# BASTA AUTOSABOTAGGIO!

Judy Ho

Sblocca le tue qualità e raggiungi i tuoi obiettivi

Erickson

# E se fossi tu a impedirti di realizzare i tuoi sogni?

L'autosabotaggio comprende tutti quei pensieri e comportamenti che ostacolano il raggiungimento dei tuoi obiettivi. Hai mai provato a perdere peso, trovare un nuovo lavoro, avere una relazione sentimentale soddisfacente, ottenere una promozione o limitare le spese eccessive, per poi ritrovarti deluso e frustrato perché i tuoi sforzi ti hanno allontanato, anziché avvicinarti, ai tuoi sogni?

Se ti riconosci in qualcosa di tutto ciò, ci sono ottime notizie per te: a partire da oggi, puoi cambiare rotta e cambiare la tua vita.

Questo libro ti mostrerà come trasformare i pensieri e i comportamenti che rischiano di farti autosabotare i tuoi progetti. Ti insegnerà a sviluppare una visione chiara dei tuoi desideri, a focalizzarti sui tuoi valori più importanti e a definire un piano preciso per raggiungere il successo.

Grazie a un programma di soli sei step, basato su principi scientifici e strumenti pratici, riuscirai a realizzarti nel lavoro, a smettere di rimandare, a fare esercizio fisico regolare, a trovare relazioni appaganti... in sostanza, a non metterti più i bastoni tra le ruote e cambiare la tua vita in meglio.

€ 17,50

ISBN 978-88-590-2420-0

www.erickson.it

# Indice

*Prefazione* 7

*Introduzione* 15

*Step 1*
Identificare gli inneschi dell'autosabotaggio 55

*Step 2*
Disattivare gli inneschi e reimpostare il termostato 93

*Step 3*
Gli ABC per dire addio alle vecchie abitudini 137

*Step 4*
Sostituire, non ripetere 179

*Step 5*
Un valore al giorno toglie l'autosabotaggio di torno 213

*Step 6*
Fare un piano per cambiare 245

*Conclusioni* 263

*Appendice 1* 267

*Appendice 2* 275

*Appendice 3* 278

*Ringraziamenti* 283

*Bibliografia* 285

# Prefazione

**Che cosa te lo impedisce?**

Hai mai provato a raggiungere un obiettivo come perdere peso, trovare un nuovo lavoro, limitare le spese eccessive o avere una relazione sentimentale soddisfacente, per poi ritrovarti deluso perché i tuoi sforzi non ti hanno avvicinato neanche un po' ai tuoi sogni? Hai mai evitato di avvicinarti alle persone o hai mai desiderato così tanto stabilire un rapporto con qualcuno che la tua insicurezza e la tua condizione di bisogno li hanno spaventati e allontanati? Sei mai finito nei guai perché non sai gestire bene il denaro o hai mai avuto difficoltà a fare quello che bisogna fare per far evolvere positivamente la tua carriera? Ti sei mai fermato a chiederti: «Perché l'ho fatto?» dopo avere preso e mangiato un biscotto anziché qualcosa di sano o quando una pausa dal lavoro su un progetto si è trasformata in una scorpacciata di serie TV che ti ha lasciato rintronato e in ritardo sulle scadenze?

Se qualcosa ti suona familiare, sei bloccato in un ciclo di autosabotaggio. Detto in parole semplici, l'autosabotaggio si manifesta attraverso pensieri e/o comportamenti che compromettono il tuo interesse e le tue intenzioni consapevoli. Hai mai pensato: «Non riesco mai a [inserisci quello che fa al caso

tuo]?», per cui ti sei arreso e non hai più provato? Questo è autosabotaggio.

Oppure: fai cose che sono contrarie al tuo bene, come ad esempio ingurgitare mezza torta quando sai quanto sia importante avere uno stile di vita salutare? Questo è un altro esempio di autosabotaggio.

È un'espressione che molti di noi usano di tanto in tanto nelle conversazioni, un fenomeno che riconosciamo facilmente nella vita dei nostri amici e dei nostri cari. Tuttavia, molti di noi lasciano entrare gli effetti dannosi, inibitori e ostacolanti dell'autosabotaggio nella propria vita senza neanche rendersene conto.

Dato che l'autosabotaggio agisce solitamente dietro le quinte, spesso non siamo consapevoli, lì per lì, di quello che stiamo facendo e di come ci stiamo mettendo i bastoni tra le ruote da soli. E, come se non fossero abbastanza difficili da individuare, queste costanti autolesionistiche tendono a rialzare la loro orribile testa proprio quando siamo più stressati, ci sentiamo più da schifo o più esauriti. Anche le persone più di successo possono autosabotarsi in una o più aree della propria vita: magari hanno un lavoro gratificante e un matrimonio solido, ma non riescono a fare esercizio fisico con regolarità; magari sono persone socievolissime e capaci di tenere banco in compagnia, ma non quando escono con un potenziale partner. Con il tempo, l'autosabotaggio uccide la motivazione e lo slancio. Quando non riusciamo, ripetutamente, a raggiungere i nostri obiettivi, ma non sappiamo perché, ci ritroviamo frustrati, ci sentiamo sconfitti e smettiamo di provare. Se siamo convinti che non riusciremo a ottenere quello che vogliamo, perché darsi la briga di tentare? Poco a poco, smettiamo di pensare in grande. Ci accontentiamo di quello che abbiamo, anche se siamo insoddisfatti, e non riusciamo a capire come cambiare veramente la nostra vita in meglio.

L'autosabotaggio ci può far perdere le opportunità future di riportare la nostra vita in carreggiata.

Se non comprendi chiaramente come funziona l'autosabotaggio, potresti ritrovarti a mangiare quella fetta in più di dolce o a uscire e fare le ore piccole prima di una riunione importante, comportamenti che non ti fanno avvicinare al tuo obiettivo, anzi: ti ci allontanano ancora di più. Potresti ritrovarti a invidiare i successi degli altri, sentendoti al contempo impotente riguardo alla possibilità di fare tu dei cambiamenti positivi. Potresti attribuire la tua condizione alla cattiva stella, alla mancanza di motivazione o — peggio — a qualche difetto di personalità che ti impedisce di raggiungere il successo e la felicità. Potresti perfino avere capito che nella tua vita l'autosabotaggio è un problema, ma poi averlo ignorato, avere sospirato scoraggiato ed essere andato avanti per la tua strada. Forse una parte di te crede di non avere alcun controllo sul problema.

Se ti riconosci in qualcosa di tutto ciò, ho ottime notizie: a partire da oggi, puoi cambiare rotta e trasformare la tua vita. Posso mostrarti come individuare i problemi che ti mettono sulla strada verso l'autosabotaggio e insegnarti modi di trasformare i tuoi pensieri e i tuoi comportamenti per interrompere il circolo vizioso che l'autosabotaggio ha creato nella tua vita. Molti dei miei pazienti sono venuti da me con difficoltà di cui sembravano non riuscire a venire a capo e hanno poi scoperto che il problema di fondo era l'autosabotaggio. Quando si sono resi conto di come avessero agito contro il proprio interesse, sono stati sollevati di scoprire modi per riaddestrare la propria mente in maniera stabile e per fare passi nella direzione che desideravano. Ti insegnerò a sviluppare una visione cristallina dei tuoi desideri, a focalizzarti sui tuoi valori più importanti e a definire un piano preciso per raggiungere il successo.

In sostanza, imparerai a bloccare l'autosabotaggio sul nascere e a fare nella tua vita i cambiamenti positivi e durevoli che

hai sempre voluto fare. Ho scritto questo libro perché volevo fare luce sull'autosabotaggio e dare alle persone la possibilità di essere se stesse al meglio — di avere una carriera gratificante, relazioni appaganti, una salute migliore — insegnando loro un metodo a prova di bomba di perseguire qualunque cosa dia loro soddisfazione e felicità o qualunque cosa sia per loro la vita «migliore».

Sulla base delle conoscenze scientifiche e degli anni passati a lavorare con i pazienti e a parlare con familiari, amici e colleghi, mi sono resa conto di quanto l'autosabotaggio sia incredibilmente diffuso e di come esso spieghi molte delle difficoltà che le persone incontrano a causa di cattive abitudini, di modi di pensare negativi e dell'incapacità di fare progressi stabili in direzione dei loro obiettivi. Ho visto persone impantanate in routine che gli erodevano la fiducia in se stesse, gli logoravano l'autostima e gli provocavano tristezza e ansia croniche. Ho capito che dovevo aiutare più persone possibile a capire cos'è l'autosabotaggio, a interrompere il circolo vizioso e a sperimentare il successo, così che potessero credere di nuovo in se stesse e rendersi conto di essere in grado di raggiungere i loro obiettivi.

Negli anni di ricerca ed esperienza clinica, ho sviluppato un programma in sei Step per smettere di autosabotarsi.

Basato su principi scientifici e strumenti pratici, questo programma ha aiutato centinaia dei miei pazienti a perdere peso, a smettere di procrastinare, a fare esercizio fisico regolare, a trovare relazioni appaganti, ad avere successo nel lavoro e in sostanza a cambiare la propria vita in meglio.

Ogni Step del programma prevede tecniche di comprovata efficacia che puoi usare per identificare i comportamenti autosabotanti e i pensieri controproducenti, agire nell'immediato e compiere una crescita personale a lungo termine per ridurre la possibilità di tornare ad autosabotarti in futuro. Questo

programma ha funzionato per i miei pazienti — più avanti nel libro ne «incontrerai» alcuni — e io so che può funzionare anche per te.

## Qualche breve considerazione sugli esercizi

La tendenza ad autosabotarti non è nata da un giorno all'altro e ci vorrà un po' di tempo per riaddestrare la tua mente e rimetterti in carreggiata. È a questo che servono gli esercizi che troverai disseminati in tutto il libro. Sono per te occasioni di rallentare, di esaminare più da vicino i tuoi pensieri e comportamenti e, svolgendoli, di riprogrammare te stesso in modo da non autosabotarti più.

Ognuno dei sei Step del programma si basa sul precedente, perciò dovrai lavorare su di essi nell'ordine previsto. Ogni Step comprende degli esercizi che ti chiederò di svolgere. Alcuni prevedono risposte rapide, mentre in altri dovrai scavare e riflettere più a fondo. Vorrei che tu provassi a farli tutti, anche quelli che ti sembrano strambi, troppo semplici, troppo difficili o senza senso. Molti pazienti mi hanno detto che qualche tecnica li aveva lasciati inizialmente perplessi, ma poi, quando l'hanno provata, sono rimasti piacevolmente sorpresi nel constatare quanto fosse utile.

Detto questo, anche se qualche esercizio non incontra il tuo favore, non ti preoccupare. Ogni persona ha bisogni, obiettivi, meccanismi di innesco dell'autosabotaggio e tratti di personalità diversi, perciò è assolutamente naturale che alcuni esercizi ti saranno più utili di altri. Tuttavia, finché non provi non puoi saperlo, perciò fai un bel respiro e svolgi ogni esercizio dall'inizio alla fine. Potresti scoprire che l'esercizio che eri più restio a fare diventa poi quello che ti dà un aiuto enorme. Infatti, molti degli esercizi hanno il vantaggio che, oltre a farli nel libro, puoi portarli con te e metterli all'opera nella tua vita.

Quando ti trovi in una situazione ad alto rischio di autosabotaggio, questi esercizi possono esserti utili come rimedio d'emergenza. Per gli strumenti che puoi usare per interrompere l'autosabotaggio nell'immediato, ho creato una lista di «scaccia-autosabotaggio» (vedi l'appendice 1), che contiene una sintesi delle tecniche che vedremo nei prossimi capitoli e alcuni esercizi extra completamente nuovi ma particolarmente efficaci nei casi in cui stai per fare qualcosa di autosabotante e hai bisogno di qualcosa che funzioni rapidamente. È una lista di esercizi facili e veloci che puoi usare come risorsa in caso di emergenza.

Alla fine di ogni Step troverai tre tipi di esercizi: un compito al volo (da fare entro i successivi 10 minuti), un compito a breve termine (da fare entro le successive 24 ore) e un compito a lungo termine (da fare entro la settimana successiva). Questi esercizi sono progressivi, perciò assicurati di farli nell'ordine previsto e di farli tutti prima di proseguire con lo Step successivo.

Andando avanti con la lettura potresti essere tentato di correre e fare tutto il più in fretta possibile. E come darti torto? Vuoi interrompere subito l'autosabotaggio! Ma ricorda che non è una gara. Prenditi il tempo di assimilare pienamente le informazioni e di scoprire come si collegano alla tua vita. Benché sia importante fare progressi costanti, non c'è bisogno di affrettarsi a completare uno Step o a svolgere un esercizio. È molto meglio se procedi con il tuo ritmo e, prima di andare avanti, dedichi completa attenzione a tutte le informazioni e ti eserciti con le abilità fino a padroneggiarle. Più investi in ognuno di questi compiti, più questo programma sarà efficace per te. Questo significa: vai con calma, ritorna sugli Step già fatti quando è necessario e riservati il tempo per ripassarli tutti regolarmente.

È come allenarsi. Non è che ti alleni una volta e poi ti aspetti di essere in forma per il resto della vita! Devi allenarti regolarmente. Con gli esercizi di questo libro è la stessa cosa. La mente adora le routine e le abitudini: l'esercizio sistematico

consoliderà la tua comprensione dell'autosabotaggio e abituerà la tua mente ad abbandonare i vecchi schemi e a adottarne di nuovi. Questo ti rende più forte nel prevenire pensieri e comportamenti autosabotanti nel lungo termine e nel mantenerti in carreggiata in direzione dei tuoi obiettivi.

Un'ultima cosa prima di cominciare: dimmi pure che sono della vecchia scuola, ma ti raccomando caldamente di usare un diario vero e proprio per registrare i tuoi progressi. La ricerca ha dimostrato che, quando scrivono gli appunti a mano, le persone imparano e ricordano di più di quando li scrivono alla tastiera (Mueller e Oppenheimer, 2014). Quando scriviamo a mano, dobbiamo rallentare un po' (perché non siamo capaci di scrivere manualmente con la stessa velocità con cui digitiamo). Rallentare ci aiuta a elaborare le cose con un po' più di ponderatezza e a integrare le cose importanti mentre le scriviamo. Questa ulteriore elaborazione del materiale favorisce l'apprendimento e la memorizzazione e in un secondo momento, quando riguardi ciò che hai scritto, puoi recuperare più rapidamente anche il ricordo del materiale.

Spero sinceramente che questo programma ti dia la possibilità di trasformarti e la capacità di fare cambiamenti permanenti nella tua vita, quali che siano le tue difficoltà. Se sei disponibile a dedicarti ad esso, acquisirai gli strumenti per condurre una vita piena di senso e appagante senza metterti i bastoni tra le ruote da solo. Sono qui per aiutarti e so che ce la puoi fare.

Mettiamoci al lavoro.

Step 1

# Identificare gli inneschi dell'autosabotaggio

In media, ogni giorno abbiamo decine di migliaia di pensieri, ma per la maggior parte non li registriamo. Tendiamo a ignorare i pensieri più ripetitivi e insistenti, come quelli che ci accompagnano nel rituale di igiene personale al mattino o durante il tragitto quotidiano tra casa e lavoro. Quello che facciamo è talmente dettato dall'abitudine che non dobbiamo pensare a cosa fare passo per passo. Per avere un'idea di come funziona questo meccanismo, prova a lavarti i denti usando la mano non dominante. Strano, vero?

Tuttavia, c'è un altro tipo di pensiero automatico che non è altrettanto banale. È il tipo di pensiero che innesca l'autosabotaggio e che diventa talmente abituale che la nostra mente lo nota a malapena, così come quelli che ci accompagnano nelle routine quotidiane. Ci accorgiamo delle conseguenze di questi attraverso i comportamenti che ci portano ad avere lavori senza prospettive, problemi di salute cronici, relazioni insoddisfacenti e sogni in frantumi.

L'autosabotaggio non nasce dal nulla, anche se così potrebbe sembrare. Il modo in cui pensi a te stesso e alla tua situazione ha molto a che vedere con il fatto che attui comportamenti controproducenti. Pensa a uno di quei vecchi cartoni animati in cui un personaggio, quando doveva prendere una decisione,

**ESERCIZIO** **Identificare gli inneschi dell'autosabotaggio**

Leggi le descrizioni di situazioni che seguono. Metti un segno di spunta nella colonna a destra se ti ci riconosci. Fatto questo, esamineremo gli inneschi dell'autosabotaggio in maniera più dettagliata.

| **Cosa ti innesca l'autosabotaggio?** | | |
|---|---|---|
| | *Situazione* | *Ti riconosci?* |
| **A** | Stavi andando benissimo con la dieta e poi hai mangiato troppo a una cena a fine novembre. Hai deciso che così facendo hai mandato tutto all'aria e che ti godrai le vacanze di Natale; riprenderai la dieta a gennaio. | |
| | Sei uscito con una persona per un paio di mesi e le cose stavano andando molto bene, ma poi hanno preso una brutta piega e avete rotto. Sei avvilito, ti rassegni a rimanere single per un pezzo e temi che non troverai mai un buon partner. | |
| | Il tuo capo fa alcune critiche a una presentazione alla quale hai lavorato moltissimo. Le sue osservazioni ti fanno andare in panico e pensi che forse ti demansioneranno o, peggio, licenzieranno. | |
| **B** | Dopo lunghe ricerche, finalmente trovi un lavoro fantastico! Per più giorni di fila rimani in ufficio fino a tarda sera perché senti di dover dimostrare a tutti quanto sei dedito al lavoro, anche se il supervisore ha detto che finora è molto soddisfatto di quello che fai. Sei sfinito e hai i nervi a fior di pelle, ma continui a fare straordinari per «dimostrare» il tuo valore. | |
| | Il corso di spinning sta avendo un grande successo nella palestra che frequenti. Anche se non ti piace andare in bicicletta, senti che dovresti andarci alcune volte in settimana, perché vuoi rimetterti in forma e pensi che sia il modo migliore per farlo. | |
| | Ti senti giù e chiami il tuo migliore amico per uscire e incontrarvi. Ma ha da fare e ora non può raggiungerti. Tu ti arrabbi, perché dovrebbe sapere che un vero amico fa di tutto pur di starti vicino quando sei in difficoltà. | |

| Data e ora | Situazione/evento | Pensieri automatici | Emozioni/sensazioni | Che cosa volevi fare/ hai fatto |
|---|---|---|---|---|
| | Quale evento esterno o quali pensieri, idee, immagini mentali hanno portato alle emozioni/ sensazioni negative? | Quali pensieri o immagini mentali (ad esempio inneschi dell'autosabotaggio) ti sono passati per la mente?<br>Quanto hai creduto a ognuno di essi, su una scala da 1 a 10? | Quali emozioni hai provato o quali reazioni fisiologiche hai avuto?<br>Quanto erano intense queste emozioni/reazioni fisiologiche su una scala da 1 a 10? | Cosa hai avuto voglia di fare (che tu poi lo abbia fatto o meno) per effetto di queste emozioni/sensazioni? |

Step 6

# Fare un piano per cambiare

Ed eccoci arrivati all'ultimo Step del programma! Svolgerai un lungo esercizio che riprenderà tutto il lavoro che hai fatto finora. Arrivati a questo punto, il tuo diario dovrebbe essere pieno di annotazioni ed esercizi con cui hai identificato i pensieri, le idee e le azioni che hanno cospirato per tenerti lontano dai tuoi obiettivi. Il grande lavoro che hai già fatto in tutto questo libro dovrebbe averti dato una maggiore sensibilità nel notare i tuoi inneschi e nel trasformarli in modo che non ti portino ad agire in modo autosabotante. Monitorando questi cicli ripetitivi di autosabotaggio, hai elaborato dei comportamenti sostitutivi che non ti allontanano dai tuoi obiettivi. Sai anche come crearti un'immagine chiara di cos'è il successo, degli ostacoli che si mettono di mezzo e di come impegnarti per raggiungere gli obiettivi profondamente ancorati ai tuoi valori più importanti.

Quando entrano in gioco i valori, hai standard solidi, ti automonitori efficacemente, sei adeguatamente motivato e hai la forza di volontà necessaria a resistere ai trabocchetti che portano all'evitamento esperienziale. Le tue abilità di autoregolazione sono più forti che mai e le ricompense ultime del successo e della felicità vera e durevole sono ampiamente alla tua portata. L'ultimo passo è fare un piano personalizzato per cambiare che raccolga tutti i concetti e le tecniche che hai imparato.