

SE IL MONDO TI CROLLA ADDOSSO

Imparare a veleggiare
tra le ondate della vita

Russ
Harris

Edizione italiana
a cura di
Giovambattista Presti



Erickson

Quando il mondo ci crolla addosso può farlo in modi molto diversi. A volte accade con una tale violenza che sembra annientarci: è il caso della morte di una persona amata, di una malattia grave, un incidente inaspettato, la perdita del lavoro... Altre volte, invece, la realtà ci colpisce in modo meno devastante ma altrettanto diretto, come quando ci sentiamo sopraffatti dall'invidia verso qualcuno che ha quello che desidereremmo avere, dalla solitudine nei momenti in cui misuriamo la distanza fra noi e gli altri, dal risentimento tutte le volte che ci sentiamo trattati ingiustamente, dalla frustrazione per aver fallito un traguardo... Ma in qualsiasi modo avvenga, una cosa è certa: fa male! E spesso non si è preparati a gestire il dolore, soprattutto se imprevisto.

A dieci anni dalla prima edizione, *Se il mondo ti crolla addosso* torna in una versione completamente aggiornata, con nuovi suggerimenti e strategie per affrontare le sberle della vita — quelle che fanno veramente male.



Questo libro adotta un approccio basato sulla mindfulness e scientificamente dimostrato: l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy); leggendolo imparerete a resistere agli urti della vita trovando un modo appagante di vivere la realtà anche quando fra questa e i vostri desideri esiste uno scarto difficile da colmare. Utilizzando i principi dell'ACT scoprirete come trovare la pace in mezzo alla sofferenza, conquistare la calma nonostante il caos, orientarvi nelle tempeste emotive, aumentare il senso di connessione con voi stessi e con gli altri, utilizzare le vostre emozioni dolorose per coltivare saggezza e tolleranza, guarire dalle ferite e diventare più forti.

€ 16,00



9 788859 026198

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Presentazione all'edizione italiana</i> (G. Presti)	9
<i>Nota al lettore</i> (G. Presti)	15
PRIMA PARTE – Riprenditi	
<i>Capitolo primo</i>	
Quando la vita fa male	19
<i>Capitolo secondo</i>	
Prima i fondamentali	29
<i>Capitolo terzo</i>	
Parole gentili	39
<i>Capitolo quarto</i>	
Smetti di lottare	55
<i>Capitolo quinto</i>	
Quando si leva la tempesta	63
<i>Capitolo sesto</i>	
Smog psicologico	77
<i>Capitolo settimo</i>	
Notare e dare un nome	93
<i>Capitolo ottavo</i>	
Vivi e lascia andare	103
<i>Capitolo nono</i>	
I nostri alleati interiori	109
<i>Capitolo decimo</i>	
Uno sguardo curioso	119

<i>Capitolo undicesimo</i>	
Una mano gentile	133
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Quando i ricordi fanno male	147

SECONDA PARTE – Ricostruisci

<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Dare significato alla vita	159
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
Un piccolo passo	177
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
La formula della sfida	187
<i>Capitolo sedicesimo</i>	
La gabbia del risentimento	197
<i>Capitolo diciassettesimo</i>	
Non è mai troppo tardi	203
<i>Capitolo diciottesimo</i>	
Perdere le cattive abitudini	209

TERZA PARTE – Rivitalizza

<i>Capitolo diciannovesimo</i>	
Il palcoscenico della vita	225
<i>Capitolo ventesimo</i>	
L'esperienza nella sua pienezza	235
<i>Capitolo ventunesimo</i>	
Gioia e dolore	241

APPENDICI

<i>Appendice A</i> – Neutralizzazione	251
<i>Appendice B</i> – Respirare con consapevolezza (mindfulness)	256
<i>Appendice C</i> – Definire gli obiettivi	259

Presentazione all'edizione italiana

Questo libro è la seconda edizione di un viaggio in cui Russ Harris ci aveva accompagnato dieci anni fa. Un viaggio nei nostri «scarti di realtà», nella differenza fra ciò che abbiamo idealizzato possa essere la vita e quello che realmente succede. La nostra mente valuta, confronta, giudica non solo cose che esistono ed eventi accaduti, ma anche cose che non esistono ed eventi idealizzati. E ho trovato utile, con i miei pazienti, parlare di scarti di realtà riferendomi a ciò che essa ci propone quando fa questi confronti. In quei casi, può anche capitare che la nostra mente faccia a cazzotti. E appunto fa a cazzotti perché la realtà pensata non è quella che si giudica vissuta. Sono cazzotti fra pensieri, opinioni, che talvolta hanno poco a che fare con la realtà, così com'è. La nostra mente è anche un giudice implacabile ed emette sentenze definitive, senza alcuna possibilità di revisione. Russ Harris ci accompagna in questo viaggio fra le differenze che la nostra mente ci suggerisce e che ci provocano reazioni di dispiacere, rabbia, acredine, dolore, sofferenza.

Chi avesse letto la prima edizione sappia che il treno su cui si sta imbarcando è totalmente diverso. Nella scienza dieci anni sono tanti e i progressi nell'ambito dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), psicoterapia su cui questo volume è

fondato, non sono mancati. Solo per citare un indice, ovvero il numero degli studi clinici apparsi sulle riviste, si è passati dai 47 pubblicati fino al 2011 agli oltre 600 nel decennio successivo. E per chi salisse per la prima volta su questo treno, sappia che Russ Harris è uno dei migliori conduttori che io abbia avuto mai la fortuna di incontrare nella mia vita professionale.

Questa volta il percorso è diverso e più profondo, espone ancora di più la ferita che la vita ci ha provocato. Guarda al lutto, alla perdita, alla malattia che compromette le possibilità di vita, a quella oscurità nera in cui si precipita. Guarda a quei ceffoni della vita che ti fanno singhiozzare asmaticamente per tutta la notte, quando le tessere del mosaico della vita non combaciano e le senti impossibilitate a prendere forma, che ti fanno vedere insignificante ogni atto, inutile ogni decisione, senza via d'uscita la condizione in cui si versa. È la reazione al trauma, quando la nostra mente fa a cazzotti con la vita.

È un viaggio nei luoghi in cui alberga quella sofferenza che ci spinge ad allontanarci dalla vita vissuta, dai nostri affetti, dal nostro lavoro e dalle nostre passioni. Un viaggio lì dove rimandiamo per evitare di sentire ogni volta un blocco allo stomaco, nel «Domani andrà meglio», mentre lo stomaco si solleva, e ogni compito, incluso quello del vivere, viene posticipato. A un migliore momento... perché è quello che ci diciamo, quello che la nostra mente, giudice e complice, ci suggerisce per sedarci tra una frustata e l'altra.

Cosa succede nei casi in cui sentiamo in modo dilaniante una mancanza, avvertiamo la nostalgia di un luogo o di una persona, sentiamo la perdita di un amore o di una persona cara anche a distanza di decenni? La mia mente mi suggerisce, a mo' di risposta, un brano di Erri De Luca dal romanzo *Montedidio*: «Quando ti viene nostalgia, non è mancanza, è presenza, è una visita, arrivano persone, paesi da lontano e ti tengono un po' di compagnia. — Allora, don Rafaniè, le volte che mi viene il

pensiero di una mancanza la devo chiamare presenza? — Giusto, così ad ogni mancanza dai il benvenuto, le fai un'accoglienza».¹

Le nostre menti ci parlano sempre in termini di presenza quando ci propongono scenari, immagini, frasi, e con essi evocano sensazioni ed emozioni, che colorano la nostra esperienza, o la oscurano. Cosa sarebbe un ricordo senza «persone, luoghi, emozioni che tornano a trovarti»? Le nostre menti ci portano sempre in una di due direzioni: o evocano ricordi che mirano a suscitarcì sensazioni piacevoli, che vorremmo accogliere, o accompagnano sensazioni spiacevoli, che vorremmo respingere. La mia mi ha, adesso, portato a un giorno di fine ottobre, un anno dopo la morte di mio cognato. Avevo da poco regalato a mia nipote, allora nipotina, una tavoletta grafica per coltivare la sua passione per il disegno. Mi trovavo in treno e ricevetti via posta elettronica, mentre cercavo di venire fuori dal pozzo oscuro delle email, il suo primo disegno fatto col regalo dello «ziozio». C'era tutta la famiglia, incluso il papà, trasformato in una stella cometa con tanto di barba e occhiali. Aveva disegnato una cartolina di auguri per il suo compleanno.

Ci sono sensazioni che solo uno scrittore come De Luca o altri saprebbero suggerire, e io non ho la loro abilità. Ma sono sicuro che chi legge sa di cosa sto parlando, e su questo conto: ho avvertito un'esplosione che conteneva un misto di emozioni che cozzavano fra di loro, dalla gioia per l'abilità dimostrata dalla mia nipotina con la tavoletta grafica da poco regalata allo sconforto del lutto e della perdita. Come è possibile avvertire la mancanza? Come è possibile avvertire allo stesso tempo gioia e sconforto?

Eppure, queste sono le emozioni e i pensieri che ci bloccano. Ne ero sicuro. Ogni volta che avrei fatto un regalo, avrei visto un suo disegno, mi avrebbe parlato delle sue passioni,

¹ Erri De Luca, *Montedidio*, Milano, Feltrinelli, 2001.

sarei ripiombato in quelle emozioni. E così è stato. Una parte di me diceva di allontanarle, combatterle ed evitarle. Ma questo avrebbe significato evitare gli affetti familiari. L'altra diceva di accoglierle, ma quelle emozioni mostravano fauci terribili e latravano minacce di sofferenza.

Questo testo è un viaggio nella migliore delle abilità della nostra mente: quella di confrontare, distinguere, ricavare, collegare, differenziare e omologare. In altre parole, come direbbero gli esperti di Relational Frame Theory (RFT) — la teoria del linguaggio che è sottesa all'ACT — è un viaggio nella capacità che ha la nostra mente di mettere in relazione e rispondere con un'altra relazione. In una reazione a catena, che talvolta assume gli aspetti di una ruminazione continua. E il pensiero viene accompagnato da un'emozione. E questa, a sua volta, può precedere un altro pensiero, in un flusso continuo che in alcuni momenti della nostra vita ci travolge e ci sovrasta al punto da oscurarci, come avveniva a me pensando a cosa potesse succedermi.

La nostra mente non può fare a meno di generare scarti di realtà, piccoli o grandi che siano. Tuttavia, è alla nostra risposta ad essi — ad esempio il rimanere invischiato nei pensieri, nelle ruminazioni e nelle angosce che generano fino al punto da esserne paralizzati — che bisogna dare attenzione. E Russ Harris ci parla di come disincagliarci, di come vivere pienamente la vita in presenza di scarti di realtà anche imponenti. Non solo ce ne parla, ma ci allena per creare uno spazio fra noi e gli scarti, uno spazio per un'azione che ci porti nella direzione dei nostri valori. Per potere offrire a una nipotina l'affetto dello zio.

Questo libro, più che essere letto, va esperito. Provo a farmi intendere. Immaginiamo per un attimo di volere conoscere una città. Lo possiamo fare in due modi: leggendo una guida o visitandola. Le due esperienze sono diverse. L'esperienza di una città non è quella che si ha dalla lettura che ne facciamo.

L'esperienza del racconto di vacanze non è la stessa cosa che viverle. Lo stesso vale per questo volume. L'esperienza guidata negli esercizi è altrettanto, se non più importante, della lettura del testo, per creare quello spazio di azione.

E la cosa interessante, almeno per me che sono anche ricercatore, è che tutto quanto è scritto in questo volume è sostenuto da una ricerca scientifica trentennale in ambito clinico e da una solida teoria del linguaggio e della cognizione, l'RFT, anch'essa con una ultratrentennale e cospicua ricerca di base alle spalle. È frutto anche di un'esperienza internazionale con l'Organizzazione Mondiale della Sanità cui ha contribuito lo stesso Russ Harris per il sostegno psicologico post-trauma. Il modello clinico sotteso al testo di Harris è l'ACT, una terapia cognitivo-comportamentale cosiddetta di terza generazione. Chi volesse approfondire e curiosare fra studi e ricerche può visitare il sito internazionale dell'Association for Contextual Behavioral Science (ACBS) (contextualscience.org). In Italia il gruppo di ricercatori e clinici che sviluppano l'ACT è riunito nell'Associazione ACT Italia (vwww.act-italia.org), che è il chapter italiano dell'ACBS e che è nato sotto l'egida dell'Istituto Europeo per lo Studio del Comportamento Umano (IESCUM – www.iescum.org). Rispetto a dieci anni fa sono aumentate le occasioni di training in Italia e molte sono offerte da questi due enti (www.interazioniumane.it). Vorrei sottolineare, per invogliare tutti gli psicoterapeuti interessati ad approfondirla, che l'ACT si impara esperienzialmente, prima che intellettualmente attraverso un libro.

Se la lettura del libro stimola a cercarne altri, la disponibilità di testi in italiano è aumentata. Un manuale di autoaiuto di riferimento rimane sempre quello pubblicato dalle Edizioni Erickson dello stesso Russ Harris, che è stato un grande successo tradotto in 22 lingue: *La trappola della felicità: Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*. Altri due testi, sempre di au-

toaiuto, sono quelli di Kelly Wilson e Troy Dufrene, *Quando tutto sembra andare di male in peggio: Vivere liberi dall'ansia*, o di Stephen Hayes, *Smetti di soffrire e inizia a vivere*.

Per gli psicoterapeuti che volessero approfondire l'ACT e guardare come «funziona il motore» che si nasconde sotto questo volume, il testo più recente che raccoglie un ampio arco temporale di innovazioni è italiano, e ne sono autori il sottoscritto insieme a Paolo Moderato e Francesco dell'Orco: *ACT: Acceptance and Commitment Therapy*. Consiglierei anche di leggere *Fare ACT: Una guida pratica per professionisti all'Acceptance Commitment Therapy*, sempre di Russ Harris. Nel tempo ha fatto progressi anche l'RFT clinico, e in italiano è disponibile il testo di Matthieu Villatte, Jennifer Villatte e Steven Hayes *Il dialogo clinico: Funzione, valore e centralità del linguaggio in psicoterapia*.

Questo volume, come tutti gli altri di autoaiuto che ho menzionato, non sostituisce un esperto. L'Ordine dei Medici e quello degli Psicologi pubblicano online elenchi degli psicoterapeuti che possono offrire aiuto in quei momenti della nostra vita in cui ci sembra impossibile andare avanti.

Giovambattista Presti

Tutti questi comportamenti sono normali ed estremamente comuni. Il problema è che di solito peggiorano le cose anziché migliorarle. La buona notizia è che possiamo modificare questo stato delle cose; possiamo imparare modi nuovi e più efficaci per reagire al lutto, alla perdita e alla crisi. Questo libro si basa su un approccio che si chiama Acceptance and Commitment Therapy, o ACT (che si pronuncia «act», come parola unica non «a-ci-ti» come sigla). L'ACT è un approccio fondato empiricamente sulla ricerca scientifica, creato dallo psicologo americano Steven C. Hayes negli anni Ottanta del secolo scorso. Attualmente (2020) sono più di 3.000 gli studi sull'ACT nelle migliori riviste scientifiche, che dimostrano la sua efficacia in diversissimi contesti clinici e non, dal lutto, depressione e ansia alle dipendenze, malattie croniche e traumi. È un approccio potente e concreto che aiuta le persone a trascendere il proprio dolore e la propria sofferenza e a costruire una vita ricca e intrisa di significato. E nei prossimi capitoli te lo farò conoscere con delicatezza, passo dopo passo.

Prima di procedere, però, ci sono due punti che ho davvero bisogno di evidenziare. Primo: non esiste una reazione «giusta» o «appropriata» alle sberle che la realtà ci offre. Ognuno reagisce in modo diverso; quindi, per favore, lascia andare ogni idea preconcepita riguardo a cosa dovresti provare o non provare e quanto dovrebbe o non dovrebbe durare. Ad esempio, ci sono persone che piangono ininterrottamente per giorni e settimane, mentre altre non versano neanche una lacrima: entrambe le reazioni sono normali. Secondo, non esiste un modo «migliore» o «corretto» di fronteggiare lutto, perdita e crisi. Ognuno fa fronte in modo diverso e quello che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra. Questo libro ti dà un sacco di dritte, strumenti, strategie e suggerimenti che si sono dimostrati utili per molte persone, ma non c'è niente che funzioni per tutti. Quindi per favore prova, modifica e adatta ogni

cosa di questo libro così da farla funzionare per la tua situazione specifica e per le difficoltà specifiche che comporta. (E questo significa lasciar perdere tutto quello che non funziona!)

Arrivate alla mia età (53 anni), la maggior parte delle persone ha ricevuto un discreto numero di sberle dalla realtà. Le mie iniziarono durante l'infanzia, con molti anni di abusi ripetuti da parte di due parenti stretti. Successivamente, nel tempo, la morte di entrambi i miei genitori, la morte di amici e familiari, un divorzio doloroso, una grave ferita che mi ha causato un dolore cronico e un periodo di quattro anni fortemente stressante, durante il quale mio figlio ha avuto bisogno di interventi continui per problemi molto seri, sono stati le ulteriori sberle che mi sono beccate. (Con mio sommo sollievo, alla fine mio figlio ha avuto un completo recupero. Siamo stati estremamente fortunati; so che molte persone che leggeranno questo libro non lo sono state altrettanto). Ho trovato l'ACT di enorme aiuto per affrontare questi eventi difficili della mia vita e l'ho usato anche per aiutare tanti altri.

Tuttavia, quello che più mi ha colpito del modello ACT è la sua applicabilità universale. Nel 2015 scrissi un programma ACT per l'Organizzazione Mondiale della Sanità, da usare nei campi per rifugiati. L'OMS ha poi usato questo programma in parecchi Paesi — fra cui Turchia, Uganda e Siria — per aiutare i rifugiati a fronteggiare sberle delle realtà multiple e gigantesche: guerra, persecuzione, violenza; morte di persone care; dover abbandonare la casa, il lavoro e il Paese; lottare per sopravvivere nelle condizioni desolate di un campo profughi.¹

Devo confessare che all'inizio avevo dei dubbi sul programma; mi chiedevo in che modo potesse mai aiutare persone

¹ Per chi fosse interessato a leggerlo è pubblicamente a disposizione sul sito dell'OMS la versione italiana curata dalle università di Enna Kore e di Verona al seguente link: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331901> [NdC].

che affrontavano avversità così grandi. Fui perciò sia sollevato sia felicissimo quando l'OMS, diversi anni più tardi, pubblicò finalmente il suo studio: i rifugiati non soltanto avevano apprezzato il programma, ma lo avevano anche trovato molto utile per fronteggiare le circostanze di vita ostili che stavano vivendo.

Il libro che stai leggendo assomiglia molto al programma dell'OMS. L'ho diviso in tre parti. La prima si intitola «Riprenditi», che significa riorganizzarsi dopo una battuta d'arresto e ritrovare la propria compostezza. Qui ci concentriamo principalmente su come puoi prenderti cura di te stesso e fare fronte a tutti quei pensieri e quelle emozioni che ti creano sofferenza. La seconda parte si intitola «Ricostruisci». Come suggerisce il titolo, qui consideriamo come ricostruire la tua vita, un passetto alla volta; a prescindere da quanto esteso e grave possa essere il disastro. La terza parte si intitola «Rivitalizza». Qui esaminiamo come recuperare vigore e vitalità e come apprezzare quello che la vita ha ancora da offrire. (Di nuovo, lo ripeto, al momento potrebbe sembrarti impossibile).

A questo punto è possibile che la tua mente protesti. Potrebbe dire che il tuo caso è diverso, che questo libro non ti sarà di alcun aiuto e che la tua vita resterà vuota o intollerabile. Se così fosse, stai tranquillo: sono pensieri assolutamente naturali che vengono a molte persone che non conoscono questo approccio. Il punto è che, anche se molto probabilmente questo libro ti sarà d'aiuto, non posso garantirtelo. Ecco invece cosa posso garantirti: ti garantisco che, se adesso smetti di leggere perché la tua mente ha dubbi, sicuramente non trarrai da questo libro alcun beneficio!

Perciò, se la tua mente solleva dubbi, che ne dici di lasciare che dica la sua e basta? Lascia che ti dica quello che vuole, ma non lasciare che ti faccia smettere di leggere. Lasciala chiacchierare come una radio accesa in sottofondo ed esploriamo insieme... come sopravvivere e prosperare quando la vita ci va giù dura.

Prima i fondamentali

Natalie era pallida in viso come la luna d'inverno. Le lacrime le scendevano sulle guance e le gocciolavano sulla camicetta; mentre piangeva, il suo intero corpo era scosso. Dieci giorni prima, suo figlio adolescente era stato investito e ucciso sul colpo da un pirata della strada. La polizia non era ancora riuscita a trovarlo. «Ho il cuore rotto in un milione di pezzi» disse Natalie quando riuscì a tirare fuori qualche parola tra i singhiozzi. «Cosa posso fare? Cosa posso fare?» continuava a dire. «Non so cosa fare».

Concentrati su quello che puoi controllare

Quando la perdita o il trauma provoca uno squarcio immenso nel nostro universo e facciamo fatica ad accettare eventi terribili che possiamo controllare poco o per niente, la maggior parte di noi prova uno spaventoso senso di impotenza. Perciò in questo capitolo vedremo alcuni suggerimenti concreti per fronteggiare i primissimi tempi che seguono a una sberla affibbiataci dalla realtà.

Il primo passo è riconoscere che paura e ansia sono inevitabili: sono reazioni normali e naturali a situazioni che

sconvolgono la vita e che sono intrise di minaccia e incertezza. Ed è facile che iniziamo a preoccuparci per ogni genere di cose su cui non abbiamo il controllo: cosa potrebbe succedere in futuro, gli effetti che potrebbe avere su di noi o sui nostri cari, cosa succederà e così via. È anche facile perdersi rimuginando sul passato, rivivendo quegli eventi dolorosi, chiedendoci cosa avremmo potuto fare di diverso, immaginando come sarebbe potuta andare se lo avessimo fatto, cercando di capire semplicemente di chi o cosa è stata la colpa. Il problema è che più ci concentriamo su quello che non possiamo controllare e più ci sentiamo disperati, in ansia o arrabbiati. Quindi, la singola cosa più utile che una persona può fare in risposta a qualunque tipo di perdita, crisi o trauma è concentrarsi su quello che può controllare.

Non possiamo controllare quello che succederà nel futuro. Non possiamo controllare quello che è successo nel passato. Non possiamo controllare quello che fanno gli altri. E decisamente non possiamo controllare i nostri pensieri e sentimenti: non c'è modo di eliminare tutte quelle emozioni e quei ricordi dolorosi e di sostituirli quasi magicamente con gioia e felicità. Ma possiamo controllare quello che facciamo — qui e ora — con le nostre braccia e gambe, mani e piedi; possiamo controllare le nostre azioni fisiche. Perciò è su queste cose che abbiamo bisogno di concentrare la nostra energia e la nostra attenzione. Il primo passo per sopravvivere alle sberle che la realtà ci propina è perciò questo: assumere il controllo delle proprie azioni. Vediamo alcuni modi per farlo.

Nessuno è un'isola

Quando il marito la lasciò e scappò con una sua amica d'infanzia (con la quale aveva una relazione da due anni), Shanti

ne fu, come lei stessa ebbe a dire, «distrutta». Le sue tempeste emotive erano composte da fragorose ondate di rabbia, rovesci torrenziali di tristezza e burrascosi venti di ansia, vergogna e imbarazzo. Shanti reagì alla perdita nascondendosi dal mondo esterno. Interruppe i contatti con familiari e amici e si rinchiuso in casa.

Dopo avere subito un'aggressione sessuale violenta, Michelle fece qualcosa di molto simile. E lo stesso fece Dave, dopo avere perso il lavoro. Shanti, Michelle e Dave avevano tutti motivi simili per isolarsi. Non volevano vedere gente perché non volevano parlare di quello che era successo. Temevano che sarebbe stato troppo difficile, troppo disturbante, che avrebbe portato a galla troppe emozioni e ricordi dolorosi.

Nel caso di Helen e Philip, il motivo per ritirarsi era in parte diverso. Il marito di Helen era morto in maniera improvvisa e inaspettata per un infarto fulminante. Il marito di Philip era morto di tumore al pancreas dopo mesi di agonia. In seguito a queste perdite, Helen e Philip si erano isolati dagli amici e dai familiari, principalmente perché si sentivano esausti: non avevano l'energia per affrontare l'interazione sociale.

A volte possiamo isolarci da gruppi specifici di persone. È probabile soprattutto quando queste persone ancora hanno qualcosa che noi abbiamo perso. Vedere la discrepanza gigantesca tra la loro vita e la nostra può essere troppo doloroso da sopportare. Yoko, ad esempio, dopo avere perso la figlia piccolissima morta di meningite, si isolò da tutti gli amici che avevano bambini; Alana fece la stessa cosa dopo avere avuto un aborto. Per entrambe, stare con famiglie che avevano bambini era semplicemente troppo doloroso.

La sberla arrivò a Rada nella forma di una patologia medica chiamata fibromialgia. Avvertiva bruciore e palpitazioni intense e dolorose alle braccia, alle spalle, al collo, alla schiena e all'addome, accompagnate da rigidità, affaticamento e stanchezza estremi e

In ogni momento, in ogni luogo

Possiamo esercitarci a calare l'ancora in ogni momento e in ogni luogo, così da riportarci immediatamente nel presente e alla nostra vita e concentrarci su quanto stiamo facendo. Non è il caso di aspettare fino a quando si placano le «tempeste emotive». L'idea di base è di praticare questi esercizi durante tutto il giorno. Possiamo farli in quei tanti momenti in cui iniziamo a «perderci» nei meandri dei nostri pensieri ed emozioni, quando siamo fermi al semaforo, durante le pause pubblicitarie in TV, mentre siamo in fila ad aspettare, alla nostra scrivania prima di iniziare il lavoro, durante la pausa pranzo o come prima cosa quando ci alziamo al mattino.

Possiamo esercitarci nei momenti in cui le nostre condizioni emotive sono miti: quando siamo solo un po' irritabili o giù di morale o preoccupati. Possiamo esercitarci quando siamo annoiati o impazienti, invece di prendere lo smartphone per distrarci. Possiamo esercitarci con qualunque esperienza interiore — pensieri, immagini, ricordi, emozioni, sentimenti, sensazioni, impulsi, spinte — in qualunque combinazione.

Come accade per ogni esercizio di questo libro, puoi calare l'ancora in mille modi diversi. Ad esempio, per quanto riguarda la R di *Ritorna a contatto con il tuo corpo e connettiti con esso*, puoi stare in piedi e distenderti, rimanere disteso e sentire i tuoi muscoli che si allungano. O puoi premere con forza i palmi delle mani l'uno contro l'altro e sentire i muscoli che si contraggono nel tuo collo, nelle braccia e nelle spalle. O puoi premere forte le mani sui braccioli della sedia. O massaggiarti vigorosamente la parte posteriore del collo e il cuoio capelluto. O inspirare ed espirare, lentamente e delicatamente. O, sempre lentamente, accomodarti meglio sulla sedia e notare cosa fa il tuo corpo nel compiere questa azione. O guardarti lentamente attorno nella stanza e notare come usi collo, testa e occhi. Oppure, se

le conosci e sei in privato, puoi fare una mossa di yoga, Tai Chi o Pilates. O puoi muovere avanti e indietro le dita dei piedi, battere con i piedi, scrollare le spalle, girarti i pollici, mettere le mani a coppa, contrarre i glutei, darti un abbraccio gentile, passarti le mani sulle ginocchia... e centinaia di altre possibilità.

Una volta che ti sei connesso con il tuo corpo, passi a immergerti in quello che stai facendo. Noti cosa vedi e senti con l'udito, il tatto, il gusto o l'olfatto; noti dove sei e cosa stai facendo e ti concentri nuovamente sul compito.

Ti raccomando di calare l'ancora:

- ogni volta che si leva una tempesta emotiva;
- quando vuoi interrompere preoccupazioni, fissazioni, ruminazioni o qualunque altro processo di pensiero che ti prende all'amo e ti estranea dalla tua vita;
- quando fai fatica a concentrarti o a immergerti in quello che stai facendo;
- quando continui a distrarti, a perderti nei tuoi pensieri o ad andare in modalità pilota automatico;
- quando sei in modalità lotta-o-fuga, nella morsa della rabbia o della paura. Calare l'ancora è un ottimo modo per calmarsi: non elimina magicamente quelle emozioni difficili, ma riduce il loro effetto e ti dà il controllo delle tue azioni, per cui puoi agire in modo calmo anche se calmo non ti senti;
- quando sei in modalità congelamento: ti spegni, ciondoli, crolli, ti perdi nei tuoi pensieri e ti distacchi dalla vita (o, in casi estremi, ti «congeli letteralmente», per cui ti si paralizza il corpo). Calare l'ancora quando sei in modalità congelamento ti aiuterà a «risvegliarti», ad avere energia, a riprendere il controllo delle tue azioni e a concentrarti su quello che stai facendo.

Calare l'ancora è un gesto di gentilezza verso se stessi: un modo di reagire alla tua sofferenza prendendoti cura di te stesso

e sostenendoti. Perciò, se finora hai trovato utile l'autodialogo, inseriscilo in questo esercizio. Ad esempio, mentre riconosci il tuo dolore potresti dire a te stesso: «Mi fa veramente male. Sii gentile con te stesso». (O, ancora meglio, una tua frase personale).

Ci sono così tanti modi per calare l'ancora che puoi davvero personalizzare l'esercizio a seconda dei tuoi bisogni. Fintanto che usi la formula RRR, stai facendo l'esercizio. Puoi farlo velocemente o lentamente, come vuoi, e ogni volta che vuoi, comunque tu ti senta. E se lo pratichi regolarmente, ti ripagherà con grandi vantaggi in termini di salute e benessere. Magari ci vorrà del tempo, per cui per favore persevera e abbi pazienza; e ricorda queste parole del grande scrittore scozzese Robert Louis Stevenson: «Non giudicare ciascun giorno in base al raccolto che hai ottenuto, ma dai semi che hai piantato».

Quando i ricordi fanno male

A volte, i ricordi più dolci e vividi possono far emergere le emozioni più forti e dolorose. Succede soprattutto quando abbiamo perso una persona perché è morta, perché ci siamo separati o perché una relazione si è interrotta. Quando ricordiamo i bei tempi — tutti quei momenti di amore e gioco, intimità e connessione, condivisione e premura — ci troviamo davanti all'enormità della nostra perdita. E all'improvviso quel dolce ricordo di gioia viene inondato da tristezza, o ansia, o solitudine o cento e un'altra emozioni dolorose. E questo per i ricordi belli! Quando emergono quelli brutti soffriamo ancora di più. Perché nei brutti ricordi non ci sono né amore né dolcezza: c'è soltanto altro dolore.

In questo capitolo considereremo due strategie diverse, ma in qualche modo collegate. Prima esploreremo le pratiche di «riconoscere la perdita» per lavorare sul dolore dei bei ricordi; poi esploreremo le pratiche di «offrire sostegno» per fare fronte al dolore di quelli brutti.

Lavoro preliminare

La buona notizia è che fin qui hai già svolto un ottimo lavoro preliminare per quello che seguirà a breve. Hai calato

l'ancora quando emergevano ricordi che ti portavano sofferenza: un eccellente primo passo con ogni esperienza interiore dolorosa. E li hai anche notati dando loro un nome: «Noto un ricordo del funerale», «Sto avendo un ricordo dell'incidente stradale», «Noto che la mia mente ricorda come mi abbracciava», «Ecco un ricordo del mio capo che mi licenzia».

Hai anche usato l'autodialogo gentile — riconoscere quanta sofferenza si accompagna a quel ricordo e rispondere con gentilezza — e hai «fatto spazio» alle emozioni difficili che emergono. Ti sei «sganciato» da tutte quelle storie che ti giudicano: «Sto avendo il pensiero che ho fatto un casino», «Ecco la mia mente che mi dice che sono un debole», «Noto la storia della “Merce difettosa”».

Mi auguro che queste pratiche abbiano già fatto una grande differenza, per te; che tu sia in grado di riconoscere quei ricordi e di lasciare che siano presenti mentre torni a immergerti in quello che stai facendo. Mi auguro anche che tu abbia notato che, come ogni altro elemento di una tempesta emotiva, anche i ricordi vengono, rimangono e vanno secondo i loro tempi. (E se non hai ancora praticato queste cose, beh, ora è un ottimo momento per iniziare). Perciò, sulla base di queste abilità, ora consideriamo...

Le pratiche per «riconoscere la perdita»

Quando muore qualcuno che ami, le pratiche per «riconoscere la perdita» sono solitamente molto preziose. (Parleremo tra poco di come modificare questi esercizi per altri tipi di perdita, come la perdita del lavoro, della salute o di una relazione, ma prima ci concentreremo sul lutto). L'idea è quella di creare una routine o un rito da svolgere regolarmente che ti aiuti, con il tempo, ad accettare la tua perdita. Non ci sono regole particolarmente rigide su come farlo, per quanto tempo o quanto

spesso: sta a te sperimentare. Molte persone trovano utile tenere conto di tutti o della maggior parte dei punti seguenti.

Un tempo e un luogo

La maggior parte delle persone trova che ci sia qualcosa di molto confortante nel fare questa pratica con regolarità, alla stessa ora e nello stesso luogo. Potresti andare al cimitero o in spiaggia o nel bosco o in un luogo di culto o usare una stanza di casa tua. Potresti farlo ogni giorno, una volta alla settimana o una volta al mese. Potresti metterci in 5 minuti, un'ora o mezza giornata. Non ci sono regole: prova e scopri cosa funziona per te.

Un potente promemoria

Spesso è utile avere con sé qualcosa che ti ricordi tantissimo la persona cara: una fotografia o un ritratto, un suo indumento, un giocattolo o un orsacchiotto che amava.

Un gesto simbolico

L'idea, che qui vorrei farti arrivare, è di fare qualcosa che simboleggi il tuo amore per questa persona. Potrebbe essere, ad esempio, essere l'accendere una candela, il mettere dei fiori sulla sua tomba, l'ascoltare un brano musicale particolare, il leggere una poesia, il dire una preghiera o lo scrivere in un diario. E se alla pratica partecipa anche un'altra persona, potreste tenervi per mano, o abbracciarvi o cantare o pregare insieme.

Ricordare e accogliere

Durante questo momento, lo scopo è ricordare la persona che amavi e accogliere le tue emozioni così come si presentano. Fai spazio a tutti i pensieri e a tutte le emozioni che emergono:

amore e tristezza, gioia e paura, riso e solitudine. Riconosci quanto male fa e tratta te stesso con gentilezza. Molte persone trovano sollievo nel praticare l'esercizio della mano gentile, che abbiamo visto nel capitolo precedente, durante questo momento.

Ricorda che potrebbero presentarsi ricordi indesiderati. Se succede, è importante che tu non cerchi di scacciarli, perché di solito, così facendo, ottieni un effetto boomerang: i ricordi indesiderati spariscono per un breve lasso di tempo, poi ti tornano addosso con insistenza. Perciò, se si presenta un ricordo indesiderato, notalo, dagli un nome e lascia che sia presente. E sostieniti con gentilezza.

Scegliere i ricordi

Possiamo controllare ben poco i nostri ricordi. Tendono ad andare e venire come pare a loro. Spesso si presentano quando non li vogliamo; altre volte, per quanto ci possiamo sforzare, non riusciamo a riportarceli alla mente. Tuttavia, durante un rito di cordoglio, puoi scegliere di concentrarti su particolari ricordi che vuoi serbare cari. Vale la pena di prendersi del tempo per considerare come vuoi ricordare questa persona. Ad esempio, ci sono state occasioni o eventi veramente speciali? Cose che diceva o faceva che per te erano davvero importanti? Aspetti peculiari della sua personalità che ti facevano tenerezza? O qualità personali che ammiravi? Se sì, potresti voler rivivere consciamente questi momenti bellissimi e riflettere su di essi, assaporando la dolcezza che contengono.

Parlare con la persona amata

Per ultimo, ma non per importanza, molte persone trovano utile parlare con chi amavano e non c'è più. Se non lo

hai mai fatto potrebbe suonarti bizzarro: dopotutto, la persona che amavi è morta. Eppure queste conversazioni immaginarie sono spesso molto terapeutiche. Se vuoi provare, puoi scegliere se parlare ad alta voce o fra te e te. Magari potresti parlare con la persona che amavi dei vecchi tempi, o raccontarle cose che avresti voluto dirle prima che morisse, o aggiornarla su quello che sta succedendo ora nella tua vita. E, se lo desideri, puoi anche immaginare che ti risponda.

Natalie, il cui figlio era morto investito da un pirata della strada, era molto religiosa. Visitava la tomba di suo figlio due volte in settimana e durante quelle visite pregava, parlava con lui e deponeva dei fiori. Inoltre, ogni sera accendeva una candela nella sua camera da letto e prendeva un suo indumento. Faceva l'esercizio della mano gentile — teneva stretto a sé l'indumento con le mani — e si lasciava andare al pianto. Poi concludeva con una preghiera.

Antonio e Cathy crearono una pratica per il loro lutto durante la quale, una volta in settimana, andavano nella stanza della piccola Sophia e si mettevano accanto alla culla tenendosi per mano. Accendevano una candela, mettevano su un po' di musica e, a turno, condividevano i ricordi più dolci che avevano della loro bellissima bambina. Di solito finivano con l'abbracciarsi stretti e singhiozzare.

È difficile sottovalutare la potenza di queste pratiche di «riconoscimento della perdita» (dette anche «rituali di lutto»). Non sono per tutti (perciò, se preferisci saltarle, va benissimo), ma la maggior parte delle persone le trova molto confortanti, anche se spesso sono molto dolorose.

Dato che non si può mai sapere cosa emergerà mentre le fai, è bene se inizi calando l'ancora e continuando a calarla ogni volta che ne hai bisogno. E, naturalmente, come ogni altra cosa in questo libro, l'idea è quella di provare e scoprire che cosa funziona per te.

Queste pratiche possono essere utili anche per gli altri tipi di perdita — perdere il lavoro, la salute o una relazione importante — ma in genere sono molto più di «basso profilo». La pratica che creò Shanti, ad esempio, dopo la fine del suo matrimonio, era quella di stare seduta sul divano per 10 minuti tutte le sere, riconoscendo il suo crepacuore, facendo spazio a tutti i ricordi che affioravano e facendo l'esercizio della mano gentile. La pratica di Rada — di riconoscere tutto ciò che aveva perso in seguito alla sua malattia cronica — era quasi identica, ma preferiva farla al mattino, prima di alzarsi.

Esercizi per «offrire sostegno»

Come facciamo per i ricordi veramente orribili? Ricordi carichi di minaccia, pericolo, violenza, morte, disastro? Bene, prima i fondamentali: tutte le abilità di cui abbiamo discusso più sopra in questo capitolo (nel paragrafo «Lavoro preliminare») sono molto importanti. E, se le hai esercitate, probabilmente avrai già notato che questi ricordi orribili hanno perso un po' del loro effetto. Gli esercizi per «offrire sostegno» creano l'occasione per ridurlo ulteriormente. Sono essenzialmente esercizi di immaginazione: immagini di tornare indietro nel tempo a quando il brutto evento era capitato da poco e poi immagini di dare a te stesso il supporto che all'epoca non hai avuto.

Ad esempio, la prima volta che lo fece, Antonio immaginò di ritornare al giorno successivo alla morte della piccola Sophia. Ora, con l'immaginazione, Antonio stava a fianco dell'Antonio di allora, gli metteva un braccio attorno alle spalle e gli parlava con gentilezza dandogli conforto.

Emily aveva avuto un terrificante incidente stradale che le aveva fracassato il bacino e sfregiato le gambe. Immaginò che la Emily di ora tornasse indietro nel tempo a dare supporto

alla Emily di allora (quattro mesi prima), arrivando al momento in erano finalmente riusciti a tirarla fuori dai rottami della macchina. La Emily di ora consolava la Emily di allora, le teneva la mano nell'ambulanza e stava accanto al suo letto in ospedale.

Nota che in questi esercizi non ritorni all'evento orribile vero e proprio. Potrebbe essere troppo sconvolgente farlo da soli. Se hai flashback o ricordi estremamente angoscianti, la mossa più saggia da fare è lavorare con uno psicoterapeuta preparato che sia esperto di un processo che si chiama «esposizione», con il quale si lavora direttamente sui ricordi, con tantissimo aiuto e supporto da parte del terapeuta.

Perciò, invece di ritornare all'evento vero e proprio, ritorni a un momento di poco successivo. E, una volta che sei lì, ti dai sostegno in qualunque modo tu voglia. La maggior parte delle persone usa parole e gesti compassionevoli, ma è la tua immaginazione quindi puoi fare quello che vuoi, purché sia gentile e offra supporto.

Ora ti guiderò in uno di questi esercizi per offrire sostegno, ma ti prego di non lavorare sulla tua attuale sberla della realtà. Non sei ancora pronto. Lo scopo, a questo punto del percorso, è capire cosa significa lavorare su un ricordo di tanto tempo fa. Fatto questo potrai provare con qualcosa di più recente.

Come al solito, l'esercizio inizia con il calare l'ancora. E se in un qualunque momento succede qualcosa che ti fa sentire sopraffatto (non che me lo aspetti: lo dico solo per prudenza) per favore interrompi l'esercizio e cala l'ancora.

Offrire sostegno al «te più giovane»

- Stai per fare un esercizio di immaginazione. Alcune persone visualizzano immagini vivide e dettagliate, molto simili a quelle di uno