

LA TRAPPOLA DELLA FELICITÀ

Come smettere di tormentarsi
e iniziare a vivere

Russ
Harris

Edizione italiana
a cura di
Giovambattista Presti



Erickson

Hai presente tutte le volte
che hai fatto finta di stare
bene anche se eri deluso,
preoccupato, insoddisfatto?
Si chiama «trappola della
felicità», e prima o poi ci
caschiamo dentro tutti.

Ma un modo per uscirne c'è, ed è nelle tue mani: questo
libro si basa sui principi dell'Acceptance and Commitment
Therapy (ACT), un approccio terapeutico con solide
basi scientifiche, e ti aiuterà a prendere coscienza dei
meccanismi mentali che ti tengono prigioniero, a
chiarire i tuoi valori e sviluppare self-compassion e
flessibilità, per superare i momenti critici e vivere
una vita migliore e più serena.



€ 17,00



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Presentazione della nuova edizione</i> (G. Presti)	11
<i>Cosa c'è di nuovo nella seconda edizione?</i>	17
PRIMA PARTE	
Perché è difficile essere felici?	
<i>Capitolo primo</i>	
La vita è difficile	20
<i>Capitolo secondo</i>	
Il punto di scelta	29
<i>Capitolo terzo</i>	
Il buco nero del controllo	45
<i>Capitolo quarto</i>	
Abbandonare la lotta	66
SECONDA PARTE	
Come gestire pensieri ed emozioni che fanno soffrire	
<i>Capitolo quinto</i>	
Come gettare l'ancora	72
<i>Capitolo sesto</i>	
Le storie infinite	86
<i>Capitolo settimo</i>	
Sganciarsi dall'amo	102
<i>Capitolo ottavo</i>	
Immagini spaventose, ricordi dolorosi	116

<i>Capitolo nono</i>	
Lo spettacolo della vita	123
<i>Capitolo decimo</i>	
Lasciare la zona di comfort	132
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Il valore della gentilezza	143
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Agganciato a un'emozione	152
<i>Capitolo tredicesimo</i>	
L'interruttore della lotta	161
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
Fare spazio	164
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
Accogliere le emozioni con gentilezza	177
<i>Capitolo sedicesimo</i>	
Essere presente	183
<i>Capitolo diciassettesimo</i>	
Tornare ad abitare il tuo corpo	195
<i>Capitolo diciottesimo</i>	
Rimuginare, ruminare, avere idee ossessive	200
<i>Capitolo diciannovesimo</i>	
Il documentario sulla tua vita	210
<i>Capitolo ventesimo</i>	
Superare il passato	218
<i>Capitolo ventunesimo</i>	
L'arte della gratitudine	224

TERZA PARTE

Come dare senso alla vita

<i>Capitolo ventiduesimo</i>	
Una vita degna di essere vissuta	230
<i>Capitolo ventitreesimo</i>	
Un passo alla volta	243
<i>Capitolo ventiquattresimo</i>	
Ostacoli insidiosi	254
<i>Capitolo venticinquesimo</i>	
Decisioni difficili	260
<i>Capitolo ventiseiesimo</i>	
Liberarsi delle cattive abitudini	266
<i>Capitolo ventisettesimo</i>	
Impegni di più ampio respiro	274
<i>Capitolo ventottesimo</i>	
Infrangere le regole	282
<i>Capitolo ventinovesimo</i>	
Alti e bassi	291
<i>Capitolo trentesimo</i>	
Un'audace avventura	299
<i>Risorse</i>	306
<i>Ringraziamenti</i>	309

Presentazione della nuova edizione

Si può migliorare un libro che è «perfetto»? Questo è il dubbio che il mio pappagallo interiore mi aveva immediatamente instillato quando Russ Harris, durante una discussione amichevole, mi aveva preannunciato che stava lavorando alla nuova edizione della Trappola delle felicità. E cosa si può migliorare di un libro che ha, da oltre 15 anni a questa parte, un successo planetario, tradotto in oltre 30 lingue, con un milione di copie vendute? Un testo amato da persone intrappolate nella ricerca della felicità, o da professionisti che hanno con esso aiutato chi in questa Trappola c'era sprofondata. Sì, perché la Trappola, negli anni, è stata sempre più utilizzata anche da psicoterapeuti di orientamento cognitivo-comportamentale come testo di sostegno al lavoro psicoterapeutico. E non solo. Il testo è stato strumento, in studi clinici randomizzati, per erogare interventi di successo.

Come modificarlo, come migliorarlo? La domanda mi ha accompagnato per molto tempo, fino a quando non ho avuto in mano la nuova edizione e l'ho esplorata in ogni suo angolo per preparare quella italiana. Io ho avuto così la mia risposta e ciascuno di voi, «vecchi e nuovi» lettori, elaborerà la propria.

Valeva la pena (ri)scriverlo? Valeva la pena comprarlo? Valeva la fatica dell'adattamento in italiano? Ogni domanda, come la precedente, è sempre un tentativo che la nostra mente fa di metterci in guardia contro i «pericoli» del mondo, contro le delusioni, contro i fallimenti, contro ogni tipo di dolore. Dopotutto era esattamente questo ciò che la mia mente cercava di fare, proteggermi da una delusione, mentre Russ mi diceva qualcosa che mi ero nel frattempo perso, perché inseguivo il pensiero e quello che mi evocava: il luogo in cui avevo

ricevuto la richiesta via e-mail di curare la prima edizione, la gioia e l'apprensione per quello che mi accingevo a fare, la preoccupazione di lavorare con una casa editrice e persone che non conoscevo e... Insomma, qualunque cosa mi stesse dicendo sulla nuova edizione me l'ero bella che persa, fino a quando riemersi dai miei pensieri grazie alla domanda che mi fece: «Allora che ne dici? Ne vale la pena?».

Quanti di noi si sono trovati in questa situazione? Credo che parecchie volte al giorno ci si ritrovi ad essere catturati dai pensieri che ti trascinano in mondi che ancora non esistono. È la bellezza della nostra mente. Il vantaggio che ci ha offerto in termini evolutivi. La mente ci porta nel passato e nel futuro e ci aiuta a programmare, progettare, creare, anticipare, ricordare, annotare, è latrice di fantasia, è una macchina che risolve i problemi, è una dispensatrice di soluzioni e si inerpica in mondi infiniti per cercare tali soluzioni. È un meccanismo basato sulla coerenza che agisce da rinforzo alimentandola. E apre labirinti in cui talvolta è fantastico perdersi e che altrettante volte è anche doloroso attraversare.

La Trappola della felicità è dedicata a tutti coloro che conoscono questi mondi, li hanno esplorati e qualche volta vi si sono persi. Nessuno ne è esente. Anche la stessa domanda «Ne vale la pena?» innesca scenari e trame che sono connesse ad anticipazioni di successi/insuccessi, perché ci si vorrebbe impegnare solo in cose che «ha senso fare».

La nostra mente ha un compito ben preciso. Programmare, progettare, creare, anticipare, ricordare, annotare e altri verbi ad essa connessa tendono sempre a un unico obiettivo: ipotizzare «pericoli» e proteggerci da essi. E pericolo è «qualsiasi cosa» che per la nostra mente abbia quella funzione, essendo capace di vaticinare la presenza di pericoli anche nelle situazioni di massima sicurezza. Quando questo modo di attivarsi porta a situazioni di sofferenza continua e disagio, ecco che siamo in quell'area particolare che chiamiamo, forse erroneamente, psicopatologia. La Trappola della felicità nasce proprio qui, nelle pieghe della mente, nelle pieghe del linguaggio, nelle pieghe del dialogo interiore, nelle pieghe dei suoi meccanismi ed effetti psicologici.

La sofferenza umana è perenne e ubiquitaria. Non possiamo sfuggirle. Prima o poi perderemo qualcosa, avremo una delusione, incontreremo un'ingiustizia, e la realtà si scontrerà con la nostra fantasia e le nostre aspettative. Per non parlare di cose ben più dolorose dal punto di vista psicologico come lutti e traumi.

«Eh, caro mio, siamo nati per soffrire» è un luogo comune che spesso si visita a scopo consolatorio. Tutti provano a suggerire soluzioni. Vari Guru, nei millenni per cui esiste documentazione scritta e anche tradizione orale, hanno cercato di affrontare la questione della felicità, spaziando dalla filosofia alla religione ai buoni consigli della nonna. Della ricerca della felicità parlava anche Lucrezio nel suo *De rerum natura*, ove racconta del male di vivere di un patrizio romano che oscillava tra città e campagna. In maniera magistrale il poeta latino descrive questa continua ricerca della pace interiore, dell'Eden dell'anima, e racconta di come il piede sembri scottare ogni volta che si trova all'ingresso di una delle due case dove spera di approdare. E subito scappa, nel tentativo di evitare quella sofferenza che viene rinfocolata dal contatto con i propri pensieri, più che con lo zerbino che lo accoglie sull'uscio, che ci fanno sempre compagnia senza che ci sia la possibilità di liberarsene. E Lucrezio con pochi versi ci fa entrare in questo pendolo, città-campagna, metafora della ricerca di un punto di equilibrio nella sofferenza che la mente ci provoca.

Quante volte ci siamo trovati in questo pendolo? Oscillando fra situazioni in cui si cercava di dimenticare qualche pensiero che ci tormentava, di ridurre qualche emozione che ci lacerava più intensamente del solito?

Per Harris — e per chi pratica l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy), la forma di terapia cognitivo-comportamentale che sta alla base di questo volume — è proprio il modo di «funzionare» della mente, proprio questo tipo di repertorio comportamentale che chiamiamo mente, che provoca la sofferenza, attraverso i tentativi che facciamo di risolvere la trappola in cui il linguaggio interiore ci conduce. Proprio nei tentativi di trovare una via d'uscita alla sofferenza, la mente rievoca ciò che ci fa soffrire. Rimuginare è una delle attività in cui ci troviamo impegnati in queste situazioni. Oppure proviamo a pensare «ad altro». Prova a leggere la seguente frase:

QUESTA FRASE NON SIGNIFICA NIENTE E L'HO MESSA QUI
APPOSTA PER TORMENTARTI.

E adesso prova a non pensare alla frase. Impegnati a non ricordarla. Prova a cancellarla. Usa tutte le strategie che conosci. Cosa sta facendo? Ti sta tormentando?

Ecco, più che della Trappola della felicità, si dovrebbe parlare della Trappola del *linguaggio*. Più si cerca di non pensare, più si pensa.

Più si pensa al problema, più si vive il problema, più si alimenta la sofferenza.

Se la soluzione per Lucrezio era l'atarassia, il distacco, per l'ACT la soluzione è la Vita, da vivere pienamente agendo nella direzione dei nostri valori, elementi che ci caratterizzano come la persona per cui vorremmo essere ricordati, senza che pensieri ed emozioni che procurano sofferenza ci devino e confinino la nostra vita restringendola a mero sopravvivere in funzione dell'evitamento. In realtà, a dirla tutta, per l'ACT non esiste il «problema» e, di conseguenza, la necessità di una soluzione. Ciò di cui abbiamo bisogno, e non siamo allenati a farlo dalla comunità in cui viviamo, è vivere meno aggan- ciati ai nostri pensieri, accogliendo tutto ciò (pensieri ed emozioni) che si presenta alla nostra attenzione consapevoli che si è distinti da essi (che noi non siamo i nostri pensieri e le nostre emozioni), focalizzandoci sull'agire nel presente in direzione dei nostri valori.

Come farlo? Questa è la via che Harris ci aveva aperto con la prima edizione del suo volume. E che ci fa ripercorrere con la seconda. Sia che tu sia un «vecchio» e curioso lettore, sia che tu sia un «nuovo» e curioso esploratore di queste pagine, verrai guidato in un percorso trasformativo. I cambiamenti di queste pagine, più del 50% di esse è totalmente nuovo, riflettono non solo la crescente esperienza dell'Autore nella materia, ma anche i progressi che in questa forma di psicoterapia — e nella teoria dei processi cognitivi e del linguaggio chiamata RFT (Relational Frame Theory) ad essa sottostante — sono stati fatti in questi 17 anni trascorsi dalla pubblicazione della prima edizione. Un numero vale come indice che ne dà il senso. Nell'anno di prima pubblicazione della Trappola, il numero totale di studi clinici randomizzati sull'ACT ammontava a 19. Nel dicembre 2022 è stata raggiunta quota mille, in pratica per ogni possibile applicazione in psicopatologia e per un numero imprecisato di applicazioni al di fuori dell'ambito clinico, come ad esempio nello sport, nelle organizzazioni e per incrementare i comportamenti prosociali. Ed esistono oggi non solo metanalisi di studi per area, ma anche metanalisi di metanalisi, a dimostrazione che l'ACT è forse la psicoterapia più studiata di sempre. Russ Harris ha fatto leva anche su questa mole di studi per riscrivere il libro, proponendo nuovi esercizi e un percorso diverso e ugualmente intenso nella nostra ricerca della impossibile felicità.

Nonostante le solide basi scientifiche su cui i contenuti di questo volume si basano e l'indiscussa preparazione di Russ Harris,

è opportuno sempre ricordare che se ci si trova in un momento difficile della propria vita è meglio rivolgersi a un professionista psicoterapeuta. Se si è curiosi e si intende approfondire l'ACT e la scienza che sta dietro, la letteratura, anche italiana, è oggi ampia e disponibile. Anch'io ho scritto qualche volume su ACT e RFT che è facilmente reperibile.¹ Altri volumi di Russ Harris sono pubblicati da questa casa editrice e quasi tutti i suoi volumi sono comunque disponibili in italiano. Sul web, sono almeno due i siti di riferimento, quello dell'ACBS (Association for Contextual Behavioral Science, contextualscience.org) e quello di ACT-Italia (act-italia.org). In quest'ultimo sito è presente un elenco dei soci psicoterapeuti. Su Facebook, per gli psicoterapeuti, c'è una comunità molto attiva: «Act facile». Risorse e strumenti utili per la pratica clinica.

Un ultimo consiglio. Vecchio o nuovo lettore che tu sia, anche in questa edizione il libro va esperito. Usa il tuo ritmo e assapora l'esperienza che gli esercizi e le meditazioni qui incluse ti offriranno. È un'esplorazione alla scoperta di noi stessi e dei meravigliosi meccanismi della mente e delle emozioni. Buon viaggio.

Giovambattista Presti

¹ P. Moderato, G. Presti e F. Dell'Orco (2020), *100 domande ACT: Acceptance and Commitment Therapy*, Firenze, Hogrefe Editore.
G. Presti e P. Moderato (2019), *Pensieri, parole ed emozioni: le basi scientifiche della CBT e dell'ABA di terza generazione*, Milano, Franco Angeli.

Cosa c'è di nuovo nella seconda edizione?

Quando iniziai a scrivere la seconda edizione di questo libro (sedici anni dopo la prima), mi aspettavo di svolgere un lavoro rapido, introducendo qualche piccola modifica qua e là. Ma mi sono subito reso conto che il libro richiedeva una revisione sostanziale, da cima a fondo. Quando ho infine completato l'opera, mi ha sorpreso constatare che oltre il cinquanta per cento del materiale era completamente nuovo! Suppongo che le novità rispecchino l'evoluzione del mio modo di vedere, descrivere e praticare questo metodo nel corso degli anni.

Fra le molte altre modifiche, ho inserito un gran numero di nuovi strumenti, metodi ed esercizi; nuove informazioni riguardanti la natura e lo scopo delle emozioni (e il modo in cui superare l'insensibilità emotiva); molti nuovi argomenti e capitoli, fra cui: come liberarsi dalle cattive abitudini, smettere di procrastinare, far cessare gli attacchi di panico, porre fine al rimuginio e alle idee ossessive, affrontare i conflitti tra valori e i dilemmi complessi, superare la «condiscendenza» e il perfezionismo; suggerimenti pratici per chi ha subito un trauma, e per finire, benché non sia meno importante, una grande quantità di nuovo materiale sulla self-compassion.¹

¹ In tutto il volume verrà mantenuto il termine inglese «self-compassion», con il valore di un termine tecnico, invece dell'italiano «autocompassione». Il termine «compassion» in inglese è da intendersi nell'accezione più originale di *cum patior* (soffrire con). La parola «compassione» in italiano ha perso un po' di questa idea del rivolgersi con accoglienza e partecipazione all'altro e a se stessi, nel caso dell'«auto» compassione [ndc].

Oltre a tutto questo, ho snellito il testo eliminando un bel po' di chiacchiere, ripetizioni e gergo tecnico. Se vi è piaciuta la prima edizione, spero e confido che troverete questa nuova versione ancora più utile e proficua.

Buona lettura!
Con i migliori auspici,
Russ Harris

PRIMA PARTE

Perché è
difficile
essere felici?

La vita è difficile

Essere umani fa soffrire. Nel nostro breve passaggio su questo pianeta vivremo momenti di meraviglia, stupore e gioia, ma anche momenti di angoscia, paura e disperazione. Conosceremo l'esaltazione dell'amore, dell'affinità e dell'amicizia, ma anche il baratro della solitudine, del rifiuto e della perdita. Proveremo il piacere del successo, della vittoria e dell'appagamento, ma anche lo sconforto del fallimento, della sconfitta e della delusione.

In altre parole: la vita è difficile. E, se viviamo abbastanza a lungo, tutti noi proveremo dolore, stress e sofferenza in molti modi diversi. Il problema è che la maggior parte di noi non sa come affrontare questa realtà in maniera efficace. Facciamo di tutto per trovare la felicità, ma fin troppo spesso non ci riusciamo; e, anche quando la troviamo, di solito dura poco e ci lascia insoddisfatti, spingendoci a volerne di più.

Perché è così difficile essere felici? Mi fa piacere che tu lo chieda. Il libro che hai fra le mani si basa su un'enorme mole di studi scientifici che dimostrano come tutti noi cadiamo facilmente in una potente trappola psicologica. Viviamo la nostra vita aggrappandoci a molte convinzioni in merito alla felicità che non ci sono di alcun aiuto: idee ampiamente accettate perché «tutti sanno che è così». Sembrano convinzioni sensate, ed è per questo che le incontriamo in un gran numero di libri e articoli di auto-aiuto. Purtroppo, però, queste idee fuorvianti tendono a creare un circolo vizioso, nel quale più rincorriamo la felicità, più soffriamo. E questa trappola psicologica è talmente insidiosa che non ci rendiamo neanche conto di esserci caduti dentro.

Questa è la cattiva notizia.

La buona notizia è che c'è speranza. Possiamo imparare ad accorgerci velocemente di essere caduti nella «trappola della feli-

cità» e, cosa ancora più importante, capire come uscirne. Questo libro ti permetterà di acquisire le abilità e le conoscenze per farlo. Si basa su un efficace modello psicoterapeutico chiamato *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), con solide basi scientifiche, la cui efficacia è dimostrata da oltre tremila studi pubblicati.

L'ACT (l'acronimo si pronuncia come una singola parola, «act»,¹ non lettera per lettera) è stata sviluppata negli Stati Uniti alla metà degli anni Ottanta del secolo scorso dallo psicologo Steven C. Hayes e dai suoi colleghi, Kelly Wilson e Kirk Strosahl, e da allora si è affermata in tutto il mondo. Oggi centinaia di migliaia di psicologi, psicoterapeuti, consulenti, coach e medici praticano l'ACT in decine di Paesi diversi, dagli Stati Uniti, il Regno Unito e l'Uganda all'India, l'Indonesia e l'Iran.

Una ragione della crescente popolarità dell'ACT è la sua formidabile efficacia nell'aiutare le persone afflitte da una grande varietà di problemi. I tremila studi scientifici cui accennavo riguardano ogni genere di disturbo, dalla depressione, le dipendenze e l'ansia alle psicosi, il dolore cronico e i traumi. L'ACT, tuttavia, non è solo una terapia per i disturbi psicologici: è usata anche per aiutare le persone a adattarsi alla malattia cronica e alla disabilità e a costruirsi una vita significativa e gratificante nonostante i gravi e persistenti problemi di salute. Oltre a tutto questo, viene ampiamente usata dalle forze armate, dai servizi di pronto soccorso, dalle pubbliche amministrazioni, dalle squadre sportive professionistiche e dagli atleti olimpici, dalle aziende, dagli ospedali e dalle scuole per favorire la salute e il benessere, ridurre lo stress, migliorare le prestazioni e aumentare la resilienza.

Infine, ma non meno importante, siamo tutti consapevoli di quanto sia importante mangiare cibi sani, fare attività fisica e coltivare buone relazioni con le altre persone: sono elementi fondamentali della salute, della felicità e del benessere. Ma quanto è difficile fare *davvero* queste cose con regolarità e costanza? Per la maggior parte di noi, è facile in teoria, ma difficile da tradurre in pratica. Per fortuna, l'ACT mette a nostra disposizione gli strumenti e le strategie di cui abbiamo bisogno per abbandonare le cattive abitudini, smettere di procrastinare, motivarci a adottare e mantenere nuovi comportamenti sani e a costruire relazioni migliori con le persone che fanno parte della nostra vita. Fra poco vedremo come l'ACT consente di realizzare tutto questo, ma innanzitutto chiediamoci...

¹ I fondatori non hanno scelto a caso l'acronimo, dal momento che la parola inglese «act», azione, mira a sottolineare l'origine scientifica in ambito contestualista-comportamentale [ndc].

La felicità è normale?

La vita è ingiusta. Alcune persone hanno un'infanzia orribile, durante la quale subiscono abusi, vengono trascurate o abbandonate da chi dovrebbe prendersi cura di loro, mentre altre crescono in famiglie affettuose e comprensive. Alcune vivono in condizioni di povertà estrema o esposte a crimini violenti, oppure si trovano in zone di guerra, in carcere o nei campi profughi; altre invece vivono in abitazioni ben tenute e dotate di tutte le comodità. Alcune soffrono di gravi malattie, invalidità o disabilità, mentre altre godono di ottima salute. Alcune hanno accesso a un'alimentazione e un'istruzione di buona qualità, alla giustizia, a cure mediche, servizi sociali, viaggi, divertimenti e opportunità professionali; altre invece sono prive di tutte o quasi tutte queste cose. E alcune persone, a causa del colore della pelle, della religione, del genere, delle convinzioni politiche o dell'orientamento sessuale, sono continuamente vittime di pregiudizi, discriminazioni o abusi. In ogni Paese del mondo, un enorme abisso separa i membri più svantaggiati da quelli più privilegiati della società. Eppure, le persone su entrambe le sponde di quell'abisso sono esseri umani e hanno quindi molte cose in comune, compreso il fatto che, a prescindere da quanto possiamo essere privilegiati o svantaggiati, siamo tutti predisposti per natura alla sofferenza psicologica.

Forse avrai notato come, in libreria, le sezioni dedicate all'autoaiuto continuano a ingrandirsi. Depressione, ansia, rabbia, divorzio, difficoltà relazionali, dipendenze, traumi, scarsa autostima, solitudine, dolore, stress, mancanza di sicurezza: se ha un nome, c'è un libro che ne parla. E ogni anno che passa aumenta il numero di psicologi, coach, consulenti e terapeuti, al pari di quello delle prescrizioni di farmaci. Intanto, alla televisione e alla radio, sulle riviste e sui quotidiani, nei podcast e sui social media, gli «esperti» ci bombardano ininterrottamente di consigli su come migliorare la nostra vita. Eppure, nonostante tutto questo aiuto e sostegno, l'infelicità umana cresce, anziché diminuire!

Le statistiche sono impressionanti. L'Organizzazione mondiale della sanità identifica la depressione come una delle malattie più debilitanti, diffuse e costose al mondo. Ogni anno, un decimo della popolazione adulta soffre di depressione clinicamente rilevante e una persona su cinque ne soffre in qualche momento della propria vita. Più di un terzo della popolazione adulta, a un certo punto della vita, soffre di disturbi legati all'ansia. Inoltre, un adulto su quattro,

in qualche fase della sua vita, è dipendente dall'alcol o da altre sostanze (soltanto negli Stati Uniti, oggi più di quattordici milioni di persone soffrono di alcolismo!).

Ma il dato più sconvolgente di tutte queste statistiche è che quasi una persona su due, nel corso della propria vita, prende seriamente in considerazione il suicidio ed è tormentato da questa idea per un periodo di due settimane o più. Ancora più allarmante è il fatto che una persona su dieci a un certo punto tenta realmente di togliersi la vita (per fortuna, pochissime ci riescono).

Pensa a queste cifre per un momento. Pensa ai tuoi amici, familiari e colleghi. Quasi la metà di loro a un certo punto sarà o sarà stato talmente sopraffatto dalla disperazione da contemplare seriamente l'idea di suicidarsi, e uno su dieci ci proverà!

Ora pensa a tutte quelle forme comuni di sofferenza che non sono considerate «disturbi psicologici», ma che ci rendono comunque infelici: lo stress sul lavoro, l'ansia da prestazione, la solitudine, i conflitti relazionali, la malattia, il divorzio, il lutto, l'invalidità, l'invecchiamento, la povertà, il razzismo, il sessismo, il bullismo, l'angoscia esistenziale, la mancanza di fiducia in se stessi, l'insicurezza, la paura del fallimento, il perfezionismo, la bassa autostima, la «crisi di mezz'età», la «sindrome dell'impostore», la gelosia, la paura di lasciarsi sfuggire qualcosa, la mancanza di un senso nella vita... e l'elenco continua.

È evidente che la felicità perpetua non è normale! E questo naturalmente induce a chiedersi...

Perché è così difficile essere felici?

Per rispondere a questa domanda, facciamo un viaggio indietro nel tempo di trecentomila anni. Per i nostri antenati dell'Età della pietra, la vita era piena di pericoli: lupi giganti, tigri dai denti a sciabola, mammut lanosi, clan rivali, intemperie, carestie e orsi delle caverne, per citare soltanto alcuni dei rischi cui erano esposti. Se una persona dell'Età della pietra voleva sopravvivere, la sua mente doveva stare continuamente in guardia contro tutto ciò che poteva ferirla o ucciderla! E se la sua mente non era in grado di svolgere bene la sua funzione... moriva giovane. Di conseguenza, quanto più i nostri antenati diventavano bravi a prevedere ed evitare il pericolo, tanto più a lungo vivevano e più figli avevano.

Di generazione in generazione, la mente umana è diventata sempre più abile nell'avvertire, prevedere ed evitare il pericolo. Così adesso, a distanza di trecentomila anni, la nostra 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, però, la nostra mente non ci mette in guardia contro le tigri, gli orsi e i lupi: i rischi sono perdere il lavoro, essere esclusi, prendere una multa per eccesso di velocità, rendersi ridicoli in pubblico, ammalarsi di cancro e migliaia di altri crucci quotidiani. Il risultato è che passiamo un sacco di tempo a preoccuparci di cose che, il più delle volte, non accadranno mai.

Un altro elemento essenziale per la sopravvivenza è l'appartenenza a un gruppo. I nostri antenati primitivi lo sapevano fin troppo bene: se la tua tribù ti caccia via, non ci vorrà molto tempo perché i lupi ti trovino. In che modo, dunque, la mente ti protegge dall'esclusione dal gruppo? Mettendoti a confronto con gli altri membri: mi sto integrando bene con gli altri? Sto facendo la cosa giusta? Il mio contributo è sufficiente? Sono bravo come gli altri? Sto facendo qualcosa per cui potrei essere allontanato?

Ti suona familiare? La nostra mente ci mette continuamente in guardia contro la possibilità di essere esclusi e ci induce a confrontarci con il resto della società. Non c'è da stupirsi se dedichiamo tante energie a preoccuparci di piacere agli altri! Non c'è da stupirsi se siamo sempre in cerca di modi in cui migliorare noi stessi o ci deprimiamo perché non «siamo all'altezza». Basta sfogliare una rivista, guardare un programma televisivo o dare un'occhiata ai social media per trovare immediatamente un'infinità di persone che sembrano più intelligenti, più ricche, più magre, più sexy, più famose, più potenti o più affermate di noi. Poi ci confrontiamo con queste affascinanti creature mediatiche e ci sentiamo inferiori o insoddisfatti della nostra vita. Come se non bastasse, la nostra mente può concepire un'immagine fantastica della persona che idealmente ci piacerebbe essere e poi metterci a confronto con quella! Che speranze abbiamo? Finiremo inevitabilmente per sentirci inadeguati.

Più o meno in tutte le società del mondo e in ogni periodo della storia, la regola generale per avere successo è: ottieni di più e migliori. Migliori sono le tue armi, più prede potrai uccidere. Maggiori sono le tue riserve di cibo, più probabilità avrai di sopravvivere ai periodi di carestia. Migliore è il tuo riparo, più sarai protetto contro i pericoli. Più figli hai, maggiori saranno le probabilità che alcuni

raggiungano l'età adulta. Non c'è da stupirsi, quindi, che la nostra mente continui a cercare di ottenere «di più e di meglio»: più denaro, un lavoro migliore, più prestigio, un aspetto migliore, più amore, un partner migliore. E se ci riusciamo, se otteniamo davvero più denaro o un'automobile migliore o un aspetto più attraente, siamo soddisfatti, almeno per un po'. Ma presto o tardi (di solito presto), inevitabilmente vogliamo di più.

In sostanza, per natura siamo tutti predisposti a soffrire psicologicamente: a confrontarci, valutarci e criticarci, a focalizzarci su ciò che ci manca, a sentirci presto insoddisfatti di ciò che abbiamo, a immaginare ogni genere di situazione terrificante, la maggior parte delle quali non si verificherà mai. Non c'è da stupirsi che gli esseri umani abbiano difficoltà a essere felici!

Come se non bastasse, molte convinzioni diffuse a proposito della felicità sono inesatte, fuorvianti o false e, se darai loro retta, ti faranno sentire ancora più infelice. Esaminiamo due delle più comuni.

Mito 1: La felicità è la nostra condizione naturale

Molte persone credono che la felicità sia «la nostra condizione naturale», ma le statistiche che ho citato dimostrano chiaramente il contrario. La vera natura degli esseri umani è provare emozioni sempre diverse, piacevoli e dolorose, che variano nel corso della giornata in base a dove ci troviamo, che cosa facciamo e che cosa accade attorno a noi. I nostri sentimenti, le nostre emozioni e le nostre sensazioni sono come le condizioni del tempo: cambiano continuamente, da un momento all'altro. Non ci aspettiamo che faccia caldo e ci sia il sole dalla mattina alla sera ogni giorno dell'anno. Né dovremmo aspettarci di essere allegri e felici tutta la giornata. Se viviamo una vita piena, proveremo l'intera gamma delle emozioni umane: quelle piacevoli, come l'amore, la gioia e la curiosità, e quelle dolorose, come la tristezza, la rabbia e la paura. Tutti questi sentimenti fanno parte della condizione normale, naturale, dell'essere umano.

Mito 2: Se non sei felice, c'è qualcosa di sbagliato in te

Come conseguenza logica del mito 1, nella società occidentale si dà per scontato che la sofferenza psicologica sia anormale: è vista come una debolezza o una malattia, frutto di una mente difettosa,

che non funziona come dovrebbe. Per questo motivo, quando inevitabilmente ci capita di avere pensieri e sentimenti dolorosi, spesso proviamo vergogna o imbarazzo, oppure ci rimproveriamo per la nostra debolezza, stupidità o immaturità.

L'ACT si basa su un presupposto radicalmente diverso: *se non sei felice, sei normale*. Ammettiamolo: la vita è dura e piena di difficoltà, sarebbe ben strano se ci sentissimo sempre felici. Le cose che danno un senso alla vita portano con sé un'intera gamma di emozioni, piacevoli e dolorose. Pensiamo a una relazione sentimentale, per esempio: quando va tutto bene, proviamo sensazioni meravigliose, come l'amore e la gioia. Ma prima o poi, anche nelle relazioni migliori, conosceremo il conflitto, la delusione e la frustrazione (le relazioni perfette non esistono).

La stessa cosa vale per qualsiasi progetto importante che intraprendiamo, da costruirci una carriera o mettere su famiglia a prenderci cura della nostra salute e forma fisica. I progetti importanti spesso suscitano euforia ed entusiasmo, ma inevitabilmente comportano anche stress e ansia. Se credi al mito 2, quindi, sei nei guai, perché è praticamente impossibile costruirsi una vita migliore se non si è disposti a provare qualche emozione spiacevole (la buona notizia è che imparerai presto a gestire queste emozioni in modo nuovo, a reagire in una maniera completamente diversa, riducendo enormemente l'impatto e l'influenza che esercitano su di te).

Che cos'è, esattamente, la «felicità»?

La felicità: la vogliamo, la bramiamo, ci affanniamo a rincorrerla. Ma che cos'è, esattamente?

A questa domanda, la maggior parte delle persone tende a rispondere descrivendo la felicità come una «bella sensazione»: un sentimento piacevole di gioia, contentezza o appagamento. Gli antichi Greci avevano una parola precisa per definire una vita basata sulla ricerca di sensazioni felici: «edonia», dalla quale deriviamo il termine «edonismo» (la ricerca del piacere). A tutti piacciono le sensazioni piacevoli, e non c'è da stupirsi se le rincorriamo. Come tutte le emozioni umane, però, le sensazioni di felicità sono passeggere, vanno e vengono. Non importa quanto ci sforziamo di trattenerle, non restano mai a lungo. Come vedremo, una vita dedicata a cercare di «sentirsi bene» a lungo andare diventa

profondamente insoddisfacente. In realtà, gli studi dimostrano che, quanto più inseguiamo le emozioni piacevoli e cerchiamo di evitare quelle sgradevoli, tanto più tendiamo a soffrire di ansia e depressione.

Ma esiste un'altra definizione di felicità, radicalmente diversa: vivere una vita ricca e significativa. Quando chiariamo che cosa è importante per noi nella vita e cominciamo ad agire di conseguenza — a comportarci come il tipo di persona che vogliamo veramente essere, a fare le cose che contano davvero nel profondo del nostro animo, a muoverci nelle direzioni che consideriamo proficue —, la nostra vita si riempie di scopo e di significato, e proviamo un forte senso di vitalità. Non è una sensazione passeggera: è un senso profondo di vita ben vissuta. La parola in greco antico per questo tipo di felicità è *eudaimonia*, che oggi viene sempre più intesa nel senso di «fecondità». Vivendo la nostra vita in questo modo, proveremo sicuramente molte emozioni piacevoli, e ne proveremo anche di difficili, come il dolore, l'ansia e il senso di colpa (come ho già detto, se viviamo una vita piena, proveremo l'intera gamma delle emozioni umane.)

Come avrai intuito, questo libro si focalizza sul secondo significato di felicità, piuttosto che sul primo. Certo, piace a tutti sentirsi bene ed è sensato apprezzare e godersi le sensazioni piacevoli quando si presentano. Ma se cerchiamo di provarle sempre, siamo destinati a rimanere delusi.

La verità è che la vita è difficile. È un fatto ineludibile: chi prima chi dopo, tutti noi diventeremo infermi, ci ammaleremo e moriremo. Prima o poi, tutti noi perderemo relazioni importanti a causa di rifiuti, separazioni o lutti. Presto o tardi, tutti noi dovremo affrontare crisi, delusioni e insuccessi. Questo significa che, in un modo o nell'altro, tutti noi conosceremo molti pensieri e sentimenti dolorosi.

La buona notizia è che, anche se non possiamo evitare questa sofferenza, possiamo imparare a gestirla molto meglio: a «sganciarci» dal dolore, a ridurre i suoi effetti e a crearci una vita che valga la pena di essere vissuta. Questo libro ti aiuterà ad acquisire alcune abilità semplici ma efficaci per attenuare rapidamente l'impatto di pensieri, sentimenti, emozioni, sensazioni e ricordi dolorosi. Imparerai a privarli del loro potere, in modo che non ti ostacolino e non ti deprimano più; ad accettare che vadano e vengano, senza lasciarti travolgere. E imparerai anche a costruirti una vita ricca e

significativa — non importa che cosa ti sia accaduto in passato o tu stia affrontando in questo momento — che ti farà provare un senso profondo di vitalità e appagamento.

Ora fermati un attimo e nota come reagisce la tua mente a ciò che hai appena letto.

È una reazione positiva, entusiasta, eccitata, speranzosa, ottimista? In tal caso, goditela finché dura, ma non restarci aggrappato perché, come vedremo più avanti, tentare di tenersi stretti i pensieri e i sentimenti piacevoli crea ogni genere di problema.

D'altro canto, forse la tua mente ha una reazione dubbiosa o pessimista, dice cose tipo «con me non funzionerà» o «non credo a queste cose, sono fesserie». In questo caso, riconosci che sono pensieri assolutamente normali: la tua mente sta svolgendo la sua funzione, cerca di risparmiarti qualcosa che potrebbe essere spiacevole o doloroso. Perché? Be', immagina di investire un sacco di tempo, fatica ed energia nella lettura di questo libro e nella pratica dei metodi che propone; immagina di fare tutto questo e poi scoprire che *non funziona!* Sarebbe decisamente spiacevole, giusto? La tua mente cerca quindi di risparmiarti questa possibile esperienza dolorosa. Puoi aspettarti che lo faccia in vari modi durante la lettura di questo libro. Ogni volta che accade, tieni presenti due cose:

- a) è una reazione assolutamente normale, tutte le menti si comportano così;
- b) la tua mente non cerca di renderti la vita ancora più difficile, cerca solo di tenerti al sicuro, di proteggerti dal dolore.

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 leggermente diverse da quelle a cui sei abituato. A volte potrai sentirti sotto pressione o sotto attacco, altre volte incuriosito o divertito. Affronta il viaggio con calma, non avere fretta di andare avanti: gustalo pienamente. Quando trovi qualcosa di interessante, stimolante 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 invito a prenderti il tempo per comprenderne la portata.

SECONDA PARTE

Come
gestire
pensieri
ed emozioni
che fanno
soffrire

Come gettare l'ancora

Hai mai vissuto una «tempesta emotiva»? Pensieri angoscianti che ti vorticano in testa come foglie sbattute di qua e di là da un vento impetuoso? Emozioni dolorose che pervadono il tuo corpo come un fiume che ha rotto gli argini? Le «tempeste emotive» variano enormemente per intensità, frequenza e fattori scatenanti. E possono includere qualsiasi combinazione di pensieri ed emozioni immaginabile: rabbia, ansia, tristezza, malinconia, senso di colpa, vergogna, preoccupazioni, giudizi, ricordi traumatici, immagini terrificanti, sensazioni dolorose, impulsi violenti e quant'altro. Ma qualunque sia la natura di una tempesta emotiva, una cosa è certa: ci trascina via come se niente fosse.

Esistono di fatto due modalità in cui reagiamo alle tempeste emotive: **OBBEDIENZA** e **LOTTA**. In modalità **OBBEDIENZA**, la tempesta ci domina in tutto e per tutto; in modalità **LOTTA** facciamo qualsiasi cosa in nostro potere per allontanarla. E spesso azioniamo le due modalità **OBBEDIENZA** e **LOTTA** contemporaneamente, rimaniamo cioè «completamente agganciati», il che ci impedisce di gestire in modo efficace i problemi o le difficoltà provocati dalla tempesta.

Ma fermiamoci un attimo a considerare le tempeste reali. Immagina di essere su una barca: proprio mentre stai entrando in porto, senti alla radio che c'è una forte tempesta in arrivo. Vorresti ancorarti in quel porto velocemente e saldamente, perché se non lo fai la tempesta trascinerà la tua barca in mare aperto. Gettare l'ancora non eliminerà la tempesta, è ovvio, ma darà stabilità alla barca finché la tempesta non sarà passata. Presto anche tu farai qualcosa di simile: imparerai a «gettare l'ancora» quando si scatena una tempesta emotiva. Ma prima parliamo dell'importanza di...

Osservare e dare un nome

Molte delle abilità di sganciamento, degli «ami» cognitivi ed emotivi di cui abbiamo parlato e che sono presentati in questo libro, implicano un procedimento che consiste nell'«osservare» e nel «dare un nome»: osservare i propri pensieri e le proprie emozioni con curiosità dando loro un nome in modo non giudicante («Ecco l'ansia», per esempio, o «Mi sento in ansia»). E, visto che per la maggior parte di noi farlo non è una cosa naturale e all'inizio può sembrare strano, è importante capirne il senso.

Quando osserviamo e diamo un nome a pensieri ed emozioni difficili riduciamo il loro impatto sul nostro comportamento. Come mai? Be', il semplice fatto di osservare quello che stiamo pensando e sentendo e di tradurlo in parole attiva parte della «corteccia prefrontale» (la porzione di cervello subito dietro la fronte) e questo mitiga a sua volta le altre parti del cervello che scatenano dentro di noi quelle tempeste emotive.

In sostanza, meno siamo consapevoli dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, meno controllo abbiamo sulle nostre azioni, su quello che diciamo e facciamo. Come da piccoli, quando la maestra usciva dall'aula. Che cosa succedeva? Scoppiava il finimondo, giusto? Ecco, lo stesso principio si applica al nostro mondo interiore. La nostra consapevolezza è la maestra e pensieri ed emozioni sono i bambini. Se non siamo consapevoli di pensieri ed emozioni, questi, come i bambini in classe, si comportano male, creano il caos, fanno il diavolo a quattro. Meno siamo consapevoli di pensieri ed emozioni, più essi controllano le nostre azioni inducendoci con maggior facilità a compiere mosse controvaloriali, «via da».

In ogni caso, non appena la maestra torna nell'aula, i bambini si tranquillizzano all'istante. Qualcosa di simile accade quando prendiamo consapevolezza dei nostri pensieri e delle nostre emozioni: nel momento in cui li osserviamo e diamo loro un nome, perdono buona parte della loro capacità di tormentarci. Sono ancora lì, ma noi non gli OBBEDIAMO più né LOTTIAMO contro di essi.

Spesso è utile dare un nome a quello che pensiamo e sentiamo usando espressioni come «osservo», «noto» o «ecco che». Per esempio, possiamo dirci: «Noto dell'ansia», «Noto dell'insensibilità», «Noto che faccio fatica a respirare» oppure «Ecco la mia mente che rimugina», «Ecco un ricordo doloroso», «Ecco l'impulso di fumare».

Le prime volte probabilmente ci sembrerà strano o ci sentiremo a disagio. In genere, però, farlo ci aiuta a sganciarci, almeno un po'. Nella vita di tutti i giorni, se dico: «Sono arrabbiato» è un po' come se *io fossi* quel sentimento; se invece dico: «Noto della rabbia» o «Ecco un sentimento di rabbia», questo mi aiuta a prendere le distanze, a vedere la cosa come un'emozione di passaggio.

Analogamente, se dico: «Sono un buono a nulla», è un po' come se *io fossi* quel pensiero; ma se dico: «Osservo il pensiero di essere un buono a nulla», questo mi dà la distanza necessaria a identificarlo come un pensiero di passaggio piuttosto che l'essenza di chi sono.

A questo punto, spero ti sia venuta voglia di sperimentare e di cimentarti nell'osservare e nel dare un nome ai tuoi pensieri e alle tue emozioni (anche se la tua «fabbrica di giustificazioni» ce la metterà tutta per dissuaderti dal farlo), inventando naturalmente in piena libertà modi tutti tuoi per farlo.

Una formula semplice

Allora, pronto a gettare l'ancora? Dobbiamo però tenere presente che non si tratta di un modo per evitare o eliminare pensieri e sentimenti burrascosi (così come un'ancora non controlla il maltempo). Si tratta invece di un modo per darci stabilità, affinché la tempesta non ci trascini via.

Ci sono centinaia di modi per gettare l'ancora quando si scatena una tempesta emotiva, ma tutti si basano su una semplice formula che prevede tre passi. Spero vorrai sperimentarla creando esercizi personalizzati, che potrai fare in qualsiasi luogo e momento, che tu abbia solo un attimo o un po' più di tempo. I tre passi sono:

1. *Riconosci* i tuoi pensieri e le tue emozioni.
2. *Connettiti* con il tuo corpo.
3. *Impegnati* in quello che stai facendo.

Ripercorriamo ora insieme l'esercizio: ti spiegherò ciascun passo man mano che lo affronti. Prima di iniziare, prenditi un po' di tempo per riflettere su qualcosa che ti mette in difficoltà in questo periodo della tua vita e il cui pensiero ti provoca ansia, tristezza, senso di colpa, rabbia, malinconia o altri pensieri ed emozioni negative, in modo da avere del materiale su cui lavorare (se non ci riesci, non è un grosso problema: possiamo fare questo esercizio a prescindere

da come ci sentiamo, che siamo calmi, rilassati o allegri, annoiati, depressi o apatici; semplicemente, gli effetti saranno più chiari se, quando lo si esperisce, si è emotivamente almeno un po' attivati) .

1. Riconosci i tuoi pensieri e le tue emozioni

I bambini piccoli sono curiosi per natura nei confronti del mondo che li circonda: possono fissare incantati un uccello, un fiore o un bruco che gli adulti accanto a loro notano appena. Attingi a quella curiosità infantile per osservare cosa accade nel tuo mondo interiore. Prova a riconoscere qualsiasi cosa si manifesti dentro di te: pensieri, emozioni (apatia inclusa), ricordi, sensazioni, impulsi.

(Alcune persone trovano più facile osservare i pensieri piuttosto che le emozioni, mentre per altri è l'opposto. Inizia osservando ciò che ti riesce più semplice, per poi passare a quello che ti riesce più difficile. E se riesci a osservare solo una cosa e non l'altra, per il momento va bene così; via via che ti eserciterai utilizzando i contenuti di questo libro, le cose cambieranno).

Osserva per 10-20 secondi quali pensieri si affacciano alla tua mente; dedica quindi 10-30 secondi a considerare il tuo corpo dalla testa ai piedi prestando attenzione a quali sensazioni provi. Nel farlo, usa espressioni come «osservo», «noto» oppure «ecco che» per dare un nome a tutto ciò che noti. «Noto un sentimento di rabbia», per esempio, oppure «Ecco una sensazione di inutilità».

L'obiettivo qui è riconoscere i tuoi pensieri e le tue emozioni senza entrare in modalità OBBEDIENZA o LOTTA contro di essi. Ti ricordi di come hai smesso di allontanare quel libro da te posandotelo invece in grembo (nel capitolo precedente)? Be', questo è il primo, piccolo passo di quel processo (è solo il primo passo, bada bene, ed è un piccolo passo; ne seguiranno molti altri, per cui sii paziente).

L'obiettivo è semplicemente riconoscere che qui e ora, in questo momento, certi pensieri ed emozioni sono presenti (senza OBBEDIRGLI né LOTTARGLI contro). Osservali e dai loro un nome, nient'altro. Fallo per almeno una trentina di secondi (è il minimo; datti più tempo se lo desideri) prima di continuare a leggere.

2. Connettiti con il tuo corpo

Continua a cercare di riconoscere i tuoi pensieri e le tue emozioni e, al contempo, connettiti con il tuo corpo. Trova il tuo

modo per farlo, in base a quello che ti è più utile. Ecco qualche suggerimento, che puoi tranquillamente variare per sperimentare alternative che ritieni più adatte a te:

- lentamente e senza sforzarti, premi i piedi sul pavimento;
- lentamente e senza sforzarti, raddrizza la schiena e la colonna vertebrale;
- lentamente e senza sforzarti, premi le mani l'una contro l'altra, toccando solo le punte delle dita;
- lentamente e senza sforzarti, stendi le braccia, allunga il collo o ruota le spalle.

Se ci sono cose che non riesci a fare a causa di una malattia, un'invalidità o perché soffri di dolore cronico, o se ci sono parti del tuo corpo su cui non vuoi concentrarti, modifica l'esercizio in modo che si adatti alle tue esigenze.

Magari potresti preferire:

- inspirare ed espirare, lentamente e senza sforzarti;
- prestare attenzione a quali muscoli usi mentre ti sistemi, lentissimamente e senza sforzarti, in una posizione più comoda sulla sedia o nel letto;
- inarcare le sopracciglia più che puoi, lentamente e senza sforzarti, quindi abbassarle.

Usa la tua creatività; qualsiasi cosa possa aiutarti a entrare in sintonia con una parte del tuo corpo, che sia tamburellare con le dita o muovere la lingua, va bene.

Potresti, per esempio:

- premere forte i palmi l'uno contro l'altro e sentire i muscoli del collo, delle braccia e delle spalle che si contraggono;
- esercitare con le mani una pressione sui braccioli della sedia oppure massaggiarti energicamente la nuca o il cuoio capelluto;
- guardare lentamente in giro per la stanza e osservare come usi il collo, la testa, gli occhi;
- stirarti lentamente (o fare un movimento di yoga);
- ruotare i pollici, unire le mani a forma di coppa, abbracciarti, far scivolare le mani sulle ginocchia... o qualsiasi altra cosa ti venga in mente, le possibilità sono infinite;
- se sei in mezzo ad altre persone e non vuoi che si accorgano di quello che stai facendo, limitati ad allungare la colonna vertebrale e a premere i piedi sul pavimento.

RICORDA: non stai cercando di liberarti da pensieri ed emozioni difficili (le ancore non fanno passare la tempesta) e non stai neppure cercando di distrarti.

L'obiettivo è riconoscere i tuoi pensieri e le tue emozioni, entrando al contempo in sintonia con il tuo corpo e muovendolo in maniera consapevole. Acquisirai così maggior controllo sulle tue azioni fisiche — su quello che fai con braccia, mani, gambe, piedi, faccia e bocca — e potrai agire in modo più efficace mentre la tempesta emotiva continua a infuriare.

Prima di procedere con la lettura, prova a riconoscere i tuoi pensieri e le tue emozioni e a connetterti con il tuo corpo per almeno una ventina di secondi (come abbiamo già detto, questo è il tempo minimo necessario, ma naturalmente dedica pure all'esercizio tutto il tempo che vuoi).

3. Impegnati in quello che stai facendo

Continua a cercare di riconoscere i tuoi pensieri e le tue emozioni e a connetterti con il tuo corpo... mentre lo fai, prendi coscienza di dove sei e di che cosa succede intorno a te... focalizza quindi la tua attenzione sull'attività che stai svolgendo.

Come abbiamo già detto, l'idea è essere creativi e trovare dei propri metodi per farlo. In alternativa, ecco qualche suggerimento:

- guardati intorno e osserva con attenzione cinque cose;
- presta attenzione a tre o quattro suoni o rumori;
- presta attenzione a quello che senti o percepisci nel naso o in bocca;
- presta attenzione a quello che stai facendo.

Ora prova a mettere in pratica questi suggerimenti: dedica cioè dieci-venti secondi (come minimo) a osservare quello che c'è intorno a te, torna quindi a concentrare la tua attenzione su quello che stai facendo adesso, ovvero leggere questo libro.

Ben fatto. Adesso ripeti i tre passi dell'esercizio: riconosci pensieri ed emozioni, connettiti con il tuo corpo, impegnati in quello che stai facendo. Dedica a ciascuno di essi almeno una decina di secondi, volendo anche di più.

Benissimo. Adesso ripeti i tre passi una terza volta, dedicando di nuovo almeno dieci-quindici secondi a ciascuno di essi.

Ripeti ora la sequenza una quarta e ultima volta, dedicando sempre almeno dieci-quindici secondi a ciascuna parte. Concludi

l'esercizio concentrando tutta la tua attenzione sull'attività che stai svolgendo (in questo caso, leggere un libro).

Che effetto ti ha fatto? Possibilmente sperimenterai almeno qualcuna delle seguenti situazioni:

- anche se i tuoi pensieri e le tue emozioni probabilmente non sono cambiati un granché, sei riuscito a distanziartene un po', facendo un passo indietro e osservandoli, invece di venirne travolto; ti hanno sopraffatto, infastidito o influenzato meno del solito;
- sei riuscito a sentire e muovere il tuo corpo più facilmente, con una maggiore sensazione di controllo sulle tue azioni fisiche;
- eri più presente, consapevole o vigile;
- avevi una maggiore consapevolezza di dov'eri, di che cosa stavi facendo, pensando e sentendo;
- ti sei sentito come se ti stessi svincolando dai tuoi pensieri.

Se non è accaduto niente di tutto ciò, o se hai incontrato dei problemi, consulta la sezione dedicata alla loro risoluzione alla fine di questo capitolo (e se pensieri ed emozioni difficili sono diminuiti o scomparsi è certamente una piacevole sorpresa, anche se non è lo scopo di questi esercizi).

Non funziona!

«Non funziona!» ha esclamato Karl, quando l'ho seguito passo passo nello svolgimento dell'esercizio appena descritto.

«Cosa intendi con “non funziona”?» gli ho chiesto.

«Non mi sento affatto meglio. Non sta facendo andare via queste emozioni».

«Be', non è questo il suo scopo» ho replicato.

Commenti come quello di Karl sono incredibilmente comuni per coloro che non conoscono questo approccio. Anche dopo aver elencato tutte le strategie di lotta adottate finora ed essersi resi conto del costo che hanno in termini di salute e benessere. Anche dopo aver imparato ad «abbandonare la lotta», senza cercare di evitare o eliminare pensieri ed emozioni difficili, e constatato come questo ne riduce l'impatto. E pur sapendo che gettare l'ancora non elimina la tempesta.

Ebbene sì, nonostante tutto questo, per molte persone questo nuovo modo di reagire a pensieri ed emozioni ha bisogno di un po'

di tempo per far presa. Per cui, se sei una di loro... è assolutamente normale. Anch'io ci ho messo un po' a comprendere questo approccio. Ed è naturale che sia così, visto che si tratta di un modo di reagire radicalmente diverso da quello a cui siamo abituati.

Come Karl, all'inizio, molti di noi fraintendono cosa significhi gettare l'ancora e provano a usare questa tecnica come un'ennesima strategia di lotta. Ma è una ricetta destinata a fallire e a deludere; non si tratta infatti di un modo astuto per controllare le proprie emozioni. I suoi obiettivi sono piuttosto:

- acquisire maggior controllo sulle nostre azioni per poter agire in modo più efficace quando sono presenti pensieri ed emozioni difficili;
- ridurre l'influenza dei nostri pensieri e delle nostre emozioni: quando facciamo le cose in automatico, esse ci strapazzano come se fossimo marionette tirate per i fili (modalità OBBEDIENZA); quando invece ne abbiamo consapevolezza (e ne riconosciamo la presenza con curiosità) perdono molto del controllo che hanno su di noi;
- smettere di rimuginare, ruminare, avere idee ossessive o qualsiasi altra cosa ci faccia smarrire dentro le nostre teste;
- smettere di compiere azioni controvaloriali «via da» (astenersi cioè da comportamenti problematici che ci allontanano dalla vita che vogliamo costruire);
- aiutarci a focalizzare (e rifocalizzare) la nostra attenzione sul compito o l'attività che stiamo svolgendo, specialmente quando siamo disinteressati o facciamo le cose in automatico o quando pensieri ed emozioni ci distolgono da ciò che conta per noi (ecco perché l'esercizio si conclude con l'avvertenza di concentrare tutta la nostra attenzione su quello che stiamo facendo).

Ci sono anche altri benefici di cui ci occuperemo più avanti, ma prima è bene mettere in evidenza qualcosa di molto importante...

Distrarsi non è l'obiettivo

La parola «distrazione» deriva dal latino *distrahere*, che significa «portare via da»: le tecniche di distrazione sono strategie di lotta, il cui obiettivo principale è *distogliere la tua attenzione* da pensieri e sentimenti indesiderati. Quando gettiamo l'ancora facciamo l'esatto

contrario: *osserviamo* attivamente pensieri, sentimenti, emozioni, sensazioni, impulsi e ricordi presenti in noi. Se sentiamo di distrarci — cercando di fuggire dalle esperienze interiori indesiderate, ignorandole, facendo finta che non siano lì — questa è solo un'altra maniera di lottare contro di esse (quando hai smesso di allontanare da te quel libro e te lo sei posato in grembo, non stavi certo cercando di ignorarlo o di far finta che non fosse lì).

Distrarsi non è «sbagliato» o «dannoso», ma di sicuro sai già come farlo! Abbiamo tutti innumerevoli modi di distrarci e sappiamo che spesso non funzionano o, nel migliore dei casi, ci danno un sollievo momentaneo. Per cui il nostro obiettivo è fare qualcosa di completamente diverso: abbandonare la lotta contro i nostri pensieri e le nostre emozioni e lasciare che siano esattamente quel che sono, pensieri ed emozioni, che «riposino nel nostro grembo», che facciano la loro comparsa, restino e se ne vadano con i loro tempi.

Se soffri molto — di una tristezza opprimente, di un'ansia estrema o di una solitudine fortissima — è improbabile che il tuo dolore scompaia quando getti l'ancora. Tuttavia, spesso perderà rapidamente parte della sua forza d'urto; il suo potere si esaurirà e non potrà più comandarti a bacchetta così facilmente. E se protrai l'esercizio per diversi minuti — di solito tre o quattro bastano, ma talvolta è necessario più a lungo — proverai spesso una sensazione di calma, anche mentre la tempesta continua a infuriare dentro di te.

Se invece il tuo dolore non è estremo — se, per esempio, stai vivendo una tristezza, uno stress o un'ansia blanda o moderata —, quando getterai l'ancora il dolore spesso tenderà ad attenuarsi, e a volte scomparirà del tutto. Quando questo accade, apprezzalo naturalmente, ma ricorda: è un «di più», non l'obiettivo principale. Se prendi una qualsiasi delle tecniche di cui trattiamo in questo libro e cerchi di usarla per evitare, fuggire, sbarazzarti o distrarti da pensieri e sentimenti dolorosi... sarai presto deluso o frustrato. E allora la tua mente protesterà: «Non funziona!».

Varia e personalizza

Ti invito a creare modi tutti tuoi per gettare l'ancora. La formula descritta sopra:

Riconosci → Connettiti → Impegnati

può essere messa in pratica in centinaia di modi diversi. E ricordati: non devi per forza seguire questa sequenza.

Alcune persone trovano che funzioni meglio prima connettersi con il proprio corpo, poi riconoscere quello che succede dentro di sé e infine impegnarsi in quello che si sta facendo. Altri ancora preferiscono:

Connettersi → Impegnarsi → Riconoscere

La sequenza non ha importanza, purché siano inclusi tutti e tre i passi (non saltare la fase di riconoscimento, altrimenti l'esercizio diventerà una distrazione) e venga ripetuta per intero più volte. Puoi anche sperimentare diverse modalità di dare un nome: c'è chi si limita a una o due parole («ansia», «preoccupazione», «tristezza», «giudicare me stesso») e chi invece preferisce frasi lunghe («Noto un sentimento di...» oppure «Ho pensieri sul fatto di...»).

Per cui adesso... prova ancora una volta a gettare l'ancora, per due o tre minuti. Ripeti quindi la formula «Riconosci → Connettiti → Impegnati» per due o tre volte e osserva che cosa succede.

E poi?

«Dopo che ho gettato l'ancora, cosa faccio?» potresti chiederti ora (e anche se non te lo chiedi, te lo dirò lo stesso). Ti ricordi il concetto di punto di scelta, menzionato nel capitolo 2? Le mosse «verso» sono le tue azioni in linea con il tipo di persona che vuoi essere e che ti conducono in direzione della vita a cui aspiri; le mosse «via da», controvaloriali, sono l'opposto. Per cui, se sei impegnato in un compito o in un'attività che rappresenta un'azione «verso», allora dovrai continuare a farla. E mentre la fai, dovrai dedicarle la tua piena attenzione. Perché? Per due buone ragioni.

Tanto per cominciare, se vogliamo fare bene qualcosa, che cosa ci serve più di tutto? Non ci servono le competenze, la conoscenza, l'esperienza o il talento, sebbene queste cose aiutino. Ciò di cui abbiamo più bisogno è la capacità di mantenere la nostra attenzione su quello che stiamo facendo. Non importa quanto siamo competenti, bene informati, esperti o dotati di talento: se non riusciamo a rimanere concentrati su quello che stiamo facendo, non lo faremo bene. È questo che intendono gli atleti quando, dopo una

performance inaspettatamente modesta, affermano: «Avevo la testa altrove». Ma questo non vale solo per gli sportivi, vale per tutti noi, qualsiasi cosa facciamo: sia che guidiamo la macchina, prepariamo la cena, facciamo l'amore, giochiamo a calcio, sia che studiamo, ci alleniamo in palestra, badiamo ai figli, leggiamo un libro o lavoriamo. Se siamo demotivati, deconcentrati, assenti, se andiamo avanti per inerzia o semplicemente agiamo in modo meccanico, non faremo bene niente di tutto ciò.¹

La seconda buona ragione per dedicare la nostra piena attenzione all'attività che stiamo svolgendo è trarne il massimo vantaggio. In sostanza, meno attenzione prestiamo a quello che facciamo, meno soddisfazione o piacere ne ricaveremo (per una serie di motivi che esploreremo più avanti).

Per cui, se dopo aver gettato l'ancora stai facendo una mossa in direzione dei tuoi valori, dai a questa attività la tua piena attenzione. Ma se stai facendo una mossa «via da»... allora interrompi ciò che stai facendo e dedicati a qualcos'altro che costituisca un'azione valoriale (naturalmente è molto più semplice a dirsi che a farsi, soprattutto se lì per lì un'azione «verso» non ti viene neppure in mente. Puoi star comunque certo che, quando arriverai alla fine di questo libro, avrai moltissime azioni di questo tipo a portata di mano e, se avrai esercitato le tue nuove abilità, sarai presto in grado di compierle senza problemi).

Quando e dove?

Più ci esercitiamo a gettare l'ancora, meglio è. L'ideale sarebbe fare più pratica possibile quando il clima emotivo è mite, per essere ben preparati ad affrontare le tempeste. Ripercorri quindi la formula «Riconosci → Connettiti → Impegnati» a più riprese nel corso della giornata, ogni volta che sei lievemente o moderatamente stressato, ansioso, arrabbiato, irritato, preoccupato o triste. Poi, a mano a mano che le tue abilità migliorano, collaudale in condizioni emotive più difficili. Può essere necessario un po' di tempo, ma se ti eserciti in modo continuativo riuscirai a gettare l'ancora persino nella più

¹ Ci sono ovviamente eccezioni a questa regola. Se vuoi ubriacarti o stravaccarti sul divano davanti alla TV per distrarti, per esempio, non hai bisogno di dare la tua piena attenzione a queste attività per farle bene. Ma per attività e compiti più complessi, questa regola in genere vale.

violenta delle tempeste (fare pratica, però, è essenziale; limitarti a leggere l'esercizio non basta).

Fai questi esercizi ogni volta che sei deconcentrato, assente o che vai avanti per inerzia, in modo da ritrovare la concentrazione e la motivazione. E anche quando ti senti pigro, spassato, apatico o non hai voglia di far niente: per aiutarti a svegliarti, a ritrovare l'energia e a riacquistare il controllo delle tue azioni.²

Il bello di questi esercizi è che si integrano molto facilmente nella tua routine quotidiana: puoi farli in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, tutte le volte che vuoi e per quanto tempo vuoi: 30 secondi mentre sei fermo al semaforo, un minuto come prima cosa quando ti alzi dal letto, due minuti mentre aspetti in una coda che procede a rilento, tre minuti durante la pausa pranzo. Puoi persino farli mentre sei a letto.

Insomma, più li fai, meglio è. Una decina di minuti al giorno, sarebbe fantastico; venti ancora di più. Ma anche un minuto solo è meglio di niente.

È particolarmente utile gettare l'ancora:

- quando si scatena una tempesta emotiva di qualsiasi genere;
- quando vuoi sgretolare le rimuginazioni, le ruminazioni o le ossessioni, o l'essere tormentato da idee ossessive;
- quando vuoi interrompere comportamenti controproducenti di qualsiasi tipo;
- quando fai fatica a concentrarti o a impegnarti in quello che stai facendo;
- quando sei pigro, apatico o senti che stai per «chiuderti in te stesso»;
- quando continui a «scivolare» nei tuoi pensieri e nelle tue emozioni;
- ogni volta che il tuo corpo comincia a bloccarsi o paralizzarsi (un fenomeno ricorrente in presenza di problemi legati a traumi);
- quando affiorano ricordi dolorosi o traumatici;
- in presenza di forti desideri o impulsi irrefrenabili di cui siamo dipendenti;
- ogni volta che vuoi uscire dalla modalità OBBEDIENZA o LOTTA.

² Tutti i suggerimenti in questo libro vanno adattati alla tua situazione particolare. Se la tua apatia è dovuta alla mancanza di sonno o alle condizioni di salute, per esempio, a volte la cosa migliore potrebbe essere quella di fare un riposino.

Questa è solo una delle molte abilità di sganciamento di cui ci occuperemo in questo libro. Sulle prime potresti non notare grandi benefici o, al contrario, notare rapidamente una notevole differenza, o potresti collocarti invece tra questi due estremi. Ma se fai pratica spesso e con regolarità, anche solo per qualche minuto al giorno, con il tempo ne ricaverai gran giovamento.

COME RISOLVERE EVENTUALI PROBLEMI

Se non hai incontrato problemi a gettare l'ancora, salta questa sezione e vai al prossimo capitolo.

Non ha funzionato

Chi dice questo, quasi sempre sta cercando di usare questa abilità come una strategia di lotta: per distrarsi da pensieri ed emozioni indesiderate o per sbarazzarsene. In questo capitolo abbiamo affrontato entrambe le questioni.

Non ho notato alcuna differenza

Di solito questo succede solo quando non sei preso all'amo da pensieri ed emozioni; se non sei «agganciato», non potrai sperimentare alcuno sganciamento. In tal caso, riprova a fare l'esercizio, ma prima immergiti in un pensiero o un'emozione che ti crea anche un minimo disagio o sofferenza, riflettendo su qualche grande problema o sfida che ti trovi ad affrontare nella tua vita. L'altra possibilità è che, la prima volta, ci siano talmente tante cose in ballo (leggere tutte le istruzioni, ecc.) che non riesci a calarti davvero nell'esercizio; anche in questo caso, fai un altro tentativo.

Ricordati inoltre che, a volte, la differenza è sottile: sei solo lievemente più vigile o consapevole, o più connesso con il tuo corpo e in grado di tenere sotto controllo le tue azioni.

Le mie emozioni si sono fatte più intense

Fortunatamente questo problema è raro. Di solito capita quando hai evitato le tue emozioni per molto tempo, disconnettendoti da esse, respingendole, ignorandole. E, adesso che hai smesso di farlo, c'è un effetto rimbalzo. È come se una certa emozione (di solito l'ansia) saltellasse in preda all'eccitazione dicendo: «Ehi, era ora che mi dedicassi un po' di attenzione! Perché mi hai ignorato per tutto questo tempo? Guardami, sono qui! Guarda cosa so fare!». Facendo pratica con regolarità, continuando a riconoscere le tue emozioni invece di allontanarle, le cose cambieranno. Se mai dovesse succedere di nuovo, il trucco è continuare a gettare l'ancora, prolungando l'esercizio di qualche minuto. Ripeti altre tre o quattro volte la sequenza «Riconosci → Connettiti → Impegnati», dedicando a ogni ciclo almeno un minuto; a questo punto dovresti cominciare a ottenere i risultati descritti in questo capitolo.

Devo dare un nome ai pensieri e alle emozioni man mano che li riconosco?

No, non devi (non devi fare niente di quello che suggerisco, mai; si tratta sempre di una scelta personale). Osservare i nostri pensieri e le nostre emozioni con curiosità è già utile di per sé, anche se non diamo loro un nome. Farlo aggiunge però ulteriore energia a qualsiasi abilità di sganciamento.

Non riesco a dare un nome a quello che sento

Alcuni di noi fanno molta fatica a dare un nome alle emozioni che provano. Si tratta di un'abilità che puoi imparare, ma per il momento, se preferisci, limitati a usare espressioni generiche come «stress», «disagio», «risentimento» o «dolore».

Faccio fatica a osservare quello che provo

Se fai fatica a sintonizzarti con le tue emozioni o se non senti nulla, limitati a constatare: «Noto un'assenza di emozioni» o «Noto una mancanza di sensazioni nel mio corpo». Nei prossimi capitoli acquisirai nuove competenze che ti aiuteranno a rimediare a questo inconveniente.

Faccio fatica a osservare i miei pensieri

Se non riesci a osservare i tuoi pensieri o ti sembra di non averne, limitati a osservare le tue emozioni.

Non riesco a osservare così tante cose insieme

Se nel tentativo di inquadrare così tante cose insieme ti senti sopraffatto, allora procedi più lentamente e restringi l'obiettivo. Nel passo «riconosci», limitati a osservare una sensazione nel tuo corpo o a osservare solo i pensieri e non le emozioni. Nel passo «connettiti», muoviti osservando una sola parte del tuo corpo. Nel passo «impegnati», osserva solo una o due delle cose che vedi o senti. Con il tempo, allarga gradualmente l'obiettivo per inquadrare più cose contemporaneamente.

Divento più consapevole del dolore fisico

A volte, facendo questo esercizio, ci si accorge di avere male al collo, mal di schiena, una qualche tensione muscolare o altri dolori fisici. Una possibilità è includere tale sensazione nel passo «connettiti», allungando o massaggiando la zona in questione come un modo per connettersi con il proprio corpo. L'altra opzione è includerla nel passo «riconosci», identificando il disagio senza lottare: «Ecco il mal di schiena», «Noto del male al collo». Ancora meglio è fare entrambe le cose.

TERZA PARTE

Come dare senso alla vita

Una vita degna di essere vissuta

Qualche anno fa, Fred, un mio buon amico, avviò un'attività commerciale che andò terribilmente male. Di conseguenza, lui e sua moglie persero quasi tutto ciò che possedevano, compresa la casa. Trovandosi in gravi difficoltà finanziarie, decisero di lasciare la città e trasferirsi in campagna, in modo da poter vivere in un posto dignitoso a un affitto ragionevole. Lì Fred trovò lavoro presso un collegio per studenti stranieri, principalmente adolescenti cinesi e coreani.

Il lavoro non aveva niente a che vedere con la sua precedente esperienza professionale. Le sue mansioni erano mantenere l'ordine e garantire la sicurezza all'interno del convitto, accertarsi che i ragazzi facessero i compiti e controllare che andassero a dormire all'ora stabilita. Trascorrevano la notte in collegio e al mattino aiutava gli alunni a prepararsi per la scuola.

Molte persone nei panni di Fred sarebbero sprofondate nella depressione. In fondo, aveva perso la sua azienda, la casa e i risparmi, e ora era costretto a svolgere un lavoro mal pagato che lo teneva lontano dalla moglie cinque notti la settimana! Ma Fred si era reso conto di avere due alternative: poteva rimuginare su ciò che aveva perso, flagellarsi e affogare nella disperazione, oppure poteva trarre il massimo dalla sua esperienza.

Per fortuna, optò per la seconda.

Fred fece ricorso ai suoi valori fondamentali: aiutare e sostenere gli altri, essere premuroso e incoraggiante. In linea con questi valori, iniziò a insegnare ai ragazzi qualche abilità utile, come stirarsi i vestiti e cucinare piatti semplici. Organizzò anche il primo concorso mai indetto dalla scuola e aiutò gli alunni a realizzare un documentario umoristico sulla vita studentesca. Divenne inoltre il consulente informale degli studenti. Molti si rivolgevano a lui in

cerca di aiuto e consigli per affrontare i loro numerosi problemi: difficoltà relazionali, questioni familiari, problemi con gli studi e così via. Nessuna di queste attività rientrava nella descrizione delle sue mansioni, né riceveva un'integrazione allo stipendio per svolgerle: lo faceva puramente perché agiva in base ai suoi valori di essere premuroso e aiutare gli altri. Di conseguenza, un lavoro che poteva essere noioso e insoddisfacente divenne invece significativo e appagante.

Fred era afflitto da pensieri e sensazioni di sofferenza? Ci puoi scommettere! Soffriva terribilmente, come chiunque si trovi di fronte a un enorme divario tra aspettative e realtà, senza alcuna possibilità di colmarlo in tempi brevi. La decisione di vivere secondo i suoi valori non risolse magicamente tutti i suoi problemi e non lo fece vivere per sempre felice e contento. Ma migliorò la qualità della sua vita, rendendola più significativa e appagante. Immagina se avesse affrontato ogni giornata di lavoro agganciato a pensieri come «La vita fa schifo!», «Odio questo lavoro», «Ho rovinato tutto», «Sono uno sfigato, senza speranze». Quante cose si sarebbe lasciato sfuggire, se avesse passato le giornate perso nei suoi pensieri, lottando contro le sue emozioni, invece di vivere secondo i suoi valori ed essere presente?

Valori e obiettivi

Nel capitolo 10 ho descritto i valori come *i nostri desideri più intimi riguardo al modo in cui vogliamo comportarci; come vogliamo trattare noi stessi, gli altri e il mondo che ci circonda*. Spiegherò meglio il concetto più avanti, ma innanzitutto esaminiamo i vantaggi di conoscere e praticare i nostri valori.

1. Ci aiutano a fare scelte più sagge, così possiamo fare le cose che tendono a funzionare meglio.
2. Sono come una bussola interna che può orientarci, aiutarci a trovare la nostra strada e darci quel senso di uno scopo nella vita.
3. Ci motivano, dandoci la forza di fare ciò che conta veramente.
4. Quando la vita è grigia e banale, aggiungono un tocco di colore.
5. Quando li mettiamo in pratica, ci danno un senso di soddisfazione: la sensazione di essere fedeli a noi stessi, di vivere la vita a modo nostro, di comportarci come il tipo di persona che vogliamo davvero essere.

È importante conoscere la differenza tra valori e obiettivi. Un valore è una qualità che desideriamo attribuire al nostro comportamento: una qualità che caratterizzi le parole che usiamo e come le esprimiamo e le azioni che intraprendiamo e come le compiamo. Un obiettivo descrive invece ciò che vogliamo avere, ottenere, conseguire o portare a termine. Se vuoi «avere un bel lavoro», questo è un obiettivo, ma se vuoi «essere responsabile e affidabile», questo è un valore. Ecco alcuni altri esempi:

- «trovare un partner» = obiettivo; «essere affettuoso» (che tu abbia o non abbia un partner) = valore;
- «acquistare una casa» in cui vivere con la tua famiglia = obiettivo; «essere attento e premuroso» nei confronti della tua famiglia (che compri o non compri una casa) = valori;
- «fare un viaggio all'estero» = obiettivo; «essere curioso, aperto, sensibile» quando sei in viaggio (anche se stai soltanto andando a lavorare) = valori;
- «avere un figlio» = obiettivo; «essere affettuoso e protettivo» (che tu abbia o non abbia un figlio) = valori;
- «avere molti amici», «piacere alla gente», «essere popolare» = obiettivi; «essere disponibile, aperto e comprensivo» (che tu abbia o non abbia molti amici) = valori;
- «guarire dalla malattia fisica» o «sanare la ferita» = obiettivi; «essere premuroso, incoraggiante e comprensivo verso te stesso» (a prescindere dal tuo stato di salute fisica) = valori.

Nota come, in ciascuno di questi esempi, puoi vivere secondo i tuoi valori indipendentemente dal fatto che realizzi o no gli obiettivi in questione. Se vuoi laurearti, diventare ricco, famoso o potente, possedere una casa o un'automobile, essere in buona forma fisica, far sì che le altre persone ti trattino bene o guarire da una malattia... questi sono tutti obiettivi. I valori riguardano come vuoi trattare te stesso, gli altri e il mondo che ti circonda, sia ora sia in futuro, mentre procedi verso i tuoi obiettivi, quando li raggiungi e nel caso in cui *non* li raggiungi.

Pensa ai valori in termini di «che cosa vuoi portare alla tavola della vita». Sulla grande tavola della vita ci sono tanti piatti. Alcuni ci piacciono molto, come la nostra pietanza o la nostra musica preferita, o un rapporto caloroso e affettuoso con un amico intimo. Altri, invece, li detestiamo, per esempio una malattia terribile o la morte di una persona cara. E il resto dei piatti si colloca in qualche punto tra i due estremi.

I piatti sulla tavola della vita cambiano continuamente, da un momento all'altro. Possiamo reclamare a gran voce perché mancano le portate che vogliamo, o inveire contro quelle che vorremmo *non* fossero state servite. Queste reazioni, pur essendo normali, non sono d'aiuto. Un approccio più utile è chiedersi: *che cosa vogliamo portare alla tavola della vita?* In qualunque modo sia apparecchiata, abbiamo sempre la possibilità di aggiungere molte altre cose: amore, gentilezza, premura, curiosità, apertura, coraggio, saggezza, self-compassion o qualsiasi altro valore scegliamo. Possiamo esprimere in modo consapevole queste qualità attraverso le parole, i gesti e le azioni. Questo è ciò che intendiamo quando parliamo di «vivere in base ai nostri valori».

Nel capitolo 10 abbiamo parlato delle persone che vivono nei campi profughi in condizioni di ristrettezze e avversità che la maggior parte di noi può a malapena immaginare: situazioni in cui qualsiasi tipo di privilegio che noi diamo per scontato (come la libertà, il cibo, l'acqua, la casa, l'assistenza medica e l'energia elettrica) è totalmente al di fuori della loro portata. Eppure riescono a vivere in accordo con i loro valori in piccoli modi, ogni giorno; e più lo fanno, più la qualità della loro vita nel campo migliora. Capire questo aspetto è fondamentale, soprattutto se ti trovi in una situazione che ti priva della cosa che più desideri, o che ti impedisce di fare molte delle cose che vorresti fare (per esempio se sei in carcere o in ospedale, o sei costretto a svolgere un lavoro odioso, o soffri di un'invalidità o malattia cronica).

Vivere in base ai nostri valori, tuttavia, non significa rinunciare a tutti i nostri obiettivi. Torniamo a Fred. Conservò quell'impiego perché aveva bisogno di guadagnarsi da vivere e ogni giorno, al lavoro, continuò a praticare i suoi valori. Ma non rinunciò al suo obiettivo di trovare un posto che gli piacesse veramente. Era sempre stato un abile amministratore e organizzatore, con un particolare interesse per gli spettacoli teatrali e musicali, e questo era il settore in cui più teneva a lavorare. Alla fine, dopo molti mesi passati a presentare domande infruttuose per ogni genere di lavoro, ha trovato impiego come organizzatore di un festival artistico locale. È un lavoro appagante, ben retribuito, e gli permette di trascorrere molto più tempo con sua moglie.

La storia di Fred dimostra che possiamo vivere secondo i nostri valori anche quando ci impegniamo a perseguire i nostri obiettivi. È anche un buon esempio di come possiamo migliorare qualsiasi

attività lavorativa (anche se non è quella che desideriamo svolgere) portando in tavola i nostri valori. In questo modo, possiamo trarre maggiore soddisfazione dal lavoro che svolgiamo, anche se ne stiamo cercando uno migliore o seguiamo un corso di formazione per trovarlo. Nel capitolo 23 esamineremo come stabilire obiettivi realistici ed elevare al massimo le probabilità di realizzarli, ma per ora restiamo focalizzati sui valori. Perché? Perché una vita fortemente incentrata sugli obiettivi è destinata a provocare insoddisfazione cronica. Per capire perché, pensiamo a...

Due ragazzini sul sedile posteriore di un'automobile

Due ragazzini sono seduti sul sedile posteriore di un'automobile; la mamma li sta portando a Disneyland, che dista tre ore di macchina. Uno dei due è totalmente ossessionato dall'obiettivo: *arrivare a Disneyland!* Sta seduto sul bordo del sedile, impaziente e frustrato. Ogni due minuti si lamenta: «Non siamo ancora arrivati?», «Mi annoio», «Quanto manca?» (Suona familiare?).

L'altro ragazzino ha esattamente lo stesso obiettivo — *arrivare a Disneyland!* — ma è anche in contatto con i suoi valori di allegria e curiosità, così si intrattiene giocando a «Vedo qualcosa che comincia per...» e guarda fuori dal finestrino, contempla le mucche e le pecore nei campi, osserva ammirato gli enormi camion cui passano accanto, agita la mano per salutare i passanti simpatici. Vive il momento, apprezza il luogo in cui si trova, invece di fissarsi su quello in cui non è.

Quando arrivano a Disneyland, entrambi i ragazzini sono felici perché hanno raggiunto l'obiettivo, ma soltanto uno dei due si è goduto il viaggio. Poi, lungo la strada verso casa, il primo ragazzino piagnucola («Non siamo ancora arrivati?») mentre l'altro si gode anche il viaggio di ritorno.

Ora immaginiamo uno scenario diverso: l'auto va in panne *lungo la strada* per Disneyland e i ragazzini non ci arrivano mai; entrambi sono delusi, ma quale dei due ha fatto la gita più appagante?

Affrontare la vita come il primo ragazzino, inseguendo un obiettivo, poi un altro e poi un altro ancora, è estenuante. La mente ci cattura con questa storia: «Sarò felice quando avrò quel lavoro, perderò peso, troverò un partner, otterrò una promozione, avrò un figlio, comprerò un'auto, porterò a termine questo progetto...». E se permettiamo che determini la nostra vita, vivremo luuuuunghi perio-

di di scontentezza e frustrazione, mentre tentiamo freneticamente di conseguire quegli obiettivi, inframmezzati da brevi momenti di felicità se e quando li raggiungiamo (e anche queste emozioni piacevoli svaniscono in fretta, non appena si profila il prossimo obiettivo.) La vita imperniata sui valori sarà sempre più appagante della vita incentrata sugli obiettivi, perché ci permette di apprezzare ogni momento del viaggio, a mano a mano che ci avviciniamo ai nostri obiettivi (anche se non li raggiungiamo).

Una vita degna di essere vissuta

Molti dei miei pazienti mi pongono domande come: «Che senso ha la vita?», «La vita è tutta qui?», «Perché niente mi entusiasma?», «Perché la mia vita è così banale/vuota/monotona?» Altri dicono cose come: «La vita fa schifo!», «Forse il mondo sarebbe migliore senza di me», «Non ho niente da offrire», «A volte vorrei addormentarmi e non svegliarmi mai più». Questi pensieri sono comuni non solo tra il 10 per cento degli adulti che, in un periodo della vita, soffrono di depressione, ma anche nel resto della popolazione. E i valori sono un antidoto potente: un modo per dare alla nostra vita uno scopo e un significato.

Qualsiasi attività svolgiamo sarà più significativa e gratificante se è motivata principalmente dai nostri valori. Possiamo andare al lavoro in modalità OBBEDIENZA, catturati da regole come «Devo fare questo lavoro per pagare le bollette». E possiamo andare al lavoro in modalità LOTTA, sforzandoci di evitare i pensieri e le emozioni difficili: «Lavorare mi aiuta a evitare di sentirmi un incapace». In alternativa, possiamo andare al lavoro motivati dai nostri valori: «Vivo in accordo con i miei valori: sostenere la mia famiglia e prendermene cura».

Allo stesso modo, quando siamo sul posto di lavoro possiamo passare l'intera giornata agganciati al pensiero «Questo lavoro fa schifo». O possiamo trattare ogni giorno come un'opportunità di vivere secondo i nostri valori, per esempio essere disponibili, sinceri e collaborativi. Non trasformeremo un impiego banale in un lavoro da sogno, ma lo renderemo più significativo e gratificante. E questo vale per ogni cosa che facciamo, specialmente tutte quelle cose noiose, monotone o stressanti che dobbiamo fare per migliorare la nostra vita.

Ma ora basta con la teoria. Facciamo qualcosa di più pratico.

Connettersi e riflettere

L'esercizio «connettersi e riflettere» consiste nel pensare a qualcuno a cui tieni e riflettere su ciò che ti piace fare con quella persona (se non riesci a visualizzarlo, non è un problema; prova solo a fartene un'idea).

Parte A

Pensa a una persona a cui tieni e che ha un ruolo attivo nella tua vita oggi: una persona che ti tratta bene, con la quale ti piace passare del tempo. E richiama alla mente una volta in cui, di recente o in passato, eravate insieme e facevate qualcosa che ti piace. Non c'è bisogno che sia un'attività speciale, va benissimo una semplice uscita insieme, un aperitivo o una cena, una partita a tennis, una passeggiata, una nuotata al mare, una chiacchierata, una gita in macchina, un abbraccio e un bacio, due calci a un pallone, un gioco con i bambini... qualsiasi attività che ti piaccia.

Una volta che hai scelto un ricordo, rendilo più vivido che puoi. Rivivilo come se stesse accadendo qui e ora. Percepiscilo, sentilo, ricrealo. Dove sei? Che cosa stai facendo? Che cosa puoi vedere, sentire, toccare, gustare o annusare?

Osserva l'altra persona nel ricordo: che aspetto ha? Com'è vestita? Che cosa sta dicendo o facendo? Com'è il tono della voce, l'espressione del viso, la postura del corpo?

Goditi il più possibile questo ricordo. Fai in modo di *sentirlo*. Che cosa provi facendo qualcosa che ti piace con una persona che ti tratta bene? Apprezzalo. Assaporalo. Gustalo.

Fallo per almeno un minuto, prima di procedere con la lettura.

Parte B

Ora prendi le distanze e osserva il ricordo come se lo stessi guardando sullo schermo della TV (o immagina di studiare/analizzare il ricordo).

Concentrati su te stesso, su come sei all'*interno* di quel ricordo. Che cosa stai dicendo e facendo? Come interagisci con l'altra persona?

In particolare, cerca di notare come stai trattando l'altra persona. Come reagisci a quello che dice o fa? Per esempio, sei aperto,

affettuoso, gentile, divertente, giocoso, spensierato, connesso, impegnato, interessato, sensibile, sincero, reale, curioso, coraggioso, intimo, sensuale, creativo, entusiasta?

Pensaci bene per un minuto: quali qualità stai portando in tavola?

Ora chiediti che cosa ti rammenta a proposito del modo in cui vuoi trattare le altre persone e del tipo di relazione che vuoi costruire.

Pensaci seriamente per un paio di minuti.

Ora ripeti l'esperimento, ma questa volta scegli un altro ricordo piacevole che riguardi una persona diversa.

Di nuovo: che cosa ti dice, a proposito del modo in cui vuoi trattare gli altri e del tipo di relazione che vuoi costruire?

Fallo un'ultima volta, ma ora scegli un ricordo in cui fai qualcosa di piacevole, significativo o soddisfacente *per conto tuo*.

Poi chiediti che cosa ti rammenta a proposito del modo in cui vuoi trattare te stesso e del tipo di relazione che vuoi costruire con te stesso.

Com'è andata? In alcune persone questi esperimenti suscitano emozioni dolci e piacevoli, mentre in altre risvegliano pensieri e sentimenti dolorosi. Entrambi i tipi di reazione sono assolutamente normali.

In ogni caso, lo scopo di questi esercizi non è risvegliare sentimenti particolari: è aiutarti a entrare in contatto con alcuni valori. Ci sei riuscito? Ti sei fatto un'idea di chi vuoi essere nella relazione che hai scelto? Un'idea di come vuoi trattare l'altra persona e/o te stesso? Cerca di individuare almeno tre o quattro valori con cui ti sei connesso (e se emergono pensieri ed emozioni difficili, usa le tue abilità di sganciamento: ringrazia la tua mente, fai spazio, e sii gentile con te stesso).

Prima di passare al prossimo esperimento, affrontiamo brevemente due aspetti importanti che riguardano i valori.

I valori non sono regole

Le «regole» sono essenzialmente comandi, ordini, leggi imposte dalla nostra mente. Come un tiranno, la tua mente ti dice: «Devi OBBEDIRE a queste regole. E se non lo fai, andrà tutto a rotoli!». Così, quando ti senti triste, afflitto o in trappola, è probabile che tu

venga preso all'amo da queste regole, invece di connetterti con i tuoi valori. Ecco alcuni esempi che illustrano la differenza:

- Essere affettuoso = valore
DEVO sempre essere affettuoso, a qualsiasi costo! = regola
- Essere gentile = valore
DEVO sempre essere gentile, anche quando le persone sono aggressive = regola
- Essere efficiente = valore
DEVO SEMPRE essere efficiente e NON DEVO MAI commettere errori = regola.

In sostanza, le regole sono istruzioni severe che la tua mente ti impone di seguire. Di solito contengono parole come *devi, dovresti, sei tenuto, giusto, sbagliato, sempre, mai, fai questo, non fare quello, non posso finché, non lo farò a meno che, non posso perché* e via dicendo. Possiamo sempre trovare il modo di agire in base ai nostri valori, anche nelle situazioni più difficili. Le regole, invece, riducono drasticamente le nostre alternative: più vi OBBEDIAMO e le applichiamo con rigore, più si restringono le nostre possibilità di scelta.

Ovviamente, in molti casi le regole sono utili; per esempio, è bene sapere su quale lato della strada dobbiamo guidare. Ma le nostre regole autoimposte spesso ci fanno restare al palo: «Devo farlo alla perfezione, e se non ne sono capace tanto vale lasciar perdere», «Devo bere per tirare avanti», «Non devo affezionarmi troppo alle persone, perché mi faranno soffrire», «Devo sempre dare la precedenza agli altri, i loro bisogni sono più importanti dei miei». Più siamo agganciati alle nostre regole, più forte è la spinta a seguirle e più intensa è l'ansia che ci assale quando le aggiriamo o infrangiamo.

Inoltre, quando ci prendono all'amo, le regole «risucchiano la vita» dai nostri valori. Se viviamo in base ai nostri valori con flessibilità, proviamo un senso di scopo, di significato, di empowerment o di vitalità; ma se ci lasciamo catturare dalle regole, ci sentiamo oppressi, vincolati, avviliti, imbarazzati, in colpa, in ansia, in trappola.

È quindi chiaro che dobbiamo sganciarci dalle regole e scavare per riportare alla luce i valori nascosti sotto. Tutti i metodi di sganciamento consueti possono rivelarsi utili. Per esempio, possiamo «osservare e dare un nome»: «Osservo la regola che devo XYZ» o «Ah, di nuovo quella regola!». Oppure possiamo ringraziare la nostra mente: «Grazie, mente. So che stai cercando di aiutarmi fornendomi

indicazioni precise su come vivere, ma intendo adottare un approccio diverso e vedere se funziona». Oppure, se la spinta a rispettare la regola è molto forte, possiamo gettare l'ancora.

I valori «si spostano» di continuo

I nostri valori sono come i continenti su un mappamondo. Per quanto veloce tu lo faccia girare, non potrai mai vederli tutti contemporaneamente: alcuni si sposteranno sempre nella parte posteriore mentre altri compaiono su quella anteriore. Allo stesso modo, nel corso della giornata, le posizioni dei tuoi valori cambiano: quando passi da un ruolo a un altro e da una situazione a un'altra, alcuni valori balzano in primo piano, mentre altri si ritirano sullo sfondo.

Ciò significa che dobbiamo spesso stabilire a quali dei nostri valori dare priorità in una determinata situazione. Per esempio, nell'ambito delle relazioni intime, possiamo avere valori come essere affettuosi e premurosi. Ma se abbiamo un genitore che è sempre aggressivo e violento nei nostri confronti, possiamo rompere ogni rapporto con quella persona, perché i nostri valori basati sulla dignità e l'autodifesa assumono la priorità. I nostri altri valori, come essere affettuosi e premurosi, tuttavia non sono scomparsi: semplicemente, in quella particolare relazione, li abbiamo spostati nella «parte posteriore del mappamondo». Intanto, nelle nostre relazioni buone e sane, quei valori rimangono nella «parte anteriore del mappamondo».

La checklist dei valori rivisitata

Nel capitolo 10 ti ho invitato a leggere un elenco di valori e valutare a quali attribuischi importanza e a quali no. Dato che ora disponi di maggiori abilità e conoscenze, riprendi in mano la lista e prova a riesaminarla. Potresti scoprire che l'esperimento questa volta dà risultati diversi. O magari no. In ogni caso, vale la pena ripeterlo, anche solo per trovare conferma di quali sono i tuoi valori. Fallo ora, prima di procedere con la lettura.

L'hai fatto? È stato facile o difficile? Sono affiorati pensieri ed emozioni sgradevoli? È stato uguale o diverso dalla volta precedente?

te? Le esperienze personali variano enormemente quando si lavora con i valori; per alcune persone è facile, ma la maggior parte di noi lo considera impegnativo e alcuni lo trovano incredibilmente doloroso o ansiogeno. Per cui, se emergono pensieri e sofferenza, non rinunciare: usa tutte le abilità di sganciamento che hai acquisito e trattati con gentilezza.

Barriere

La nostra mente può erigere ogni sorta di barriera per impedirci di vivere secondo i nostri valori. Dopo aver svolto questo esercizio, Karl mi ha detto con tristezza: «Sarò sincero con te, Russ; vorrei dire “affettuoso” e “gentile”, ma se penso a ciò che faccio, a quanto sono odioso, cattivo ed egoista, è evidente che quelli non sono i miei valori». È un equivoco in cui si cade di frequente. Molti presumono che i nostri comportamenti problematici, distruttivi o controproducenti rispecchino i nostri valori fondamentali. La ricerca dimostra però l'esatto contrario: questi comportamenti rispecchiano di rado, se non mai, i nostri valori. Il motivo per cui facciamo certe cose è che veniamo presi all'amo dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni e trascinati *lontano* dai nostri valori.

Ho quindi ricordato a Karl che i valori sono qualità comportamentali che *desideriamo*. Ho spiegato: «I valori definiscono il modo in cui *vogliamo* comportarci, se avessimo la possibilità di scegliere. Se c'è una qualità che ti *piacerebbe* avere, che *vuoi* avere, che *aspiri* ad avere, quella è *già*, per definizione, un tuo valore: è una qualità comportamentale che *desideri*. Se vuoi essere affettuoso, “essere affettuoso” è uno dei tuoi valori. Se ti piacerebbe essere gentile, la “gentilezza” è uno dei tuoi valori».

«Ma io non faccio niente di gentile o affettuoso» mi ha risposto Karl.

«Hai messo in luce una cosa importante» gli ho detto. «Hai evidenziato la differenza cruciale tra valori e azioni. Qualunque sia il valore, puoi scegliere di metterlo in pratica oppure no. Se vuoi agire in base ai valori di essere gentile ed essere affettuoso, anche se non lo hai mai fatto in vita tua, puoi cominciare oggi».

«Ma come faccio a sapere se questi sono i miei *veri* valori?» mi ha chiesto. È una domanda frequente e di solito rispondo con un vecchio detto inglese...

«Per sapere se il budino è buono, bisogna assaggiarlo»

Supponiamo che ci sia un budino delizioso (o un altro dessert, se non ti piace il budino... o una pizza, se non ti piacciono i dolci... o una macedonia, se non ti piace la pizza) appena preparato, e che sia lì sul tavolo, proprio di fronte a te. Dall'aspetto e dall'odore sembra squisito, ma lo sarà davvero? Puoi analizzarlo, valutarlo, fargli domande, contemplarlo, filosofarci su per ore... ma per quanto ci pensi, continui a non sapere se sia buono o cattivo. L'unico modo per saperlo è assaggiarlo.

La stessa cosa vale per i tuoi valori. Quando non sai se sono «veramente tuoi», non risolverai la questione ruminando o filosofandoci sopra. L'unico modo per saperlo è comportarti in base a quei valori; provare a metterli in pratica nella tua vita e osservare che cosa succede quando lo fai. Se scopri che, quando ti comporti in accordo con i tuoi valori, hai la sensazione di essere più simile alla persona che vuoi essere, saprai di essere sulla buona strada; se non hai quella sensazione, puoi provare con valori diversi.

Insaporire e assaporare

Spesso le persone si sentono sopraffatte perché tentano di cambiare tutta la loro vita da un giorno all'altro. È una ricetta che produce stress e delusione. Il trucco è pensare in piccolo, compiere piccoli passi. Pensa a piccole cose che puoi fare per diventare più bravo a vivere in base ai tuoi valori. Con il passare del tempo, questi piccoli passi producono grandi effetti. In questa prospettiva, ti propongo di fare un altro esercizio, chiamato «insaporire e assaporare».

Ogni mattina scegli uno o due valori che vuoi mettere in pratica. Per esempio, potresti scegliere i valori di «essere d'aiuto» ed «essere aperto», oppure i valori di «essere gentile» ed «essere coraggioso». Si tratta di un esperimento continuo, quindi puoi cambiare i valori con cui fai pratica ogni giorno o ogni settimana, a tua scelta.

(Se non riesci a decidere quali valori scegliere, segui la lista in ordine alfabetico. Sperimentali e osserva che cosa succede. Provali per capire se ti si attagliano, come se fossero un vestito nuovo. Se calzano bene, ottimo. In caso contrario, provane altri).

Via via che la tua giornata prosegue, cerca delle occasioni per «mettere un pizzico» di quei valori nelle tue attività, soprattutto

nelle tue relazioni con altre persone. In altre parole, qualunque cosa tu dica o faccia, per conto tuo o con altre persone, vedi se riesci a darle il sapore di quei valori (purché sia opportuno nella situazione in cui ti trovi).

E mentre insaporisci la tua vita, assaporala! Osserva ciò che stai facendo, prestagli tutta la tua attenzione, sii pienamente presente e apprezza attivamente l'esperienza, proprio come se stessi gustando il tuo cibo o la tua musica preferita.