttivo. Questo atteggiamento genera soltanto pressione, stress e ansia e alla fine conduce all'insuccesso.

Come vivi la tua vita è una tua scelta personale. E benché la maggior parte della gente scopra che questi sei principi fondamentali trasformano la loro vita in molti modi positivi, è importante ricordare che non sono i dieci comandamenti! Applicali se e quando scegli di farlo, e sempre per rendere la tua vita più ricca, piena e significativa. Ma non farne delle regole a cui bisogna obbedire sempre e assolutamente!

Sono certo che «dimenticherai» quello che hai imparato in questo libro tantissime volte. Ti farai prendere da pensieri inutili, lotterai inutilmente

con le tue emozioni, agirai in modo controproducente. Ma nel momento in cui riconosci ciò che stai facendo, puoi scegliere di fare qualcosa al riguardo — se vuoi lo puoi fare. Anche qui è una questione di scelta personale. Non c'è niente che *devi* fare. Infatti, sono sicuro che ci saranno delle volte in cui sceglierai deliberatamente di non usare i principi di questo libro. E va bene. Proponiti soltanto di essere più consapevole delle scelte che fai e degli effetti che hanno sulla tua vita. In questo modo avrai maggiori probabilità di fare delle scelte che arricchiscono la tua vita anziché scelte che la impoveriscono.

Ti senti bloccato?

Può darsi che tu sia arrivato a questo punto del libro senza avere ancora fatto molti cambiamenti significativi (o senza averne fatto neanche uno). Se questo è il tuo caso probabilmente sei alle prese con una o più delle componenti della FIFA:

Fusione

Irrealizzabili aspettative

Fuga dal disagio

Allontanamento dai propri valori

Perciò, se ti senti bloccato o stai rimandando l'azione, prenditi un attimo per capire qual è il problema che ti frena e per pensare a come risolverlo. Se sei fuso con pensieri inutili come «È troppo difficile», «Non ci riesco», «Non funzionerà», «Non mi interessa», «Lo farò più avanti», allora pratica le abilità di defusione. Se le tue aspettative sono poco realistiche, scomponi i tuoi obiettivi in passi più piccoli, datti più tempo e concediti di commettere degli errori. Se stai evitando emozioni spiacevoli come la paura o l'ansia, pratica le tue abilità di espansione e sviluppa la disponibilità. Se sei distante dai tuoi valori, continua a chiederti: «A che cosa tengo veramente?», «Che cosa è veramente importante nel profondo del mio cuore?», «Che tipo di persona voglio essere?», «Che cosa voglio davvero nel profondo del mio intimo?».

E se non sei sicuro su come applicare queste soluzioni, allora torna ai capitoli del libro che se ne occupano. Questo volume non è stato pensato per essere letto una volta sola e integrato completamente nella tua vita.

L'ottica è di usarlo come testo di consultazione. Ogni volta che ne senti la necessità, torna ai capitoli che ti interessano e rileggili. *(E se hai letto tutto il libro senza fare nessun esercizio, è ora di tornare indietro e farli!)*

Applicare l'ACT nei diversi ambiti della tua vita

Qualunque sia l'ambito della tua vita di cui sei insoddisfatto — salute, lavoro, amicizie, famiglia, relazioni o altro —, l'applicazione dei principi fondamentali dell'ACT ti aiuterà a trasformarlo. Qualunque cosa tu stia facendo, impegnatici appieno. Con chiunque ti trovi, sii presente. Quando emergono pensieri inutili, pratica la defusione. Quando emergono emozioni spiacevoli, fagli spazio. E quali che siano i tuoi valori, sii loro fedele.

Usare i sei principi fondamentali dell'ACT può aiutarti a rispondere alla Sfida della serenità: «Sviluppa il coraggio per risolvere quei problemi che possono essere risolti, la serenità per accettare quelli che non possono essere risolti e la saggezza per distinguere gli uni dagli altri». Se i tuoi problemi *possono* essere risolti, allora intraprendi un'azione efficace, condotta alla luce dei tuoi valori, per risolverli. Se i tuoi problemi *non possono* essere risolti, utilizza la defusione e l'espansione per accettare questo fatto. E più consapevolezza metterai nella tua esperienza qui e ora, più sarai in grado di distinguere i due tipi di problemi.

A prescindere dal tipo di situazione problematica che incontri nella vita, ci sono solo due possibilità d'azione sensate:

1. accettarla
2. intraprendere un'azione efficace per migliorarla.

Naturalmente, a volte l'unico modo per migliorare la situazione è uscirne. Ma se non puoi uscirne e non puoi fare niente di efficace *in questo momento*, allora l'unica possibilità è accettarla fino a quando *potrai* fare qualcosa di efficace.

Focalizzati su ciò che puoi controllare

Qualunque cosa cerchi di fare, otterrai i risultati migliori focalizzandoti su ciò che puoi controllare (e i peggiori focalizzandoti su ciò che non puoi

controllare). Allora, su cosa *hai* controllo? Bene, principalmente su due cose: le tue azioni e la tua attenzione. *Puoi* controllare le azioni che compi, indipendentemente da cosa ti dicono i tuoi pensieri e le tue emozioni (purché tu sia consapevole della tua esperienza interiore e ti concentri su ciò che stai facendo). E *puoi* controllare come dirigi la tua attenzione; cioè, su cosa ti concentri e se lo fai con apertura, interesse e ricettività.

A parte le tue azioni e la tua attenzione, hai controllo su ben poco altro. Ad esempio:

- Hai poco controllo sulle tue emozioni, pensieri, ricordi, impulsi e sensazioni — e più sono intensi, meno controllo hai.
- Non hai controllo sulle altre persone. (Puoi *influenzare* le altre persone, certo, ma solo attraverso le tue azioni. Perciò quelle persone non sono *direttamente* sotto il tuo controllo; lo sono solo le tue azioni. Anche se puntassi una pistola alla tempia di una persona, non potresti controllarla, perché potrebbe sempre scegliere di morire piuttosto di obbedirti.)
- Non hai controllo sul mondo che ti circonda. (Puoi interagire con il mondo che ti circonda e trasformarlo, ma *soltanto attraverso le tue azioni* — le tue azioni sono in tuo controllo; il mondo no.)

Ha senso perciò investire l'energia della tua vita principalmente nell'azione e nell'attenzione. Fai ciò cui dai valore. Coinvolgiti pienamente in quello che stai facendo. E presta attenzione agli effetti delle tue azioni. Ricorda, ogni volta che agisci in linea con i tuoi valori, per quanto minime siano le tue azioni, stai contribuendo a una vita ricca e significativa.

Quanta strada hai fatto?

L'intero scopo di questo libro è aiutarti a uscire dal circolo vizioso della trappola della felicità, a vivere una vita piena e significativa invece di basare la tua esistenza sulla ricerca di emozioni «belle» e sull'evitamento di quelle «brutte». Naturalmente, in una vita umana piena sperimenterai l'intera gamma dei sentimenti umani. Sperimenterai tutte le emozioni, dalla gioia e l'amore alla paura e la rabbia, e farai spazio di buon grado a tutte quante.

Allora, quanta strada hai fatto da quando hai cominciato a leggere questo libro? Quanto spesso ti fai ancora prendere nella trappola della felicità, scappando dalle emozioni «negative» e cercando disperatamente quelle «positive»? Se davvero lo vuoi sapere, prova a fare questa cosa. Torna alla fine del capitolo primo e rispondi nuovamente alle domande del Questionario sul controllo dei pensieri e delle emozioni (pagina 36). Confronta il tuo punteggio attuale con quello di quando hai cominciato il libro. Se adesso è inferiore, allora sei sulla strada giusta. Se non lo è, hai ugualmente imparato una cosa preziosa: anche se hai ricavato alcune idee utili da questo libro, non le hai ancora applicate efficacemente nella tua vita. (E in tal caso non c'è da preoccuparsi: significa semplicemente che hai bisogno di esercitarti di più.)

C'è un antico motto orientale che dice: «Se non decidi dove andare, finirai dovunque vai». Per vivere una vita significativa hai bisogno di una direzione, e i tuoi valori sono lì, nel profondo del tuo cuore, a indicartela. Quindi connettiti con quei valori; usali come guida. Sviluppa un senso di risolutezza. Continua a porti degli obiettivi significativi e a perseguirli energicamente. Al contempo, apprezza ciò che hai nella tua vita adesso. Questo è importante perché il presente è l'unico tempo che hai. Il passato non esiste; non è altro che ricordi nel presente. E il futuro non esiste; non è altro che pensieri e immagini nel presente. L'unico tempo che hai è «questo momento». Quindi traina il massimo. Nota cosa succede. Apprezzalo nella sua pienezza.

E ricorda: *la vita dà il massimo a chi trae il massimo da ciò che la vita gli dà.*

CONSIGLI PER I MOMENTI DI CRISI

Ogni volta che siamo in crisi ci ritroviamo in una tempesta di pensieri ed emozioni difficili. Se vogliamo agire efficacemente, non possiamo lasciare che la tempesta ci porti via, quindi la prima cosa da fare è «gettare l'ancora». In altre parole, dobbiamo tenerci saldi nel momento presente. Fatto questo, possiamo considerare le opzioni disponibili.

Il primo passo è connetterti con il tuo ambiente: nota cinque cose che puoi vedere, cinque che puoi udire e cinque che puoi toccare o sentire sulla tua pelle. Poi spingi i piedi contro il pavimento e senti il terreno sotto di te. Senti che ti sostiene, che porta il tuo peso. Dopodiché, fai l'esercizio del respiro per focalizzarti riportato.

Dopo esserti ricondotto al momento presente, continua a respirare consapevolmente, usando il tuo respiro come un'ancora per mantenerti saldo fino a che la tempesta delle emozioni comincia a placarsi.

Poi, prenditi qualche momento per esaminare il tuo corpo e notare ciò che provi. Identifica le sensazioni più dolorose, osservalo, respira in esse, espanditi attorno ad esse e lascia che siano presenti, come negli esercizi di espansione del capitolo tredicesimo.

Dopodiché, fai un passo indietro e nota tutti i pensieri che ti frullano in testa. Vedi se riesci a «dare un nome alla storia».

Infine, riconosci con te stesso: «Va bene, in questo momento sono qui e questo è ciò che sta succedendo. La crisi che devo affrontare è _____. Le emozioni che sto provando in questo momento sono A, B, C. I pensieri che sto avendo ora sono D, E, F. E le azioni che posso intraprendere per affrontare la crisi efficacemente sono G, H, I».

Ritorna continuamente su questi passi fondamentali e continua a usarli finché la crisi non è superata. E ricorda: tutte le crisi, per quanto dolorose siano, sono opportunità per crescere, per espandere la tua flessibilità

psicologica. Perciò, ogni volta che puoi chiediti: «In che modo posso crescere con questa cosa? Cosa posso imparare? Quali abilità, conoscenze o risorse posso sviluppare da questa esperienza?».

ULTERIORI LETTURE E RISORSE

Libri

Frankl V. (1995), *Uno psicologo nei lager*, Milano, Ares.

Hayes S.C. (2010), *Smetti di soffrire: Inizia a vivere*, Milano, FrancoAngeli.

Kabat-Zinn J. (2006), *Dovunque tu vada ci sei già: In cammino verso la consapevolezza*, Milano, TEA.

Risorse

Il sito ufficiale per l'ACT è www.contextualpsychology.org. Qui troverai moltissime informazioni sull'ACT, compreso un elenco dei terapeuti ACT.

Sono state sviluppate varie risorse da utilizzare congiuntamente a questo libro (alcune si ricollegano a capitoli specifici): possono essere scaricate gratuitamente da www.thehappinesstrap.com e da www.erickson.it.

Ho anche registrato alcuni CD che possono essere utilizzati insieme a questo libro per aiutarti a sviluppare le abilità di mindfulness e migliorare la tua flessibilità psicologica. Puoi acquistarli in www.thehappinesstrap.com/books_and_CDs.



Erickson

www.erickson.it