

Indice

<i>Presentazione all'edizione italiana</i> (Giovambattista Presti)	11
<i>Prefazione</i> (Steven C. Hayes)	17
<i>Introduzione</i>	19
PRIMA PARTE Come predisponi la trappola della felicità	
<i>Capitolo primo</i> Favole	29
<i>Capitolo secondo</i> Circoli viziosi	39
SECONDA PARTE Trasformare il tuo mondo interiore	
<i>Capitolo terzo</i> I sei principi fondamentali dell'ACT	53
<i>Capitolo quarto</i> Il grande narratore di storie	57
<i>Capitolo quinto</i> Vera melancolia	67
<i>Capitolo sesto</i> Risolvere i problemi nell'uso della defusione	77
<i>Capitolo settimo</i> Senti chi parla	85
<i>Capitolo ottavo</i> Immagini spaventose	93

<i>Capitolo nono</i>	
I demoni sulla barca	99
<i>Capitolo decimo</i>	
Come stai?	103
<i>Capitolo undicesimo</i>	
L'interruttore della lotta	109
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Come si è formato l'interruttore della lotta	113
<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Guardare in faccia i demoni fino a fargli abbassare lo sguardo	121
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
Risolvere i problemi nell'uso dell'espansione	131
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
Cavalcare l'impulso	141
<i>Capitolo sedicesimo</i>	
Ancora sui demoni	147
<i>Capitolo diciassettesimo</i>	
La macchina del tempo	149
<i>Capitolo diciottesimo</i>	
Il cane sporco	159
<i>Capitolo diciannovesimo</i>	
Una parola che confonde	165
<i>Capitolo ventesimo</i>	
Se stai respirando vuol dire che sei vivo	169
<i>Capitolo ventunesimo</i>	
Dire le cose come stanno	177
<i>Capitolo ventiduesimo</i>	
La madre di tutte le storie (la storia delle storie)	181
<i>Capitolo ventitreesimo</i>	
Non sei chi pensi di essere	189

TERZA PARTE **Creare una vita degna di essere vissuta**

<i>Capitolo ventiquattresimo</i> Segui il tuo cuore	199
<i>Capitolo venticinquesimo</i> La madre di tutte le domande	205
<i>Capitolo ventiseiesimo</i> Risolvere i problemi connessi al chiarimento dei valori	213
<i>Capitolo ventisettesimo</i> Il viaggio di mille miglia	217
<i>Capitolo ventottesimo</i> Essere appagati	225
<i>Capitolo vintinovesimo</i> Una vita piena	235
<i>Capitolo trentesimo</i> Faccia a faccia con la FIFA	239
<i>Capitolo trentunesimo</i> Disponibilità	247
<i>Capitolo trentaduesimo</i> Avanti e in alto	255
<i>Capitolo trentatreesimo</i> Una vita ricca e significativa	263
<i>Consigli per i momenti di crisi</i>	269
<i>Ulteriori letture e risorse</i>	271

Presentazione all'edizione italiana

Gentile lettrice, cortese lettore, permettimi di darti del tu e di rivelarti una mia debolezza. Una presentazione di un libro solitamente è fatta per invogliare a leggerlo. Ho imparato ad apprezzare Russ Harris come persona e la sua attività clinica in vari congressi internazionali, in cui mi è capitato d'incontrarlo e di conoscerci, e attraverso i suoi scritti e interventi sulla mailing list che unisce chi nel mondo si interessa di Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Ed ecco la mia debolezza: il mio giudizio su di lui è di parte e te lo dichiaro apertamente, subito fin dall'inizio.

Ho un'altra seria difficoltà. Descriverti il libro mi è difficile. Che dirti? Che questo libro è un successo planetario pubblicato in 20 Paesi e in più di 15 lingue? Che contende questo primato di popolarità a un altro libro di auto-aiuto basato sull'ACT, scritto da Steven Hayes, che per primo elaborò questa forma di psicoterapia, e che di recente è stato pubblicato anche in Italia col titolo Smetti di soffrire. Inizia a Vivere? Che Russ Harris è uno dei più stimati clinici e ricercatori nella comunità scientifica mondiale dell'ACT?

«Parlami, quantomeno, di quello che leggerò in queste pagine», potresti obiettarmi. Questo mi è più semplice. Questo libro parla della vita, degli ostacoli a una vita piena che vengono dalla nostra mente che pretende che essa debba essere un'oasi di felicità. E parla di come ci si sente poco vitali, di come mi è capitato di sentirmi, e come, forse, anche a te è accaduto di sentirti, in quei momenti in cui avvertiamo che questa felicità ci viene negata. Ma da un esperto, come da un amico, ti attende-resti magari un consiglio. Mi consigli questo libro? La risposta più onesta da parte mia è «Non so». Ritengo che «il consigliartelo» dipenda anche

da scelte che ho fatto io alla luce delle cose che ritengo importanti e che magari sono diverse per te. Tu solo puoi scegliere per te stesso. Provo, allora, a farti una proposta. In questa introduzione condividerò con te la mia esperienza con questo volume, così, se sei disposto a leggere fino alla fine della prossima pagina, potrai verificare se anche per te questo libro può essere quantomeno interessante, come è stato fondamentale per me.

Quando Russ Harris mi chiese di scrivere la presentazione italiana del suo libro, La trappola della felicità, mi trovavo negli USA per un soggiorno di docenza e ricerca. La mia mente mi propose immediatamente delle frasi di riconoscenza e mi suggerì la parola amicizia. La parola amico, pensata nel momento in cui lessi l'email di Russ, lontano da casa negli USA dove mi trovavo per un periodo di studio e insegnamento, mi richiamò gli affetti lontani.

La mia mente, pappagallo dispettoso, mi suggerì un'immagine in quei colori tendenti al rossastro tipici delle pellicole Kodak degli anni Settanta: un gruppo di adolescenti seduti su un cumulo di pietre laviche a discutere dei massimi sistemi della vita di fronte a un tramonto che lentamente scivolava dietro le pendici dell'Etna. E un'altra immagine mi venne in mente: quella di un gruppo di Scout, davanti alle tende piantate in un campo nel mezzo della Sicilia in un'assolata estate. E i nomi Antonio e Arturo fecero capolino lì, quando non me lo aspettavo. E mi intristii.

Vatti a fidare di quello che ti suggerisce la mente. Talvolta t'inganna o ti fa male. La mia mente cominciò a viaggiare, col suo carico di piacere e tristezza, e da allora continua sempre; man mano che scrivo queste righe e ogni volta che sono tornato su di esse per affinarle, mi ripropone improvvisamente i nomi di Arturo e Antonio, insieme a ricordi del tempo trascorso insieme.

E se la tua mente somiglia minimamente alla mia, sai come talvolta è doloroso pensare a due persone cui hai voluto bene e che sono venute a mancare. E vorresti allontanare questo pensiero per distanziare anche il dolore che richiama. E ti sembra che non potrai mai più avere un pensiero di affetto, di compiacimento per loro, senza richiamare un dolore, e hai la sensazione di rimanere intrappolato, senza alternative, e ovunque ti giri non hai uscita. Sei ha l'uno, hai anche l'altro, mentre vorresti il dolce senza sentire l'amaro.

È così che scatta la mia versione della trappola della felicità. E nel caso specifico, a queste sensazioni si aggiunge, ogni volta che lavoro su

altro ancora. Nel frattempo, alla televisione e alla radio gli «esperti» ci bombardano quotidianamente di consigli su come migliorare la nostra vita. Il numero degli psicologi, psichiatri, counselor della coppia e della famiglia, assistenti sociali e *life coach* cresce ogni giorno. Eppure, nonostante tanti aiuti e consigli, l'infelicità umana sembra non diminuire, ma al contrario crescere vertiginosamente! Non c'è qualcosa che non va in tutto questo?

Le statistiche sono impressionanti: ogni anno quasi il 30% della popolazione adulta soffre di un disturbo psicologico riconosciuto. Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la depressione è attualmente la quarta malattia al mondo in termini di frequenza, costi ed effetti debilitanti ed entro il 2020 diventerà la seconda. Ogni settimana, un decimo della popolazione adulta soffre di depressione clinicamente rilevante, e una persona su cinque ne soffrirà in qualche momento della sua vita. Inoltre, un adulto su quattro, in qualche fase della sua vita, è dipendente dall'alcol o da altre sostanze ed è per questo che oggi ci sono più di venti milioni di alcolisti soltanto negli Stati Uniti. Un dato che allarma e che induce a riflettere più di tutte queste statistiche è che quasi una persona su due, nel corso della propria vita, attraversa un momento nel quale prende seriamente in considerazione il suicidio e si dibatte con questa idea per un periodo di due settimane o più. Cosa ancora più spaventosa, una persona su dieci a un certo punto tenta realmente di togliersi la vita.

Pensiamo a queste cifre per un momento. Pensiamo ai nostri amici, familiari e colleghi. Quasi la metà di loro sarà o sarà stata a un certo punto così sopraffatta dalla disperazione da contemplare seriamente l'idea del suicidio. Uno su dieci ci proverà veramente. Chiaramente la felicità duratura non è normale!

Perché è così difficile essere felici?

Per rispondere a questa domanda, proviamo a fare un viaggio indietro nel tempo. La mente umana moderna, con la sua sorprendente capacità di analizzare, pianificare, creare e comunicare, si è evoluta in gran parte nel corso degli ultimi 100.000 anni, da quando la nostra specie, *Homo sapiens*, è comparsa per la prima volta sul pianeta. Ma le

nostre menti non si sono evolute per farci «sentire bene» e raccontare barzellette, scrivere poesie o dire «ti amo». Le nostre menti si sono evolute per aiutarci a sopravvivere in un mondo pieno di pericoli.

Immagina di essere un primitivo cacciatore-raccoglitore. Di che cosa hai bisogno, essenzialmente, per sopravvivere e riprodurti? Di quattro cose: cibo, acqua, riparo e sesso. Ma nessuna di esse è importante se sei morto. Quindi, la priorità numero uno della mente dell'uomo primitivo era quella di prestare attenzione a tutto ciò che poteva costituire un pericolo e di evitarlo. La mente primitiva era sostanzialmente un dispositivo per non farsi uccidere e si dimostrò di enorme utilità. Più i nostri antenati diventavano bravi a prevedere ed evitare il pericolo, più a lungo vivevano e più figli facevano.

Perciò, di generazione in generazione, la mente umana è divenuta sempre più abile nel prevedere ed evitare il pericolo. E ora, dopo 100.000 anni di evoluzione, la 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, tuttavia, la nostra mente non ci mette in guardia contro le tigri dai denti a sciabola o i pelosi mammut; i «nemici» sono invece perdere il lavoro, essere esclusi, prendere una multa per eccesso di velocità, rendersi ridicoli in pubblico, ammalarsi di cancro o mille e più altre preoccupazioni quotidiane. Così trascorriamo un sacco di tempo a preoccuparci di cose che, il più delle volte, non succedono mai.

Un'altra cosa essenziale per la sopravvivenza di un uomo primitivo è l'appartenenza a un gruppo. Se il tuo clan ti caccia via, non ci vorrà molto tempo perché i lupi ti trovino. E allora, in che modo la mente ti protegge dall'esclusione dal gruppo? Confrontandoti con gli altri membri del clan. Mi sto integrando con gli altri? Sto facendo la cosa giusta? Sto contribuendo abbastanza? Sono bravo come gli altri? Sto facendo qualcosa per cui potrei essere allontanato?

Ti suona familiare? Le nostre menti moderne continuano a metterci in guardia rispetto alla possibilità di essere rifiutati e ci inducono a confrontarci con il resto della società. Niente di strano, quindi, se dedichiamo tante energie a preoccuparci di piacere! Niente di strano se cerchiamo sempre dei modi per migliorarci o se ci deprimiamo perché «non siamo all'altezza». 100.000 anni fa dovevamo confrontarci soltanto con i pochi membri del nostro clan.

pregiudizi, mancanza di scopo o di senso — forse cominci ad avere un'idea di quanto in realtà la vera felicità sia rara. Purtroppo, molte persone se ne vanno in giro convinte che tutti siano felici eccetto loro. E — hai indovinato — questa convinzione genera ancora più infelicità.

Mito 2: se non sei felice, hai qualcosa che non va

Come conseguenza logica del Mito 1, la società occidentale ritiene che la sofferenza mentale sia anormale. La considera una debolezza o una malattia, un prodotto di una mente in qualche modo mal funzionante o difettosa. Ciò significa che quando inevitabilmente abbiamo emozioni e pensieri dolorosi, spesso ci rimproveriamo per la nostra debolezza o stupidità.

L'ACT si basa su un assunto completamente diverso: sono i normali processi di pensiero di una mente umana sana che conducono alla sofferenza psicologica. Non sei difettoso; la tua mente sta soltanto facendo quello che l'evoluzione l'ha portata a fare. Fortunatamente, l'ACT ci insegna a gestire la mente in maniera più efficace, in modi che possono migliorare enormemente le nostre vite.

Mito 3: per avere una vita migliore dobbiamo sbarazzarci dei sentimenti negativi

Viviamo nella società dello «star bene», intrisa di una cultura ossessionata dalla ricerca della felicità. E che cosa ci dice di fare questa società? Di eliminare le emozioni «negative» e di fare il pieno di quelle «positive». È una bella teoria e all'apparenza sembra sensata. Dopo tutto, alzi la mano chi vuole avere emozioni spiacevoli. Ma ecco l'inghippo: le cose che generalmente nella nostra vita rivestono il ruolo più importante implicano un'intera gamma di sentimenti, sia piacevoli sia spiacevoli. Ad esempio, una relazione sentimentale stabile farà provare sensazioni stupende come l'amore e la gioia, ma darà inevitabilmente anche delusioni e frustrazioni. Il partner perfetto non esiste e prima o poi sorgeranno dei conflitti di interessi.

Lo stesso vale per quasi tutti i progetti importanti nei quali ci impegniamo. Benché spesso ci diano energia ed entusiasmo, comportano anche stress, paura e ansia. Quindi, se credi al Mito 3 sei in un grosso guaio, perché è quasi impossibile crearsi una vita migliore se non si è pronti a provare emozioni spiacevoli. Tuttavia, nella seconda parte di questo volume ti sarà offerta l'occasione di gestire queste emozioni in modo completamente diverso, di viverle in modo che abbiano su di te un impatto relativamente minore.

Mito 4: dovresti essere capace di controllare ciò che pensi e che provi

In realtà, possiamo controllare i nostri pensieri e sentimenti molto meno di quanto vorremmo. Non è che non abbiamo alcun controllo; è soltanto che ne abbiamo molto meno di quanto gli «esperti» vorrebbero farci credere. Al contrario, possiamo fare molto per controllare le nostre azioni. Ed è agendo, praticando, facendo che ci creiamo una vita ricca, piena e significativa alla luce di ciò che ciascuno di noi ritiene importante e cui dà valore...

La stragrande maggioranza dei programmi di auto-aiuto promulga il Mito 4. L'idea di fondo è questa: se metti in discussione i tuoi pensieri o le tue immagini negative e ti riempi continuamente la testa di pensieri e immagini positive, troverai la felicità. Ah, se la vita fosse così semplice!...

Scommetto che hai già provato un'infinità di volte a vedere le cose in modo più positivo, eppure quei pensieri negativi continuano a tornare; non è vero? Come abbiamo visto nell'introduzione, le nostre menti, la mia e la tua, si sono evolute lungo un arco di oltre centomila anni in modo da pensare come adesso pensano, quindi è improbabile che qualche pensiero positivo le modifichi granché. Non è che queste tecniche non abbiano effetto; spesso possono farti sentire meglio, ma solo temporaneamente. Nel lungo periodo, tuttavia, non ti liberano affatto dai pensieri negativi.

Lo stesso vale per le emozioni «negative» come la collera, la paura, la tristezza, l'incertezza e il senso di colpa. Esiste un'infinità di strategie psicologiche che ti dicono come «liberartene». Ma di sicuro

I sei principi fondamentali dell'ACT

L'Acceptance and Commitment Therapy si basa su sei principi fondamentali che cooperano per aiutarti a sviluppare un atteggiamento mentale che cambia la vita e si chiama «flessibilità psicologica». Maggiore è la tua flessibilità psicologica, meglio riesci a sostenere pensieri e sentimenti dolorosi e più efficacemente puoi agire per rendere la tua vita ricca e significativa. Man mano che andremo avanti in questo percorso delineato nel testo del libro avrai esperienza e lavorerai su ognuno di questi sei principi, uno alla volta. Ma prima vediamoli brevemente.

1. *Defusione*. Rapportarti ai tuoi pensieri in modo nuovo, così che abbiano un impatto e un'influenza molto minori su di te. Man mano che imparerai a praticare la defusione dai pensieri dolorosi e spiacevoli, essi perderanno la capacità di spaventarti, disturbarti, preoccuparti, stressarti o deprimerti. E man mano che imparerai a praticare la defusione dai pensieri inutili, come le convinzioni che ti limitano e l'autocritica feroce, essi avranno molta meno influenza sul tuo comportamento.
2. *Espansione*. Fare spazio alle tue emozioni e alle tue sensazioni spiacevoli anziché cercare di reprimerle o di allontanarle. Aprendoti e dando spazio a queste emozioni, scoprirai che ti danno molto meno fastidio e che «fluiscono» molto più rapidamente, invece di «trattenersi» e disturbarti. (Il nome ufficiale di questo principio nell'ACT è «accettazione». L'ho cambiato perché la parola «accettazione» ha molti significati diversi e viene spesso fraintesa.)
3. *Connessione*. Connetterti completamente con qualunque cosa ti stia succedendo proprio qui e in questo momento; concentrarti e

impegnarti in ciò stai facendo o vivendo. Invece di indugiare sul passato o preoccuparti del futuro, sei profondamente connesso con il momento presente. (L'espressione ufficiale usata nell'ACT è «contatto con il momento presente». L'ho cambiata unicamente per brevità.)

4. *Il sé osservante*. Un aspetto potente della mente, che fino a oggi è stato ampiamente ignorato dalla psicologia occidentale. Conoscendo questa parte di te, trasformerai ulteriormente il tuo rapporto con i pensieri e le emozioni difficili.
5. *Valori*. Agire alla luce dei tuoi valori ed entrare in contatto con essi è un passo essenziale per dare significato alla tua vita. I tuoi valori sono il riflesso di ciò che è importante per te, nel profondo del tuo cuore: che tipo di persona vuoi essere, che cosa ha valore e significato per te e per cosa vuoi impegnarti in questa vita. I valori tracciano la direzione della tua esistenza e ti motivano a realizzare cambiamenti importanti.
6. *Azione impegnata*. Una vita ricca e significativa si crea attraverso l'azione. Ma non un'azione qualsiasi; ci vuole un'azione efficace, guidata e motivata dai propri valori. E, in particolare, si crea attraverso un'azione impegnata: un'azione che ripeti e ripeti, senza badare a quante volte sbagli o vai fuori strada.

Le abilità di mindfulness

Presi insieme, i primi quattro principi sopra elencati sono noti come «abilità di mindfulness». La mindfulness è uno stato mentale di consapevolezza, apertura e concentrazione capace di dare enormi benefici sul piano sia fisico che psicologico. In Oriente è conosciuta da migliaia di anni, ma fino a non molto tempo fa in Occidente potevamo apprenderla soltanto attraverso antiche pratiche orientali, come lo yoga, la meditazione o il tai chi, o percorsi religiosi come il buddismo, il taoismo o il sufismo. Purtroppo questi approcci richiedono generalmente molto tempo e un esercizio intensivo per dare risultati e sono associati a una serie di credenze e rituali che non è detto si adattino bene alla vita in una società laica moderna. L'ACT, invece, è un metodo fondato su basi scientifiche, svincolato

Ora fallo di nuovo, ma questa volta la frase è leggermente più lunga: «Noto che sto avendo il pensiero ...». Pensa: «Noto che sto avendo il pensiero che io sono X». Nota cosa succede.

L'hai fatto? Ricorda che non puoi imparare ad andare in bicicletta limitandoti a leggere qualcosa al riguardo; devi montare in sella a una bicicletta e pedalare. E non ricaverai molto da questo libro se ti limiti a leggere gli esercizi. Per cambiare il tuo modo di trattare i pensieri disturbanti devi effettivamente esercitarti con qualche nuova abilità. Quindi, se non hai fatto l'esercizio, ti prego di tornare indietro e farlo adesso.

Allora, cos'è successo? Probabilmente hai scoperto che inserendo quelle frasi prendi immediatamente un po' di distanza dal pensiero iniziale, come se avessi fatto un «passo indietro» rispetto ad esso. (Se non noti alcuna differenza, riprova con un altro pensiero.)

Puoi usare questa tecnica con qualunque pensiero spiacevole. Ad esempio, se la tua mente dice: «La vita fa schifo!», allora devi semplicemente riconoscere: «Sto avendo il pensiero che la vita fa schifo!». Se la tua mente dice: «Non ce la farò!» allora devi semplicemente riconoscere: «Sto avendo il pensiero che non ce la farò». Usando questa frase è meno probabile che tu venga bistrattato o tiranneggiato dai tuoi pensieri. Puoi invece fare un passo indietro e vedere questi pensieri per quel che sono: nient'altro che delle frasi che ti passano per la mente. Chiamiamo questo processo «defusione». In uno stato di *fusione* i pensieri sembrano essere *la verità assoluta e molto importanti*. Diversamente, in uno stato di *defusione* riconosciamo che:

- i pensieri non sono che suoni, parole, storie o pezzi di discorso;
- i pensieri possono essere veri ma anche no; non ci crediamo automaticamente;
- i pensieri possono essere importanti ma anche no; gli prestiamo attenzione soltanto se sono utili;
- i pensieri non sono in alcun modo degli ordini; di sicuro non dobbiamo ubbidirgli;
- i pensieri possono essere saggi ma anche no; non seguiamo automaticamente il loro consiglio;

– i pensieri non sono mai minacce; anche quelli più dolorosi o disturbanti non rappresentano una minaccia per noi.

Nell'ACT abbiamo molte tecniche diverse per facilitare la defusione. Alcune all'inizio possono sembrare un po' assurde e artificiose, ma prova a immaginarle come i ruotini delle biciclette per bambini: quando hai imparato a pedalare, puoi farne a meno. Quindi, prova tutte le tecniche che presenterò e verifica quale funziona meglio per te. Quando le usi, ricorda che lo scopo della defusione non è liberarsi di un pensiero, ma semplicemente vederlo per quello che è — una serie di parole — e lasciare che sia presente senza combatterlo.

La prossima tecnica fa appello alle tue capacità musicali. Ma non ti preoccupare: non ti ascolterà nessuno, eccetto te.

PENSIERI MUSICALI

Pensa a un giudizio negativo su te stesso che in genere, quando si presenta, ti disturba. Ad esempio, «Che idiota che sono». Ora trattieni nella tua mente questo pensiero e credici veramente più che puoi per circa dieci secondi. Nota che effetto ti fa.

Ora immagina di prendere lo stesso pensiero e di cantarlo dentro di te sulla melodia di *Tanti auguri a te*. Cantalo in silenzio nella tua mente. Nota cosa succede.

Ora torna al pensiero nella sua forma originaria. Ancora una volta, trattienilo e credici il più possibile, per circa dieci secondi. Nota l'effetto che ha su di te.

Ora immagina di prendere quel pensiero e di cantarlo sul motivo di *Jingle bells*. Cantalo in silenzio dentro di te. Nota cosa succede.

Dopo avere fatto questo esercizio, probabilmente avrai scoperto che ora non prendi più quel pensiero tanto seriamente, non ci credi molto. Nota che non hai affatto cercato di metterlo in discussione. Non hai cercato di liberartene, di capire se è vero o falso o di sostituirlo con un pensiero positivo. E allora che cosa è successo? Fondamental-

I demoni sulla barca

Immagina di essere al timone di una barca in mezzo al mare. Nascosta sotto coperta c'è una frotta di demoni, tutti con artigli enormi e denti affilati come rasoi. Hanno fatto un patto con te: finché la barca continuerà a vagare senza meta per il mare, resteranno sotto coperta, e non dovrai occupartene. Ma se punti a riva, salgono immediatamente sul ponte, agitano le ali, sguainano le zanne e minacciano di farti a brandelli. Chiaramente l'idea non ti piace granché, perciò dici: «Scusate demoni, non volevo! Per favore, tornate di sotto». Così inverti la rotta, torni a scivolare verso il mare aperto e i demoni scompaiono sotto coperta. Tiri un sospiro di sollievo e tutto sembra a posto — per il momento.

Il problema è che presto ti stufi di vagare senza meta. Ti annoi, sei solo, infelice, risentito e ansioso. Vedi tutte le altre navi che puntano verso terra e sai che è lì che *in realtà* vorresti andare. Così un giorno ti fai coraggio, giri il timone e ti dirigi un'altra volta verso la riva. Ma in quel preciso momento, i demoni sciamano sul ponte e minacciano un'altra volta di farti a pezzi.

Ma ecco il punto interessante: anche se questi demoni sono molto bravi a minacciarti, in realtà non ti fanno mai male veramente. Perché no? Perché non possono! Tutto ciò che possono fare è ringhiare, sventolare gli artigli e terrorizzarti con il loro aspetto; ma concretamente non possono neanche toccarti. Il loro unico potere è la capacità di fare paura. Quindi, se credi che faranno *veramente* ciò che dicono, avranno il controllo della barca. Ma quando ti renderai conto che non hanno la capacità di farti del male fisicamente, sarai libero. Potrai condurre la barca ovunque vorrai — a patto che tu sia

disposto ad accettare la presenza dei demoni. Tutto quello che devi fare per raggiungere terra è lasciare che i demoni ti circondino, che ti gridino quello che vogliono, e continuare a guidare la barca verso la costa. I demoni possono ululare e protestare ma non possono fare niente per fermarti.

Se invece non sei disposto a tenere a bordo questi demoni, se devi tenerli giù da basso qualunque cosa accada, allora la tua unica possibilità è continuare ad andare alla deriva. (Naturalmente puoi provare a gettare i demoni a mare, ma mentre lo fai non ci sarà nessuno al timone, quindi corri il rischio di andare a sbattere contro uno scoglio o di capovolgerti. A parte questo, è una lotta che non potresti mai vincere, perché nella stiva c'è un'infinità di demoni.)

Probabilmente penserai: «Ma è orribile! Non voglio vivere circondato da demoni!». Beh, mi dispiace doverti dare una brutta notizia, ma lo sei già: si chiamano pensieri, emozioni, ricordi, impulsi e sensazioni. E quei demoni continueranno a comparire ogni volta che inizierai a orientare la tua vita in una direzione per te importante. Perché? Ancora una volta, dipende tutto dall'evoluzione della nostra specie. Ricorda che la mente dei nostri antenati aveva un imperativo assoluto: «Non farsi uccidere!». E un fattore importante per non farsi uccidere è conoscere il proprio ambiente. Meglio conosci il terreno e la flora e la fauna locali, e più — ovviamente — sei al sicuro, mentre avventurandoti in un territorio sconosciuto ti esponi a ogni sorta di nuovi pericoli. Quindi, se uno dei nostri antenati decideva di esplorare una zona nuova, la sua mente entrava in uno stato di allarme rosso. «Fa' attenzione!», «Sii prudente!», «Potrebbe esserci un coccodrillo in quel lago!». E grazie all'evoluzione, le nostre menti moderne fanno la stessa cosa, soltanto che lo fanno molto di più.

Così, non appena cominciamo a fare qualcosa di nuovo, la nostra mente inizia ad avvertirci: «Potresti non riuscirci», «Potresti sbagliare», «Potresti essere rifiutato». Ci avverte con pensieri negativi, immagini disturbanti, brutti ricordi e una gran varietà di emozioni e sentimenti spiacevoli. E fin troppo spesso lasciamo che questi ammonimenti ci impediscano di condurre la nostra vita nella direzione che vogliamo veramente. Invece di puntare a riva, vaghiamo in mare aperto. Qualcuno, a questo proposito, parla di «restare nella propria zona di comfort», ma non è una buona definizione perché questa

dica: «Questa ansia è terribile». In tal caso potresti dire a te stesso: «Sto avendo il pensiero “quest’ansia è terribile”». Oppure, più semplicemente, potresti dire: «Grazie, mente!».

Una strategia utile per i giudizi consiste semplicemente nel denominarli. Ogni volta che noti un giudizio, dì dentro di te: «Giudizio». Riconosci la presenza, riconosci il fatto che si tratta solo di parole e lascia che sia presente. Lo scopo qui è *lasciare andare* i giudizi, non *fermarli*. Il tuo sé pensante è un giudice esperto e per più di tanto non smetterà mai di giudicare. Ma puoi imparare a lasciare andare questi giudizi, sempre di più, invece di restarci imbrigliato.

E se l’emozione è davvero «terribile»? In tal caso torniamo all’approccio pragmatico: questo pensiero è utile? Fonderti con il pensiero «Questo è terribile!» ti aiuterà a gestire le tue emozioni o ti farà semplicemente sentire ancora peggio?

Come la mente accresce il nostro disagio emotivo

Giudicare è uno dei modi più comuni con cui la nostra mente accresce il nostro malessere emozionale; ma ce ne sono moltissimi altri. Di seguito c’è un elenco di domande e commenti comuni che la mente fa, i quali spesso suscitano o intensificano delle emozioni spiacevoli.

«Perché mi sento così?»

Questa domanda ti predispone a passare in rassegna tutti i tuoi problemi, uno per uno, per vedere se riesci a identificare quello che ha causato le tue emozioni. Naturalmente, questo ti fa soltanto sentire peggio, perché crea l’illusione che la tua vita sia fatta solo di problemi. Inoltre fa perdere un sacco di tempo in pensieri spiacevoli. (E questo processo ti aiuta in qualche modo pratico? Ti aiuta a fare qualcosa per migliorare la tua vita?) In genere ci si fa questa domanda perché si pensa che, se si riesce a trovare il motivo per cui si sta così «male», si riuscirà a trovare un modo per sentirsi meglio. Purtroppo questa strategia è quasi sempre controproducente, come sopra. E soprattutto, nella maggior parte dei casi in realtà non è importante *perché* esatta-

mente sono emerse le emozioni spiacevoli; quello che conta è come reagisci ad esse. Il fatto fondamentale è sempre lo stesso: provi quello che provi! Quindi, se riesci a imparare ad accettare le tue emozioni senza doverle analizzare, ti risparmi un sacco di tempo e fatica.

«Cosa ho fatto per meritarmi questo?»

Questa domanda ti predispone a dare la colpa a te stesso. Rimastichi tutte le «brutte» cose che hai fatto per cercare di capire perché l'universo abbia deciso di punirti. In questo modo finisci per sentirti indegno, inutile, cattivo o inadeguato. (Anche qui: questo ti aiuta in qualche modo pratico? Non è forse un'altra inefficace strategia di controllo?)

«Perché sono così?»

Questa domanda ti porta a frugare in tutta la storia della tua vita alla ricerca dei motivi per cui sei come sei. Spesso questo porta a provare rabbia, risentimento e scoraggiamento. (E questo ti aiuta in qualche modo pratico?)

«Non ce la faccio!»

Fra le variazioni sul tema ci sono: «Non lo sopporto», «È troppo per me», «Avrò una crisi di nervi» e via dicendo. Sostanzialmente, la tua mente ti sta dicendo che sei troppo debole per reggere alla situazione e che se continuerai a sentirti come ti senti accadrà qualcosa di brutto. (È una storia utile a cui prestare attenzione?)

«Non dovrei sentirmi così»

Questo è un classico. Qui la tua mente contesta la realtà. La realtà è questa: in questo preciso momento provi quello che stai provando. Ma la tua mente dice: «La realtà è sbagliata! Non dovrebbe essere così! Basta! Datemi la realtà che voglio io!». Questa specie di lite con la realtà non si conclude mai a tuo favore. E serve a cambiare qualcosa?