

# MI VADO BENE?

Autostima  
e assertività

Michele  
Giannantonio



Erickson

---

# Come sfruttare al meglio le proprie risorse personali e apprezzarsi di più?

Per sentirsi bene con noi stessi e con gli altri è importante saper coltivare la nostra autostima e reagire in modo assertivo a molte situazioni del quotidiano, lavorative e non.

Un manuale di auto aiuto per chi desidera conoscersi meglio, migliorare le proprie capacità e potenzialità.

*Mi vado bene?* fornisce al lettore spunti di riflessione e suggerimenti per affrontare diversamente la propria situazione di vita e riconoscere i comportamenti più efficaci per ottenere il meglio dalle relazioni con gli altri.

Ricco di esempi e di attività pratiche che insegnano a riconoscere gli atteggiamenti sbagliati e i pensieri limitanti che possono disturbare le nostre relazioni sociali, è un libro che non va letto tutto d'un fiato, senza mai interrompersi, come un romanzo, ma va sfogliato in momenti diversi, a volte rapidamente, a volte lentamente, inserendo anche delle pause tra una

lettura e l'altra per poter riflettere e assimilare quanto si legge e metterlo alla prova nella vita di tutti i giorni.

Di facile lettura, ha l'obiettivo di aiutare chi è interessato a migliorare se stesso, rafforzando e affinando le proprie competenze relazionali e il proprio benessere.



---

€ 15,00



9 788861 375574

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

# Indice

*Prefazione* 7

## PRIMA PARTE **Autostima e assertività**

*Capitolo primo*  
Autostima e assertività: due preziosi alleati 11

*Capitolo secondo*  
Le critiche manipolative: trappole per l'autostima 29

## SECONDA PARTE **Affrontare bene la vita**

*Capitolo terzo*  
Migliorare il proprio atteggiamento verso la vita 65

*Capitolo quarto*  
Imparare a rilassarsi 71

*Capitolo quinto*  
Usare le nostre risorse interiori 79

*Capitolo sesto*  
La cura di noi stessi: i bisogni, il piacere e...  
l'altro lato della medaglia 87

## TERZA PARTE **I nostri pensieri: conoscerli, controllarli, modificarli**

*Capitolo settimo*  
Le idee tossiche: pericolosamente in agguato 117

*Capitolo ottavo*  
Tutto insieme: come funzioniamo? 141

QUARTA PARTE **La dimensione corporea**

*Capitolo nono*

Il nostro più importante compagno di viaggio 151

*Bibliografia* 169

## Prefazione

Questo libro nasce dall'esperienza maturata negli anni di attività di psicoterapeuta, ma anche grazie alla conduzione di corsi sulla crescita personale che per dieci anni ho rivolto al vasto pubblico. Una tale attività mi ha consentito di arricchire le mie conoscenze attraverso il continuo confronto con molte centinaia di persone che, a cadenza semestrale, hanno partecipato a questi corsi. È stata certamente un'esperienza ricca e molto stimolante poter confrontare il mio pensiero con quello di così tante persone, ognuna con la propria storia e con un punto di vista unico su ciò che rappresentano l'assertività, il rapporto umano con le persone per loro significative, l'atteggiamento positivo o negativo verso di sé, la gente e il mondo in generale.

Uno scritto di questo genere può essere considerato un libro di cosiddetto «auto aiuto»; il suo scopo è quello di aiutare chi è interessato a chiarirsi le idee sui temi trattati, fornire spunti di riflessione e suggerimenti per affrontare diversamente la propria situazione di vita percepita come problematica, migliorare alcune capacità magari non problematiche, ma che si vogliono semplicemente rafforzare e affinare. Per tale motivo, sebbene questo libro possa essere utile a persone che stanno affrontando il difficile cammino di una psicoterapia, non deve essere per alcun motivo considerato l'alternativa ad essa; la psicoterapia, quando necessaria, non può infatti certamente essere sostituita da un libro. Nello stesso tempo, il presente volume si rivolge anche a chi semplicemente desidera conoscersi meglio, migliorare le proprie capacità e comprendere nel profondo le proprie potenzialità.

Alcune delle tecniche che vi saranno suggerite possono dimostrarsi particolarmente coinvolgenti e sono sconsigliate se si sta attraversando un periodo della propria vita in cui ci si sente particolarmente instabili oppure se si hanno vissuto esperienze notevolmente stressanti o traumatiche.

Se durante la lettura di questo libro ci si rende conto di incontrare difficoltà insormontabili e magari si prova un intenso malessere, allora forse è opportuno cercare un aiuto specialistico.

Questo non è un libro che va letto come un romanzo, tutto d'un fiato, proseguendo in modo spedito e senza interruzioni. È un «libro da comodino», cioè un libro che a volte deve essere letto rapidamente, a volte lentamente, anche con lunghe pause che consentano di fare riflessioni, assimilare quanto si legge ed effettuare esperimenti nella vita di tutti i giorni.

Un libro da comodino è anche un libro da tenere sottomano che può essere sfogliato all'occorrenza e per rinfrescare gli spunti interessanti trovati in esso.

Mi piace pensare di essere come un seminatore, che getta semi in giardini diversi. Ogni terreno ha caratteristiche ed esigenze proprie. Mi auguro che nei vostri giardini, dopo la lettura di questo libro, possa germogliare qualcosa di bello. Prendetevi cura di quello che germoglierà, saranno i vostri fiori e i vostri frutti, gli alberi sotto ai quali godere di una fresca ombra, di una delicata brezza.

*Michele Giannantonio*

## **Autostima e assertività: due preziosi alleati**

Il termine «assertività» viene oggi ampiamente usato in una grande quantità di contesti, ma soprattutto all'interno della psicologia clinica e della formazione del personale. Come accade spesso, però, con un'unica parola vengono indicate cose anche molto diverse tra loro, senza che si possa dire che esista un «giusto» concetto di assertività.

Per arrivare a definire che cosa sia l'assertività può essere utile iniziare col dire ciò che assertività non è: innanzitutto i comportamenti passivi e aggressivi. A tutti è certamente successo, ad esempio, in seguito a una discussione con una persona, di andarsene via e di pensare dentro di sé: «Accidenti, avrei dovuto dire così, avrei dovuto fare così... ma la prossima volta farò diversamente». In questo caso siamo stati passivi. Altre volte, invece, in seguito a una discussione, siamo a disagio con noi stessi per avere risposto troppo duramente, per avere infierito su una persona, per aver esagerato con il nostro diritto di difenderci: in questo caso siamo stati aggressivi. Poiché questi fatti sono certamente capitati a tutti, non è corretto parlare di «persone passive» o di «persone aggressive», ma solo di «comportamenti», che a loro volta possono essere passivi o aggressivi. La stessa cosa deve essere detta per l'assertività: non esistono persone sempre assertive, ma solamente comportamenti assertivi, che possono essere manifestati assolutamente da tutti. Ciò nonostante è vero però che esistono persone che tendono a essere aggressive, passive o assertive nella maggior parte delle situazioni.

Il comportamento passivo è quello di una persona che mette da parte le proprie esigenze, i propri diritti e anche i propri doveri

perché trova difficile affrontare una situazione in modo diverso. A volte la persona che si comporta in modo passivo si sente frustrata, insoddisfatta, ansiosa, depressa, scontenta. Nel rapporto con gli altri non riesce a dimostrare adeguatamente quello che sa fare e quanto vale e rischia in questo modo di essere svalutata dagli altri, oltre che da se stessa.

Il comportamento aggressivo, al contrario, è quello di una persona che cerca di fare in modo che le proprie esigenze e i propri diritti siano soddisfatti a ogni costo. Così, forse, riesce anche ad appagare alcuni bisogni, ma rischia fortemente di compromettere altri elementi importanti della propria vita: le amicizie, il rapporto con i colleghi di lavoro, con il partner, con i genitori e con i figli. Pur ottenendo dei successi, chi si comporta in modo aggressivo si trova spesso a essere insoddisfatto di se stesso.

Chi si comporta in modo assertivo, invece, considera importanti le proprie esigenze, i propri diritti, bisogni e desideri e cerca di soddisfarli. Fa in modo, però, che i propri interessi vadano a intaccare il meno possibile i diritti e i bisogni degli altri, evitando quindi di creare situazioni delle quali successivamente potrebbe pentirsi. La persona che si comporta in modo assertivo non deve essere sempre pacata e sorridente o «diplomatica»: l'importante è saper equilibrare, a seconda delle circostanze, aggressività e passività. In alcuni casi, infatti, impiegare atteggiamenti passivi può essere un comportamento assertivo. Se, ad esempio, state discutendo animatamente con una persona che vi ha tagliato la strada, forse non è il caso di dirgli esattamente quello che pensate, se vedete che ha in mano una pistola! Allo stesso modo, può diventare un comportamento assertivo anche l'impiego di strategie aggressive: se una persona per strada non vi lascia in pace da 15 minuti perché vuole vendervi qualche cosa che a voi non interessa assolutamente, la persona assertiva può anche essere scortese.

In sintesi, si può dire che l'assertività, tenendo presenti i propri obiettivi e interessi, è la manifestazione più immediata e diretta possibile di emozioni, sentimenti, esigenze e convinzioni personali, ma bilanciando, a seconda delle circostanze, sia l'aggressività sia la passività, in modo da ottenere il miglior vantaggio o il minor svantaggio per se stessi, sia nel breve sia nel lungo termine.



## **Perché essere assertivi?**

L'assertività serve sempre, perché siamo tutti costantemente inseriti all'interno di relazioni sociali dove è continuamente necessario mediare fra le nostre e le altrui esigenze. Alcune situazioni particolari, però, mettono a dura prova la nostra assertività, e per questo motivo rendono più probabile che ci si comporti in modo eccessivamente passivo oppure eccessivamente aggressivo. Alcune di esse sono le seguenti:

- gestire il rapporto con i colleghi e con il datore di lavoro;
- rapportarci alle persone che per noi sono autorevoli (genitori, insegnanti, autorità, datori di lavoro, partner, ecc.);
- affrontare in modo corretto le critiche che ci vengono mosse;
- farci rispettare all'interno di un gruppo di pari, capacità di grande importanza soprattutto per una persona giovane che frequenta ancora gli ambienti scolastici;
- esprimere i nostri sentimenti più autentici con le persone alle quali siamo legate affettivamente;
- effettuare delle scelte nel campo professionale e affettivo;
- saper fare e saper accettare i complimenti e le richieste.

La capacità di essere assertivi ha un effetto importantissimo sulla nostra autostima, cioè il giudizio profondo che abbiamo su noi stessi, fatto di parole ma anche di emozioni e sensazioni.

Poiché l'assertività è coinvolta in una così grande quantità di situazioni, è evidente che se ci ritroviamo a essere poco assertivi abbiamo grande probabilità di avere una vita caratterizzata da problemi di autostima, frustrazione, ansia, rabbia più o meno repressa, demotivazione o anche depressione. Tutte le persone intorno a noi ne saranno coinvolte in qualche misura.

## **Miglioriamo la nostra assertività**

L'assertività può essere migliorata attraverso l'esercizio, anche se all'interno dei limiti costituiti dalle nostre caratteristiche di base. Una persona che è sempre stata molto timida, infatti, non diventerà mai

l'amministratore delegato di una multinazionale che si muove all'interno di un ambiente altamente concorrenziale e competitivo. Ogni persona nasce con delle caratteristiche frutto dell'ereditarietà (come, ad esempio, il colore dei capelli o degli occhi), che interagiscono con le esperienze della vita: non possiamo cambiare il nostro codice genetico e possiamo modificare solo entro certi limiti l'effetto che la nostra vita e il contesto sociale in cui viviamo hanno avuto sulla nostra crescita.

È importante innanzitutto capire in che modo e in quali situazioni abbiamo difficoltà a essere assertivi. Ad esempio, potrebbe essere che una persona inizi a osservarsi con particolare attenzione e scopra che nella gran parte delle situazioni riesce a essere assertiva, ma che tende a diventare passiva quando alcune persone le chiedono dei favori e non riesce a dire no, a opporre un rifiuto. Mettere a fuoco con precisione la natura delle nostre difficoltà è il primo passo da compiere, senza il quale non si potrà mai cambiare in modo sostanziale gli aspetti del nostro comportamento che non ci piacciono e che non ci consentono di esprimere al massimo le nostre potenzialità. Sarà quindi necessario approfondire esattamente di fronte a quali persone abbiamo paura di dire di no e, ad esempio, che cosa abbiamo paura che succeda se invece dovessimo farlo. Così facendo apparirà in modo progressivamente chiaro quello che ci ostacola nella difesa di un nostro interesse importante. Infine, dapprima nella nostra mente e poi nella realtà, proveremo più e più volte a usare strategie nuove per affrontare in modo diverso un comportamento ripetitivo e limitante la nostra libera espressione.

### **Test: comportamenti passivi, aggressivi o assertivi?**

Dopo aver descritto le caratteristiche astratte del comportamento passivo, aggressivo e assertivo, cerchiamo ora di individuarle per mezzo di un semplice questionario. Leggete ogni situazione come viene esposta, immaginando di aver risposto voi stessi alla situazione come indicato. Per ogni risposta fornita, valutate se si tratta di un comportamento passivo, aggressivo o assertivo e scrivetelo nell'apposito spazio. Al termine del test verrà fornita la soluzione a ogni singola situazione, con un breve commento a titolo di spiegazione.

## TEST: DISTINGUERE I TRE TIPI DI COMPORAMENTI

1. Un amico vi ha chiesto per la seconda volta in una settimana di guardargli il bambino mentre esce. Voi non avete bambini e rispondete: «Ti stai approfittando di me e non lo tollero. È tua responsabilità prenderti cura di tuo figlio».  
Comportamento .....
2. Siete stati seccati più volte al telefono da un venditore che ha cercato ripetutamente di proporvi l'abbonamento a una rivista che non vi interessa assolutamente. Vi richiama ancora per la stessa proposta di abbonamento e voi dite: «È la terza volta che vengo disturbato per questo abbonamento e ogni volta le ho detto che non sono interessato. Se chiamerà ancora, sarò costretto a riferire del fatto all'amministrazione per cui lavoro».  
Comportamento .....
3. Mentre esponete il vostro punto di vista a un corso, un altro partecipante vi interrompe spesso e voi gli dite: «Mi scusi, ma vorrei finire di dire quello che stavo dicendo».  
Comportamento .....
4. Un vostro collega svogliato vi chiede di fare un lavoro noioso che spetterebbe a lui, ma che non ha assolutamente voglia di svolgere. Voi gli dite: «Che cosa c'entro io con questo lavoro? Fattelo tu, che io ho altre cose da fare».  
Comportamento .....
5. Per la seconda sera di fila non riuscite a addormentarvi perché i vicini sentono la musica a volume troppo alto e quindi pensate: «Guarda che deficienti! Spero che gli scoppi in faccia quello stereo maledetto!».  
Comportamento .....
6. Un vicino di casa vi chiede di prestargli per una sera la vostra macchina costosa e nuova fiammante. Voi gli dite: «Ah! Vuoi provare la mia macchina nuova? Non c'è problema. Basta che me la riporti per domani mattina alle 8.00».  
Comportamento .....
7. È la terza volta in una settimana che arrivate in ritardo al lavoro. Incontrate il capo e gli dite: «Mi dispiace molto, ho dei problemi a casa, intendo recuperare la prossima settimana».  
Comportamento .....
8. Un vostro amico vi dice: «Mio cugino deve andare in stazione alle 15.00. Gli ho detto che lo avresti portato tu». Voi rispondete: «Non ne ho la minima intenzione. Ci andrà a piedi in stazione».  
Comportamento .....

9. Vi viene rifiutato un favore da un amico sul quale contavate molto. Voi gli dite: «Capisco. Anche tu hai i tuoi impegni, non importa. Grazie lo stesso».  
Comportamento .....
10. Siete dal medico che vi sta spiegando la vostra situazione in termini molto tecnici e astrusi. Voi gli dite: «Va bene. Mi dica solo che cosa devo fare».  
Comportamento .....
11. Un cliente protesta per la lentezza del vostro lavoro e gli rispondete: «Purtroppo il suo caso è complesso, non è mio interesse farle perdere tempo».  
Comportamento .....
12. A una conferenza su un argomento a voi noto, un relatore molto famoso sta dicendo cose che ritenete sbagliate. Voi gli dite: «Io non condivido neanche una parola di quello che ha detto».  
Comportamento .....
13. È la vostra ora di pausa e state per uscire, quando telefona un cliente con un problema di cui voi siete al corrente. Voi gli dite: «Ho capito la situazione, se richiama fra un'ora le darò tutte le informazioni di cui ha bisogno».  
Comportamento .....
14. Il cameriere del ristorante vi porta un piatto sbagliato. Voi gli dite: «Penso che dovrebbe stare più attento».  
Comportamento .....
15. Un amico continua a farvi delle *avance* che non gradite affatto. Voi gli dite: «Sei una persona molto gentile, ma non posso assecondarti».  
Comportamento .....
16. Un collega vi domanda se può cambiare il suo turno di lavoro con voi. Per voi sarebbe un problema e conoscendo la disponibilità di tempo del collega Tizio gli dite: «Non mi è proprio possibile, però penso che Tizio lo farebbe volentieri».  
Comportamento .....
17. Siete stati a parlare al telefono con un amico per un bel po'. Vorreste portare a termine la conversazione e così gli dite: «Mi dispiace molto, ma ho le pentole sul fuoco e devo interrompere la telefonata, altrimenti mi si brucia qualcosa. Spero non ti dispiaccia ma devo andare».  
Comportamento .....

1. *Un amico vi ha chiesto per la seconda volta in una settimana di guardargli il bambino mentre esce. Voi non avete bambini e rispondete: «Ti stai approfittando di me e non lo tollero. È tua responsabilità prenderti cura di tuo figlio».*

**Aggressivo.** Il comportamento è certamente aggressivo perché, anche se avete il diritto di rifiutarvi di fare questo favore, avete peccato per un eccesso di difesa. Non è vostro diritto, infatti, spiegare al vostro vicino quali siano i suoi compiti come genitore. Le parole usate, infine, sono eccessivamente dure.

2. *Siete stati seccati più volte al telefono da un venditore che ha cercato ripetutamente di proporvi l'abbonamento a una rivista che non vi interessa assolutamente. Vi richiama ancora per la stessa proposta di abbonamento e dite: «È la terza volta che vengo disturbato per questo abbonamento e ogni volta le ho detto che non sono interessato. Se chiamerà ancora, sarò costretto a riferire del fatto all'amministrazione per cui lavora».*

**Assertivo.** È vostro diritto impedire a questa persona di disturbarvi ulteriormente. Non l'avete offesa, non l'avete insultata, avete minacciato qualcosa che ancora non avete fatto. È ora compito del venditore fare in modo che voi non vi lamentiate con il suo superiore.

3. *Mentre esponete il vostro punto di vista a un corso, un altro partecipante vi interrompe spesso e voi gli dite: «Mi scusi, ma vorrei finire di dire quello che stavo dicendo».*

**Assertivo.** È il vostro turno di parola e avete il diritto di mantenerlo. Non sono state usate parole offensive o aggressive.

4. *Un vostro collega svogliato vi chiede di fare un lavoro noioso che spetterebbe a lui, ma che non ha assolutamente voglia di svolgere. Voi gli dite: «Che cosa c'entro io con questo lavoro? Fattelo tu, che io ho altre cose da fare».*

**Aggressivo.** Come nella situazione numero 1, avete il diritto di rifiutarvi, ma il modo in cui rispondete è certamente eccessivo.

5. *Per la seconda sera di fila non riuscite a addormentarvi perché i vicini sentono la musica a volume troppo alto e quindi pensate: «Guarda che deficienti! Spero che gli scoppi in faccia quello stereo maledetto!».*

**Passivo.** Anche se un tale comportamento è caratterizzato dalla rabbia, che si ritiene frequentemente un indice di aggressività, un modo di fare di questo tipo è assolutamente passivo. Infatti, in una simile condizione non fate nulla per difendere il vostro diritto di dormire. La vostra rabbia è sterile, non è diretta a un obiettivo assertivo.

## CAPITOLO TERZO

# Migliorare il proprio atteggiamento verso la vita

L'atteggiamento è la disposizione della nostra mente verso quello che ci succede. Avere un atteggiamento positivo o negativo influenza enormemente la qualità della nostra vita: è come una musica di sottofondo che in qualche modo influisce su ogni nostra azione e pensiero. È qualcosa di una certa complessità, ed è formato da più elementi. Per capire meglio come funziona il nostro atteggiamento, possiamo chiederci, ad esempio, come siamo in grado di riconoscere in noi stessi e negli altri un atteggiamento un po' triste, un po' depresso. Chiedetevi semplicemente: in che modo mi accorgo che una persona vicina a me è un po' triste, un po' giù? In che modo mi accorgo di essere un po' depresso? Scrivete tutto quello che vi viene in mente, senza essere troppo critici sulle vostre idee:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ora, provate a chiedervi se le diverse cose che avete scritto possono essere in qualche modo raggruppate, e se per caso appartengono a categorie o a famiglie. Ad esempio, sentirsi triste, angosciato, solo, malinconico fa parte delle emozioni che proviamo. Le emozioni sono una delle componenti del nostro atteggiamento. All'interno di un atteggiamento spesso le emozioni rappresentano il tema dominante, il sottofondo dell'atteggiamento stesso. Non tutto quello che avrete scritto, però, avrà a che fare con le emozioni. Probabilmente avrete scritto cose come: essere pessimisti, parlare sempre delle stesse cose negative, ragionare in modo distorto, e così via; questi sono pensieri. I pensieri sono un'altra componente fondamentale del nostro atteggiamento: se siamo tristi, penseremo a cose negative, se siamo allegri saremo ottimisti, se siamo in ansia avremo la mente occupata dalle nostre preoccupazioni o dalle nostre paure.

Ma la nostra mente non è solo occupata da pensieri, in positivo o in negativo, ma anche da qualcos'altro. Forse qualcuno di voi avrà scritto che quando una persona vicina (o se stesso) è triste o depressa, allora questa persona «vede tutto nero», «non vede vie d'uscita», «continua a ripensare (e a rivedere) ricordi negativi». Si tratta di immagini della mente, un'altra componente del nostro atteggiamento. Possiamo definire l'insieme delle immagini mentali e dei pensieri con il termine «cognizioni».

Qualcuno avrà annotato che una persona un po' triste o depressa avrà un comportamento particolare: ad esempio, piange, fa shopping, va in discoteca, resta molto tempo seduta immobile, o altro ancora. Il comportamento è un'altra componente dell'atteggiamento. Probabilmente avrete anche scritto che all'interno di questo atteggiamento si ha un particolare rapporto con le persone che ci stanno intorno: le si evita oppure le si ricerca per sfogarsi, si fa finta di essere allegri oppure si piange con loro, si ha paura che ci feriscano oppure le si cerca per ricevere calore e sostegno emotivo. Allo stesso modo, anche il rapporto con il mondo in generale risente di questo atteggiamento: lo si vede come un luogo brutto, grigio, senza sapore, qualcosa di opprimente o altro ancora. Il rapporto con il mondo e con gli altri è un'altra componente del nostro atteggiamento.

Manca ancora un aspetto molto importante. Le nostre sensazioni fisiche. Se siamo tristi o depressi il corpo sarà probabilmente

scarico, più lento, o al contrario nervoso, eccessivamente scattante, potremmo avere difficoltà a concentrarci e a memorizzare quello che ci viene detto, avere più o meno sonno, più o meno fame, più o meno desiderio sessuale, avvertire sensazioni sgradevoli come un'oppressione al petto oppure una morsa allo stomaco.

Diventa chiaro a poco a poco, dunque, che il nostro atteggiamento è qualcosa composto da più elementi: pensieri, immagini mentali, comportamenti, emozioni, sensazioni fisiche, rapporto con gli altri e con il mondo.

A qualcuno potrebbe a questo punto venire in mente la seguente domanda: ma quale componente del nostro atteggiamento è la più importante?

Per cercare di capirlo, provate a chiedervi: quando sono un po' triste o depresso, che cosa faccio per sentirmi meglio? Scrivete qui sotto quello che vi viene in mente:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

È possibile che abbiate scritto cose molto diverse tra loro: telefono a un amico, me ne sto per conto mio, ascolto musica, leggo un libro, mangio dei dolci, bevo un po' di birra, riordino la casa, lavoro di più, faccio sesso, vado dal parrucchiere o a fare shopping. Osservate attentamente: ognuna delle cose che fate per modificare il vostro atteggiamento va a incidere su almeno uno degli elementi che lo compongono! Probabilmente non c'è una cosa che fate per stare meglio che funziona sempre. Per voi può essere utile parlare con



un amico, ma non sempre è possibile, e se abitualmente affogate la tristezza nei dolci non lo potrete fare in continuazione, a meno di non diventare in seguito tristi per la vostra linea... Sembra, dunque, che di volta in volta sia opportuno intervenire sui differenti aspetti del nostro atteggiamento per cercare di modificarlo, in funzione del momento, del motivo del nostro malessere, dell'ora in cui ci troviamo, delle persone che abbiamo a disposizione, dell'età, della fase della vita in cui siamo, della nostra salute attuale e in funzione di molte altre variabili. Non si può dire che esista una strategia che funzioni sempre e in ogni caso, e valida per tutte le persone. Nessuna strategia per migliorare gli atteggiamenti va bene sempre e per tutti: dipende...

Vi sarete forse accorti che ogni persona può manifestare il proprio atteggiamento triste in un modo diverso dall'altro, e il proprio modo di manifestare un atteggiamento triste può variare da momento a momento.

Non esistono strategie per migliorare il nostro atteggiamento che vadano bene sempre e per tutti. Inoltre, più strategie si conoscono, meglio è.

Provate a ragionare nello stesso modo anche con un altro tipo di atteggiamento, quello ansioso. Anch'esso è composto dagli stessi elementi di ogni atteggiamento, positivo o negativo. Anche per gestire la vostra ansia, di volta in volta, potrete usare strategie differenti: distrarsi, sfogarsi, respirare profondamente, assumere un farmaco, controllare i pensieri, pensare a momenti in cui siete stati bene, parlare con qualcuno, ecc. In ogni caso, qualunque cosa facciate per modificare la vostra ansia, ogni strategia parte facendo leva su almeno una delle componenti del vostro atteggiamento. Non c'è una strategia migliore di altre, ma ci sono molte strategie che possono essere usate in funzione delle diverse circostanze e dei momenti di vita.

All'interno di questo libro vi vengono indicate diverse strategie per lavorare sul vostro atteggiamento. Date la possibilità a ogni strategia di mostrarvi se è adatta a voi. Se non funziona fin dall'inizio, non vuol dire necessariamente che non faccia per voi. Forse avete bisogno di provare più e più volte. Spesso, infatti, quello che ci risulta più difficile è quello che ci potrebbe essere più utile se riuscissimo a impararlo un po' meglio. Aspettate, quindi, a giudicare, e prendetevi

del tempo per mettervi alla prova con tutte le tecniche e le strategie che vi vengono suggerite all'interno di questo libro.

Il modello di atteggiamento al quale stiamo facendo riferimento, semplificando, può essere rappresentato come in figura 3.1.



*Fig. 3.1* Il nostro atteggiamento è composto da categorie diverse che si influenzano reciprocamente.

Il modello qui proposto è molto semplificato, perché in realtà le relazioni tra le diverse componenti di un atteggiamento sono più complesse. Nonostante ciò, sarà più che sufficiente per gli obiettivi che ci proporremo. Un modello, infatti, è una rappresentazione schematica della realtà, più o meno come una cartina topografica di una città: ci serve per muoverci e per raggiungere i nostri obiettivi, anche se è evidente che una città è una cosa molto più complessa di quanto rappresentato sulla mappa; in essa non sono indicati i parcheggi, il traffico, la temperatura, i negozi disponibili, il tipo di frequentazione dei locali, ecc., ma a ogni modo una cartina stradale è utilissima allo scopo di muoversi bene. Allo stesso modo, questo modello servirà per comprendere meglio alcuni nostri comportamenti e per capire da dove è possibile partire per cercare di modificare alcuni nostri atteggiamenti.

## Le idee tossiche alla «prova del nove»

Proviamo ora a valutare la precedente lista di idee tossiche attraverso le otto domande appena illustrate. A mano a mano che procederemo il senso e l'utilità di queste domande diventerà sempre più chiaro. Non tutte le domande potranno essere poste nei confronti di tutte le idee tossiche (e quindi saranno omesse), ma questo non è affatto indispensabile. Basta infatti una singola domanda chiave ben posta per svelarci come un'idea che ci sembrava corretta e giusta sia in realtà una convinzione limitante, che non siamo più costretti a conservare e a difendere gelosamente. Anche se vi sembra che una determinata idea tossica non vi riguardi, vi invitiamo a leggere ugualmente la sezione che la riguarda: è un buon esercizio per imparare ad analizzare le nostre idee e a valutarne la tossicità. Inoltre, è più facile capire la loro distorsione proprio quando non ci riguardano da vicino.

*1. Devo essere assolutamente competente e adeguato in tutte le cose o almeno devo avere talento e competenza nelle cose importanti*

*Prima domanda: a quale risultato porta questa idea?*

Porta a condurre una vita dove la prestazione è l'obiettivo fondamentale e tale prestazione deve essere assoluta. Si rischia di «correre» per tutta la vita senza sentirsi mai abbastanza competenti, perché ci si pongono obiettivi irraggiungibili. Lo stress e la frustrazione saranno la condizione abituale di chi segue questa idea.

*Seconda domanda: ci sono esperienze della vita quotidiana che dimostrano che questa idea è falsa o dannosa?*

Questa idea tossica presuppone che se non si riesce a fare le cose nel modo che ci si è prefissato allora ci si sentirà dei falliti, incapaci o inutili. L'esperienza quotidiana, però, dimostra come sia possibile sentirsi adeguati, realizzati e sereni anche non si è affatto competenti e talentuosi in tutte le cose o nelle cose importanti. Felicità, serenità e appagamento

non richiedono necessariamente di essere bravi: sono due cose diverse, che si possono anche verificare insieme, ma non necessariamente.

*Terza domanda: sono presenti errori logici?*

Sì. Non ci si può sforzare di avere un talento in particolare: o lo si ha o non lo si ha. Tentare di averlo a tutti i costi non ha senso. Possiamo invece provare a migliorare le nostre prestazioni, senza obbligarci a realizzare una prestazione impossibile o ad avere talento.

*Quarta domanda: sono presenti errori formali?*

Sì. È preferibile vivere con dei «voglio» anziché con dei «devo». Si vive male con i doveri: è molto meglio e maggiormente liberatorio porsi verso le cose chiedendosi se per noi non sia meglio volerle piuttosto che doverle fare. È pesante «dovere» essere competenti, è molto più leggero, divertente e creativo «volere» essere competenti. Non è una piccola differenza, e cambia radicalmente il nostro atteggiamento verso la vita.

*Quinta domanda: l'idea espressa è eccessivamente vaga?*

Sì, assolutamente. Essere «assolutamente competenti e adeguati in tutte le cose» non vuole dire nulla. Se non si definisce in che modo si è competenti e adeguati, ci si pongono obiettivi vaghi e frustranti o magari anche impossibili da raggiungere. Si intende che dobbiamo sapere «tutto» di un certo argomento oppure che dobbiamo essere i migliori su tutti i fronti? Non ci si può riuscire, e si finisce per sentirsi sempre incompetenti anche se in realtà si è molto bravi o professionali. È preferibile esigere da se stessi di essere precisi negli obiettivi che si fissano, chiedendovi che cosa deve succedere esattamente affinché ci si possa sentire competenti e adeguati.

*Sesta domanda: l'idea espressa nasconde altre idee fondamentali?*

Sì. Come nella prima domanda, questa idea tossica implica che se non riusciamo ad essere come richiesto dalla convinzione, allora ci sentiremo malissimo e penseremo di noi stessi che siamo inadeguati.

*Settima domanda: l'idea espressa richiede la perfezione?*

Sì, e in questo modo non saremo mai soddisfatti, per definizione. Questa idea deve essere ridimensionata per diventare utile al nostro miglioramento. Espressa in questo modo è una tortura, una prigione invisibile.

*Ottava domanda: l'idea espressa condiziona e prevede il futuro?*

Sì. Aspettandoci di essere infelici non riuscendo a raggiungere la perfezione nei nostri obiettivi, vivremo la situazione come una disfatta, ci autosvaluteremo, ci sentiremo dei falliti e quindi diventeremo davvero infelici. Oltre a ciò, vivere costantemente con la pressione rappresentata dalla richiesta della perfezione ci renderà tesi e stressati e peggiorerà le nostre prestazioni.

2. Devo avere chiare manifestazioni di approvazione e di affetto da tutta la gente che ritengo importante per me

*Prima domanda: a quale risultato porta questa idea?*

Se le persone che noi riteniamo importanti non sono equilibrate o sane oppure non sono in grado di capirci, noi cercheremo sistematicamente di adeguarci alle loro aspettative anche quando non sono adeguate alla nostra persona, in modo da essere approvati da loro. Ma anche nel caso in cui le persone attorno a noi siano persone equilibrate e sane, possono pensarla diversamente da noi e quindi rischieremo di non seguire le nostre vere aspirazioni, i nostri bisogni e i nostri desideri se vogliamo rispondere alle loro invece che alle nostre aspettative. Infine, le persone che riteniamo importanti possono aspettarsi cose diverse da noi, e quindi rischieremo di essere anche sostanzialmente diversi a seconda di chi frequentiamo, ritrovandoci in profondo conflitto con noi stessi, magari non sapendo più qual è la nostra vera natura. Questa idea tossica è la versione più morbida della seguente: «È fondamentale piacere a tutti». I danni che una simile convinzione può causare sono difficilmente calcolabili.

*Seconda domanda: ci sono esperienze della vita quotidiana che dimostrano che questa idea è falsa o dannosa?*

Sì. Certamente avrete conosciuto qualcuno che, pur non avendo ricevuto chiare manifestazioni di affetto da parte delle persone che per lui sono importanti, è sereno e soddisfatto. Non siate frettolosi nel pensare che sia in errore, stupido o superficiale.

*Quarta domanda: sono presenti errori formali?*

Sì, i «devo» sono sempre ingombranti e pesanti. Se possiamo rinunciarvi o ridurli, vivremo meglio.

*Quinta domanda: l'idea espressa è eccessivamente vaga?*

Non particolarmente, anche se la parola «chiare manifestazioni» è pericolosamente vaga.

*Sesta domanda: l'idea espressa nasconde altre idee fondamentali?*

Sì. Si sottintende che se la situazione non si verifica si sarà infelici e non ci si sentirà degni di affetto e approvazione.

*Settima domanda: l'idea espressa richiede la perfezione?*

A volte sì. Si presuppone che l'accettazione debba essere totale e su tutti i fronti, aspettativa chiaramente irrealistica.

*Ottava domanda: l'idea espressa condiziona e prevede il futuro?*

Sì. Mi sentirò infelice se non raggiungerò l'obiettivo, ma non perché faccia parte della natura delle cose o sia inevitabile, ma solo perché l'ho stabilito io.

3. *Lo svago è una perdita di tempo*