

Presentazione all'edizione italiana

Ansia, depressione, sensi di colpa, vergogna, rabbia, sono emozioni che proviamo comunemente e quotidianamente. Quando le emozioni sono troppo intense e/o durature rispetto alla situazione nella quale ci troviamo, allora possiamo prendere in considerazione l'eventualità di avere un problema emotivo. Per esempio, la depressione che segue un lutto o una grave perdita economica o materiale è un fenomeno assolutamente normale, così come l'ansia che proviamo prima di sostenere un esame o prima di incontrare una persona importante. Al contrario, se un diverbio con qualcuno ci fa stare male per diversi giorni o settimane, se piccoli difetti nelle cose che facciamo ci fanno sentire una nullità, se compiere attività quotidiane come fare la spesa, passeggiare o parlare con i colleghi di lavoro genera un'ansia intollerabile, siamo probabilmente di fronte a qualcosa di diverso da una semplice reazione emotiva.

La psicologia fin dagli albori si è occupata dei problemi emotivi, con risultati non sempre entusiasmanti. Infatti, mentre alcuni proverbi sono descritti e conosciuti fin da tempi remotissimi — descrizioni di depressione e disturbi di ansia si trovano in scritti egizi e greci — è solo in questi ultimi anni che possiamo realmente affermare di possedere una serie di procedure rigorose e scientificamente valutabili (e valutate!) per il loro trattamento.

Ormai è assodato (tranne per chi non vuole vedere al di là del proprio naso) che il punto di svolta che ha permesso un più efficace approccio alla gestione dei problemi emotivi corrisponde alla comparsa e alla diffusione negli anni Sessanta

del modello cognitivo e comportamentale in psicologia. Tale modello postula una relazione complessa tra emozioni, pensieri e comportamenti, ma quello che più interessa in questa sede è che, sempre in accordo con il modello, molti dei nostri problemi (tra i quali quelli emotivi) sono influenzati da ciò che facciamo e ciò che pensiamo nel presente, qui e ora. Ciò vuol dire che agendo attivamente ed energicamente sui nostri pensieri e sui nostri comportamenti attuali possiamo liberarci da molti dei problemi che ci affliggono. La ricerca in psicologia ha infatti dimostrato che, in molti casi, l'analisi e la modificazione dei nostri comportamenti e pensieri attuali è il metodo migliore per migliorare la qualità della nostra esistenza. Non si pensi che si stia parlando di qualcosa di assolutamente nuovo o rivoluzionario: nel 120 dopo Cristo Epitteto scriveva: «Più che dagli eventi l'uomo è turbato dalla sua opinione degli eventi. Non è terribile la morte, ma l'etichetta di terribilità che le diamo. Problemi, turbamenti, angosce sono nei nostri pensieri».

Penso, dunque mi sento meglio è un volume che, grazie anche alla brillante traduzione e alla grafica accattivante, presenta in modo semplice ma assolutamente rigoroso una serie di tecniche cognitive e comportamentali che si sono dimostrate di provata efficacia in tutto il mondo nell'alleviare la depressione, l'ansia, la rabbia, la vergogna e i sensi di colpa. Il volume prende per mano il lettore fin dall'inizio e per mezzo di spiegazioni, esemplificazioni, schede, esercizi, lo rende via via più padrone di un bagaglio di tecniche e metodi che potranno essergli utili per tutta la vita per gestire al meglio le proprie reazioni emotive. Quest'ultimo punto non è da sottovalutare: nessun libro e nessuna persona («Se incontri un Buddha per strada, uccidilo...») possono insegnare la ricetta dell'eterna felicità, perché la vita è imprevedibile e non sappiamo cosa ci può capitare dietro l'angolo. Al contrario, l'apprendimento di un metodo di gestione delle proprie emozioni tornerà sempre utile indipendentemente dalla condizione esistenziale in cui ci verremo a trovare.

Nel volume, l'utilizzo accorto di esempi tratti dalla realtà (persone che hanno sofferto di disturbi emotivi e che sono state trattate con le tecniche descritte) consentirà al lettore di comprendere che i tentennamenti e le difficoltà iniziali, l'entusiasmo per i successi e l'abbattimento per i fallimenti, la sorpresa per i progressi compiuti, sono passaggi quasi obbligati per chi si impegna in un lavoro per migliorare se stesso.

Penso, dunque mi sento meglio è stato pensato e creato per un'ampia fascia di persone: coloro che vogliono comprendere meglio i rapporti tra pensieri, comportamenti ed emozioni, coloro che vogliono sapere qualcosa di più su se stessi, coloro che vogliono gestire meglio le proprie emozioni, coloro che sono

impegnati in un cammino psicoterapeutico, psicologi e psicoterapeuti potranno probabilmente trovare qualcosa di utile (se non addirittura di molto importante) tra queste pagine.

Come ultima notazione giova ricordare che un libro, per quanto rigoroso, scientificamente al di sopra di ogni sospetto e ben scritto non potrà mai comunque sostituire il prezioso lavoro degli psicologi e psicoterapeuti che peraltro spesso hanno manifestato l'esigenza di avere strumenti come questo per la cura dei propri pazienti.

Prof. Claudio Sica
Università di Parma

Prologo

Un'ostrica crea una perla da un granello di sabbia. Il granello di sabbia è fastidioso per l'ostrica e, per sedare questo disagio, l'ostrica crea un rivestimento liscio e protettivo che racchiude il granello di sabbia e le dà sollievo. Il risultato è una bellissima perla. Per un'ostrica, una sostanza irritante diviene il germe per qualcosa di nuovo. Analogamente, *Penso, dunque mi sento meglio* vi aiuterà a sviluppare qualcosa di grande valore a partire dal vostro attuale disagio. Le abilità insegnate in questo libro vi aiuteranno a sentirvi meglio e continueranno ad avere valore nella vostra vita, anche molto tempo dopo che i vostri problemi del presente avranno cessato di esistere.

Come può aiutarvi questo libro?

Penso, dunque mi sento meglio insegna metodi che si sono dimostrati utili per problemi emozionali come depressione, ansia, rabbia, panico, gelosia, senso di colpa e vergogna. Le strategie descritte in questo libro possono aiutarvi anche a risolvere problemi di relazione, a gestire meglio lo stress, a migliorare l'autostima, a diventare meno timorosi e più fiduciosi. Inoltre, queste strategie potranno aiutarvi a mantenervi astinenti o a vivere senza droghe. *Penso, dunque mi sento meglio* fornisce una struttura che vi aiuterà a procedere con efficienza e rapidità nel fare cambiamenti.

Le idee di questo libro vengono dalla psicoterapia cognitiva, una delle forme di psicoterapia più diffuse oggi. «Cognitivo» significa sia «processi di pensiero» sia «conoscenza» o «percezione». Gli psicoterapeuti cognitivi pongono l'accento sui pensieri e le convinzioni legati ai nostri stati d'animo, comportamenti, esperienze fisiche ed eventi della nostra vita. Una delle sue idee centrali è che la nostra *percezione* di un evento o esperienza influenza enormemente le nostre risposte emotive, comportamentali e fisiologiche a essa.

Per esempio, se siamo in fila dal droghiere e pensiamo: «Mi porterà via un po' di tempo, è meglio che mi rilassi», è probabile che ci sentiremo calmi. Il nostro corpo resterà rilassato e potremo iniziare a conversare con qualcuno o sfogliare una rivista. Invece, se pensiamo: «Questo posto è gestito da schifo, è assolutamente inconcepibile stare in fila tutto questo tempo», ci sentiremo arrabbiati. Il nostro corpo sarà teso e agitato, e passeremo il tempo dell'attesa guardando l'orologio o protestando con il commesso.

Penso, dunque mi sento meglio vi insegna a identificare i vostri pensieri, stati d'animo, comportamenti e reazioni fisiche sia nelle banali situazioni quotidiane sia quando si verificano gli eventi più importanti della vostra vita. Imparerete a valutare il significato e l'utilità di alcuni pensieri che avete abitualmente e a modificare gli schemi di pensiero che vi mantengono imprigionati in stati d'animo, comportamenti o interazioni disfunzionali. Apprenderete inoltre come apportare dei cambiamenti alla vostra vita quando i pensieri vi avvertono dell'esistenza di problemi che devono essere risolti.

Come usare questo libro

Questo libro è diverso dalla maggior parte dei libri che avete letto fino ad ora e vi verrà richiesto di eseguire gli esercizi dei vari capitoli. Se procedete troppo spediti, non riuscirete a esercitare a sufficienza le abilità insegnate e ad applicarle ai vostri problemi: persino le abilità che sembrano più facili vanno acquisite lentamente. Se uno psicoterapeuta vi raccomanda questo libro, potrà suggerirvi di leggere i capitoli in un ordine diverso da quello previsto, perché il percorso autoterapeutico può essere diverso per persone differenti e non tutti i lettori avranno bisogno di percorrerlo interamente. Potrete fotocopiare liberamente le schede di lavoro che si trovano in appendice.

Ci auguriamo che consideriate questo libro una benedizione e che esso possa fornirvi l'opportunità e la motivazione per far nascere in voi perle (nuove prospettive) di cui potrete godere per tutto il resto della vostra vita.