

GIUSEPPE BRONDINO

GESTIRE I PENSIERI

October.

Tutti i libretti di questa collana sono sviluppi ed elaborazioni di capitoli e paragrafi del libro di G. Brondino: “Vivere meglio” (October Srls, Alessandria, 2019).

COLLANA "VIVERE MEGLIO"

Il ritmo frenetico di oggi non ci concede molto tempo per fermarci e riflettere pacatamente sulla nostra vita. Troppe cose, troppe attività, troppi impegni, troppi interessi, troppe distrazioni, ... Spesso, ci torna difficile il leggere libri profondi e consistenti, dal sapore caldo e saggio, che ci aiutino ad orientarci meglio nel nostro vivere quotidiano.

Per sopperire a questa difficoltà, vorrei proporre una serie di opuscoli per condividere
alcune riflessioni sull'arte del vivere. Si tratta sostanzialmente di brevissimi manualetti monotematici, che hanno il pregio di essere brevi, poco ingombranti e, speriamo, chiari.

L'arte del vivere è l'arte più importante e la meno divulgata: possediamo moltissime
informazioni su svariati campi del sapere, ma talvolta difettiamo di conoscenze spicciole che ci aiutino a vivere meglio. Per cui, ben vengano tutti i piccoli sussidi che, pur con i loro limiti, ci accompagnano e ci indicano spiragli di luce.

Giuseppe Brondino

GESTIRE I PENSIERI



October.

October.

October Publishing

Via Verneri 42, 15121 Alessandria
P. IVA 02588010062
info@october.bz
www.october.bz

LE ATTIVITA'
FONDAMENTALI DELL'UOMO

In modo grossolano ed artificioso, possiamo far rientrare tutte le attività dell'uomo in tre grandi categorie: il pensiero, il sentimento ed il comportamento. Pensare, sentire, fare. Nel "pensare" inseriamo tutte le attività cognitive, dalla più semplice alla più complessa; quindi, le immagini mentali, le fantasticherie, i ricordi, i discorsi interni, i progetti, le anticipazioni, i giudizi, i ragionamenti, le valutazioni, le interpretazioni, le analisi, le invenzioni, ... Insomma, tutto quello che "ci passa per la testa".
Nel "sentire" comprendiamo tutte le reazioni affettive, dalla più banale sensazione alla più complessa e coinvolgente passione emozionale: preoccupazione, ansia, paura, panico, rabbia, amore, gioia, piacere, tristezza, meraviglia, ...
E nel "fare" indichiamo tutti i comportamenti che implicano movimenti, cioè tutti gli atti motori che compiamo: lavorare, camminare, mangiare, bere, interagire, parlare, e così via.





Questa ipersemplificazione è arbitraria e molto discutibile, lo ammetto, ma può servire come introduzione per comprendere meglio il nostro modo di funzionare.
Si tratta di tre aree così strettamente collegate fra di loro da influenzarsi a vicenda continuamente, senza soluzione di continuità: ogni attività di ciascuna di esse, automaticamente si compenetra e si riversa nelle attività delle altre due. I pensieri influenzano automaticamente i sentimenti ed i comportamenti; come i sentimenti, automaticamente influenzano i pensieri ed i comportamenti, e così via ...
E' un'attività dinamica di natura olistica: sulla carta la possiamo suddividere, a scopo didattico; ma sarebbe meglio immaginarla come una stessa realtà con diverse sfaccettature.
Ovviamente, queste categorie – pur essendo molto ampie e comprensive - non esauriscono tutte le attività dell'uomo: vi sono infatti numerose altre aree o "dimensioni", di cui sappiamo ben poco: l'intuizione, lo spirito, l'amore, ... Dimensioni di cui ci mancano perfino le categorie mentali per comprenderle e le parole per condividerle.
La conseguenza operativa di questa tripartizione è che sono sostanzialmente tre i moduli di intervento per i nostri problemi e le nostre difficoltà: interventi sui "pensieri", sulle reazioni affettive e sui comportamenti. Poiché queste tre attività dell'uomo sono intrinsecamente connesse fra di loro, i cam-

biamenti in un'area influenzano automaticamente le altre due. Per cui si può partire da un intervento cognitivo ed automaticamente le aree affettive e comportamentali ne saranno direttamente coinvolte; oppure, partire da quelle affettive o da quelle comportamentali e le altre due aree complementari saranno cambiate, e così via.

IL PENSARE E I PENSIERI

Una delle facoltà più importanti dell'uomo è l'attività cognitiva. Grazie al pensiero, l'uomo ha realizzato numerose scoperte ed invenzioni che hanno cambiato radicalmente l'esistenza umana. Anche altre specie animali hanno una loro attività mentale, ma nell'uomo questa facoltà ha assunto una profondità ed un'articolazione del tutto particolari. Essa è fondamentale non solo per riflettere e meditare, per acquisire informazioni o creare progetti, ma anche per la creazione del clima affettivo interiore. "La mente può creare il paradiso e può creare l'inferno" ripeteva il Buddha. "Gli uomini non sono disturbati dalle cose, ma da quello che pensano delle cose" scrisse Epitteto. Poiché il pensare può rendere la nostra vita felice e funzionale o, all'opposto, infelice e disperata, è importante comprenderne la struttura ed il dinamismo.
"Sono i pensieri che scegli a creare la tua realtà, non viceversa. È ciò che credi nel profondo a plasmare il

mondo in cui vivi" (KATE BYRON).
Perché il pensiero può risanare o ferire, animare o deprimere, dare la vita o la morte.
Anche se l'attività mentale è stata studiata da numerosi esperti ed a diversi livelli - neurologico, biochimico, psicologico, patologico, filosofico e simili -, essa presenta ancora molti punti oscuri o non sufficientemente conosciuti. Nessuno sa esattamente da dove nasce il pensiero; o quando e perché. Le ipotesi molto numerose, ma tutte incomplete. Inoltre, il pensiero ha un suo ritmo sommerso, per cui continua a lavorare anche autonomamente, che ne siamo coscienti o meno, e che lo vogliamo o no.
Poiché l'attività cognitiva è così importante, vediamola più da vicino, senza la pretesa di essere esaustivi.

I PENSIERI

Il termine "pensiero" deriva dal latino "pensum", participio passato del verbo pendere: "pesare". Anticamente indicava la quantità di lana che veniva "pesata" e consegnata alle filatrici, perché la trattassero. Il "pensum" era quindi la materia prima allo stato grezzo. Metaforicamente, lo possiamo indicare come un elemento o un input che deve essere trattato ed elaborato in un secondo tempo, dandogli una forma migliore e più completa. Una specie di canovaccio su cui imbastire tutto il lavoro seguente.

Del resto, che cosa c'è di più leggero e di più informe della lana?





Diversi studiosi hanno affermato che noi produciamo circa 60.000 pensieri al giorno: qualcosa come un pensiero al secondo durante tutta la giornata. Di questi 60.000 pensieri il 95% sono pensieri che ripetiamo ogni giorno. La mente tende ad essere molto ripetitiva; è come un registratore che ripete lo stesso brano all'infinito. Un'ulteriore informazione: in genere, l'80% di questi pensieri abituali e ripetuti sono pensieri negativi. Questo significa, come affermano tutti i grandi Maestri spirituali, che la nostra mente tende a creare una mentalità negativa ed una conseguente "realtà" negativa.





Noi andiamo fieri della nostra capacità di pensare,

ma dimentichiamo che il pensiero ha pure alcune connotazioni piuttosto oscure e pesanti: come non ricordare il "pensieroso" di Michelangelo o quello di Rodin? Di certo, non sembrano sprizzare gioia da tutti i pori! La parola "pensiero" spesso viene associata automaticamente alle "preoccupazioni" ed ai problemi. Hai tanti pensieri? Vuol dire che hai tante preoccupazioni in testa. E nel cuore, ovviamente. All'opposto, il tipo "spensierato" ci ricorda la persona "senza pensieri", senza preoccupazioni. Per questo è felice. Forse è superficiale, avventato o irriflessivo, ma felice.

Anche nel linguaggio comune, una persona che "pensa troppo" indica una persona che vive rintanata in testa, invece di immergersi nella vita quotidiana, fatta di luci e di ombre, di momenti lieti e di momenti tristi, con tutte le sfumature intermedie. Già gli antichi affermavano che "i letterati – gli studiosi, le persone serie – vivono male e sono sempre infelici". Leggete questa breve confessione di Jonathan Safran Foer: "E il cuore mi va in pezzi, certo, in ogni momento di ogni giorno, in più pezzi di quanti compongano il mio cuore, non mi ero mai considerato di poche parole, tanto meno taciturno, anzi non avevo proprio mai pensato a tante cose, ed è cambiato tutto, la distanza che si è incuneata fra me e la mia felicità non era il mondo, non erano le bombe e le case in fiamme, ero io, il mio pensiero, il cancro di non lasciare mai la presa. L'ignoranza

è forse una benedizione, non lo so, ma a pensare si soffre tanto, e ditemi, a cosa mi è servito pensare, in che grandioso luogo mi ha condotto il pensiero?Io penso, penso, penso, pensando sono uscito dalla felicità un milione di volte, e mai una volta che vi sia entrato".
Ancora: fino ad alcuni anni fa, il "penso" era la punizione per non aver studiato o per essersi comportati male. Il maestro dava il "penso": dovevi scrivere cento volte in bella calligrafia frasi del tipo: "*Non bisogna dire parolacce*", "*Non devi parlare durante la lezione!*" ed affini. Il penso ha anche a che fare con il pesare, con il pensare, con lo star male.

L'IMPORTANZA CHE DIAMO AI PENSIERI

Ciò che pensiamo condiziona pesantemente quello che percepiamo, anche se spesso ci sembra vero il contrario. I nostri pensieri e il nostro modo di pensare danno un'angolatura particolare a ciò che sperimentiamo a livello sensoriale. Le stesse parole, dette da una persona che ci è antipatica o da un'altra che ci è simpatica, verranno recepite ed interpretate in modo ben diverso. Il pensiero non è determinato da ciò che accade nel mondo esterno: spesso, è vero il contrario. Il pensiero plasma l'esperienza; il pensiero determina e condiziona l'interpretazione dell'esperienza. Dando un significato, un'interpretazione alle circostanze esterne od

interne, noi determiniamo il registro emozionale con cui reagire. Ecco perché la stessa situazione ha un significato completamente diverso per persone diverse. Un giorno, mentre Korzybski teneva una lezione ad un gruppo di studenti, s'interruppe per estrarre dalla sua borsa un pacchetto di biscotti avvolto in un foglio bianco. Si scusò dicendo che aveva bisogno di mandar giù qualcosa, e offrì i biscotti agli studenti seduti nella prima fila. Alcuni ne accettarono uno. "Buoni questi biscotti, vero?", disse dopo averne preso un secondo. Gli studenti masticavano vigorosamente ed annuirono. Poi Korzybski tolse il foglio bianco mostrando il pacchetto originale, sul quale c'era l'immagine di un cane e la scritta "biscotti per cani". Vedendo il pacchetto, gli studenti rimasero interdetti e due di essi si precipitarono fuori dall'aula verso i bagni per vomitare. "Vedete signori e signore? – commentò Korzybski – ho appena dimostrato che la gente non mangia solo il cibo, ma anche le parole, e che il sapore del primo è spesso influenzato dal sapore delle seconde". Fu una magnifica dimostrazione pratica di come certe sofferenze umane vengano originate dalla confusione tra la rappresentazione della realtà e la realtà stessa.

Abbiamo ingenuamente imparato a considerare il contenuto dei pensieri come se fosse "la realtà", la "verità" assoluta e indiscutibile. Quando finalmente cominciamo a renderci conto che il pensare è una

facoltà, una capacità e che i pensieri sono i risultati di questa attività particolare, possiamo imparare a gestire meglio questo straordinario strumento, facilitandoci la vita. Ad esempio, mettendo da parte tutti i pensieri negativi non realistici che ci passano per la testa, dicendo a noi stessi: "Sono solo pensieri miei. Sono io che la penso così o che la vedo così". Ovviamente, se si tratta di constatazioni realistiche e fondate, dobbiamo rivedere la situazione, meglio se con l'aiuto di un esperto o di un amico fidato. Di certo, otterremo un quadro più chiaro e completo della situazione e potremo affrontarla più serenamente e più efficacemente. Se nutriamo pensieri negativi irrealistici, soffermandoci troppo o prestando loro eccessiva attenzione, non potremo avere una visione obiettiva della realtà e saremo sommersi da sentimenti negativi e deprimenti. La percezione della realtà avrà il colore dei nostri pensieri, come se questi fossero degli occhiali che si frammettono tra noi e la vita.

Non sentiamoci obbligati a seguire ogni sequenza di pensieri che ci attraversa la mente: sono solo "pensieri", non "realtà". Sono solo interpretazioni, chiavi di lettura personali.





Tipologia del pensiero

Il termine "pensiero" è usato in modo molto generico e può riferirsi sia all'attività del pensare e sia ai prodotti mentali, i pensieri "pensati". Cominciamo quindi con il distinguere il pensare dai pensieri: non sono la stessa cosa. Il pensare è la facoltà di riflettere, immaginare, ricordare, anticipare, creare, e così via. I pensieri sono le "immagini mentali", i ragionamenti o le riflessioni prodotte dal pensare, i contenuti, i risultati. Il pensare è come la macchina fotografica, lo strumento per fare le fotografie, ed i pensieri sono le fotografie. Ripeto: non sono la stessa cosa, anche se l'una è essenziale alle altre.
E' ovvio che i pensieri si differenziano tra di loro quanto a contenuto (l'oggetto dei pensieri), profondità, connessioni, modalità di sviluppo, intensità di coinvolgimento, stato d'animo o sentimento che evocano, ...





Diversi studiosi hanno presentato degli elenchi sufficientemente esaustivi e completi. Il pensiero può essere logico o illogico, "convergente" o"divergente", concreto od astratto; conformista o creativo, soggettivo od obiettivo; positivo o negativo; reali-

stico o irrealistico; logico od illogico; ripetitivo o fluido; ossessivo o libero; funzionale o senza finalità specifiche, e così via.
Inoltre, il pensiero riflette le caratteristiche di ogni singola personalità. Si pensa per come si è. E si è per ciò che si pensa e come lo si pensa.

Di questa vasta tipologia dei pensieri, ci interessa soprattutto il pensiero come strumento **capace di attivare sentimenti e reazioni affettive.** Parliamo quindi del legame che collega i pensieri ai sentimenti.
Come già sappiamo, vi è una strettissima relazione tra pensiero e reazione affettiva: il pensiero evoca dei sentimenti adeguati a ciò che si pensa. Ogni sentimento – piacevole o meno, positivo o meno, funzionale o meno – è collegato al pensiero. E' impossibile provare sentimenti di gelosia senza prima avere avuto pensieri di gelosia; è impossibile provare una sensazione di tristezza senza prima avere avuto pensieri tristi o arrabbiarsi senza pensieri di rabbia. E' impossibile essere depressi senza pensieri deprimenti. Quando si hanno delle reazioni affettive, basta analizzarsi con un minimo di attenzione e subito ritroviamo delle immagini o delle frasi – magari supercondensate - con cui abbiamo evocato le corrispondenti reazioni emotive. Del resto, il nostro cervello tende a reagire allo stesso modo sia agli stimoli sensoriali effettivi che alle loro immagini.

PENSIERO ED EMOZIONI

"Il pensiero non è la realtà, ma il tentativo di interpretare una data situazione. L'interpretazione di ciò che vediamo crea una risposta emozionale. Le nostre risposte emozionali non sono il prodotto di quanto ci accade, quindi, ma derivano dal pensiero, dal sistema di convinzioni, dalle nostre interpretazioni" (CARLSON).

Noi tendiamo a reagire ai nostri pensieri come se fossero delle realtà. Il cervello non fa differenza tra una realtà e la sua immagine. Quando il pensiero è positivo, ci sentiamo bene. Magari, ci stiamo ingannando alla grande su alcune valutazioni, interpretazioni e giudizi: ma ci sentiamo sereni e felici. Questo non ci esime dal ricercare sempre la realtà e la verità. Se avessimo in mente solo pensieri buoni, gradevoli e positivi, sperimenteremmo solo sensazioni piacevoli. Se ci immergiamo in pensieri riguardanti il nostro lavoro o i nostri interessi privati, nella ricerca di maggiore comprensione o nel tentativo di trovare soluzioni sempre più funzionali, molto bene.

Ma spesso i nostri pensieri sono negativi, specie se riguardano alcune realtà che ci toccano da vicino, ed allora reagiamo con preoccupazione, ansia, paura, rabbia ed affini. L'importanza che attribuiamo ai pensieri può diventare un problema quando ci fa stare male – e magari, molto male! - inutilmente.

Infatti, spesso, anche contro la nostra volontà, ci ritroviamo con la testa piena di pensieri negativi, di immagini tristi, e peggio. Vorremmo non pensarci, vorremmo cambiare il nostro repertorio mentale, ma non sempre ci riusciamo. Che fare? Quali sono le soluzioni?





LA GESTIONE DEI PENSIERI

Con tutte le cose dette finora, risulta evidente la fondamentale importanza del saper gestire il mondo dei nostri pensieri. Il vero problema non è quello di eliminare i pensieri, - i pensieri ci saranno sempre – quanto quello di imparare a gestirli.
Quindi, non sto invitando ad eliminare completamente i pensieri, per ottenere un totale silenzio interiore, o a controllarli con sforzo. Ma a gestirli, in quanto è possibile. E gestirli con amore, come scrive in modo profondo Kate Byron: "Nessuno è mai riuscito a controllare i pensieri, anche se alcuni possono raccontare la storia che ci riescono. Io non lascio andare i miei pensieri: li accolgo con comprensione. Dopo loro lasciano andare me. I pensieri sono come la brezza, o le foglie sugli alberi, o le gocce

della pioggia che cade. Anche i pensieri appaiono e possiamo fare amicizia con loro. Entreresti in conflitto con una goccia di pioggia? Le gocce di pioggia non sono qualcosa che ti riguarda personalmente e neppure i pensieri. Se un concetto doloroso viene accolto con comprensione, la prossima volta che si presenterà lo troverai interessante. Quello che era un incubo, ora è semplicemente interessante. Poi, la volta successiva, potresti trovarlo divertente. La volta ancora dopo, forse non lo noterai nemmeno. Questo è il potere di amare ciò che è".

Il pensare è come l'interruttore della luce: se premo il pulsante, la lampadina si accenderà, a condizione che sia collegata tramite i fili e che essa sia integra. Ma se i fili non sono connessi o se la lampadina è rotta, posso premere più e più volte il pulsante, ma non succederà nulla. Fuor di metafora, il pensiero abitualmente attiva delle reazioni affettive, in modo più o meno immediato; tuttavia, è possibile intervenire sulla sequenza abituale. Quindi, anche se compare il pensiero, posso evitare che venga attivata la reazione emotiva corrispondente. Come? O mettendo da parte i pensieri negativi, o inserendo altri pensieri, o scollegando le reazioni emotive dai pensieri, o smorzando la nostra ipersensibilità.

Limitandoci ai soli aspetti cognitivi, proviamo a presentare alcune soluzioni disponibili nell'ampia tavolozza terapeutica.

1) **Non pensarci.** E' la soluzione più drastica, quella che "taglia la testa al toro", almeno nell'immediato. Non è facile, ma qualcuno ci riesce. Hai un grosso problema di cui non riesci ad intravvedere una soluzione? Qualcuno ti ha detto delle cose molto negative su di te? Ti hanno presentato una prospettiva fallimentare che ti tocca da vicino? Se continui a ruminare gli stessi discorsi interni o le stesse immagini mentali, ti sentirai stressato e depresso, e simili. Meglio lasciar perdere, per ora: ci ripenserai domani o doman l'altro. Magari ne parlerai con una persona di fiducia. Una buona nottata ti porterà consiglio. Ti permetterà di vedere le cose da un'altra prospettiva, proprio perché hai staccato temporaneamente la spina. Il macerarti ed il tormentarti si trasforma in un circolo vizioso, in un labirinto inestricabile e non ti serve a nulla, anzi, peggiora la situazione. Inutile e disfunzionale. Distogli la tua attenzione dai pensieri, ma – attenzione! - in modo molto gentile e cordiale. Non forzarti, diversamente troveresti una resistenza ancor maggiore. "Ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria" recita la terza legge di Newton. Più ti sforzi di non pensarci, e più i pensieri si avvinghiano a te. Metti i tuoi pensieri e le tue preoccupazione dietro l'angolo: domani li riprenderai in mano.



2) **Diventa consapevole,** immergendoti completamente nel presente. La consapevolezza è entrare in profondo contatto con tutto ciò che è, qui ed ora: le sensazioni, i movimenti, il tatto, i gusti, i profumi, … Come vedremo meglio più avanti, se si è davvero consapevoli della realtà in cui viviamo è impossibile pensare. O si pensa, o si è consapevoli. Sono attività completamente opposte. I pensieri sono legati al passato o al futuro. E' impossibile pensare al presente: appena ci pensi, il presente è già passato. E' impossibile essere presenti e consapevoli con il pensiero. La consapevolezza è la soluzione migliore e più completa, pur nella sua apparente semplicità. E' la strada maestra per la vera conoscenza, la saggezza ed una vita più piena. E' un modo completamente diverso di "non pensarci", ma è molto importante.



3) **Applicati ad un'attività** che richieda tutta la tua attenzione. Noi non possiamo pensare a due cose contemporaneamente. Per cui, se ci concentriamo profondamente in un'attività impegnativa, è difficile che riusciamo a pensare nello stesso tempo ai nostri problemi. Dale Carnegie cita Richard C. Cabot, che in un suo libro molto noto, scriveva: "Nella qualità di medico ho avuto il piacere di vedere il lavoro guarire molte persone affette da paralisi vibratoria dell'anima, generata da dubbi schiaccianti, esitazioni, vacillamenti e paura... Il coraggio infusoci dal lavoro é molto simile alla fiducia in se stessi che Emerson ha, immortalato". Quindi, se hai pensieri assillanti, dedicati ad un'attività che assorba completamente la tua attenzione.





4) **Analizzare i pensieri.** Spesso, un'analisi attenta, articolata e realistica dei pensieri problema-

tici ci fa scoprire sempre di più la loro assurdità e la loro irrazionalità. E' il discorso di A. Ellis e di K. Byron, che vedremo più avanti. Il consiglio, quindi, è quello di diventare dei veri esperti nell'analisi scientifica dei nostri prodotti mentali. Molte volte questa strategia non è sufficiente: nonostante ci si renda conto dell'assurdità di alcune situazioni immaginate o temute, si continua ad averne paura. Tuttavia, è un primo passo molto importante per cominciare a sgretolare le nostre reazioni emotive.



5) **Sostituire i pensieri negativi** con pensieri positivi funzionali. Con un po' di sforzo, possiamo spostare l'attenzione dai pensieri negativi a pensieri più positivi e funzionali, specie se riguardano i nostri campi di interesse e di coinvolgimento personale. E' difficile pensare in modo positivo della vecchiaia. "Senectus ipsa morbus", scrisse Cicerone (la vecchiaia è una malattia di per sé). Eppure nel giorno del suo ottantesimo compleanno O. Sacks scrisse: "Non penso alla vecchiaia come a un epoca triste da sopportare ma un tempo di piacere e libertà: libertà dalle fastidiose urgenze di giorni precedenti, libertà di esplorare i miei desideri e di

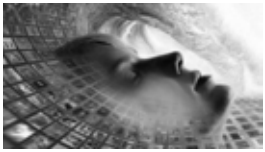
legare assieme pensieri e sentimenti di una vita". Se si pensa alla vecchiaia in questo modo, di certo non la si vedrà più come una malattia E non è il solo. Camilleri, in un intervista del 13 settembre 2013 alla domanda: "Che cos'è la vecchiaia?" rispose: "Un'età in cui la macchina umana ha bisogno di frequenti tagliandi. Non puoi più permetterti le tante cose della gioventù, come camminare o mangiare bene, che mi piacevano assai. Ne devi prendere atto e archiviare la pratica. Ma se riesci a mantenere il cervello in funzione, la vecchiaia non esiste. Anzi, è una ricchezza". La vita è solo una: scegli tu se riempirla con pensieri ed emozioni negative, o renderla luminosa e ricca di gioia.





6) **Renditi conto che sono solo "pensieri"**, e quindi li releghiamo in uno spazio interiore dove essi rimarranno innocui. Li collocheremo "in quarantena"; in un'area virtuale in cui non ci daranno più fastidio. Ci sono, sono presenti: ma non danno problemi. Se vogliamo, possiamo riprenderli in esame in un altro momento, quando saremo più lucidi e riposati. Personalmente, ritengo que-

sta la soluzione migliore per il problema, dopo la consapevolezza. Rendersi conto che i pensieri sono sempre un'interpretazione personalizzata della realtà: il che vuol dire che ciascuno vede la realtà in modo diverso da tutti gli altri. La sua angolatura, la sua prospettiva sono uniche. E' quello che Carlson descriveva come "la legge delle realtà separate": è impossibile che due persone vedano esattamente la stessa cosa e pensino la stessa cosa, identica in tutti i particolari. Lo dicevano già i Latini: "tot capita, tot sententiae": "tante teste, tante idee".
"La mappa non è il territorio" (KORZYBSKI) e la parola "fuoco" non brucia.
Il ritornello onnipresente di questo paragrafo è che i pensieri non sono la realtà, ma solo una rappresentazione personale e parziale della realtà. Rappresentazione, innanzitutto; il che implica che è solo una fotografia, una copia, non l'originale. E personale ed incompleta della realtà. Infatti, è impossibile conoscere tutti gli elementi che compongono una situazione. "I miei pensieri non sono la realtà; sono solo pensieri, interpretazioni, raffigurazioni, disegni, mappe, ...". Come la parola "rosa" non è la rosa e non emana alcun profumo e la parola "fuoco" non brucia, così i pensieri non sono la realtà che rappresentano.


Come già sappiamo, abitualmente tendiamo ad attribuire eccessiva importanza ai nostri pensieri. Essi non sono realtà fisiche, eppure molte persone tendono a reagire ai propri pensieri come se fossero eventi concreti. E' meglio imparare a conoscere le modalità, la struttura e la dinamica del pensare e a non prendere troppo sul serio i propri pensieri e quelli altrui. "Quello che pensano gli altri è esattamente quello che pensano gli altri ...". E quello che pensi tu è esattamente (e solamente) quello che pensi tu. Spesso tendiamo a dare eccessiva importanza alle critiche od ai cattivi giudizi dati su di noi, dimenticando che ciò che interpretiamo come un'offesa non è che la semplice opinione di una persona che ha un suo sistema personale di pensiero, di valori, di principi e di punti di riferimento. Con questa premessa, possiamo eliminare dalla nostra vita sterili discussioni e sentimenti di rancore, confusione o rabbia verso chi non la pensa come noi. Non ci aspetteremo più che gli altri vedano le cose come le vediamo noi. Possiamo dire la nostra in bel modo e con rispetto, ma senza la pretesa di convincere gli altri del nostro punto di vista. E possiamo

permetterci di continuare a mantenere le nostre idee e le nostre posizioni, se le riteniamo giuste.
Una corretta comprensione dell'attività del pensiero permette di bloccare questi quotidiani "attacchi mentali" prima che ci facciano del male. Dobbiamo imparare a considerare i pensieri negativi come banali interferenze, totalmente innocue se accantonate, disattese o messe in quarantena. In questo caso, possiamo avere in testa pensieri di ogni tipo ed essere sempre consapevoli che "non sono altro che pensieri". Una volta in grado di vedere i pensieri negativi come semplici interferenze, potete allontanarli, perché non vi sono di alcuna utilità; anzi, sono dannosi ...



La facoltà di pensare è un dono meraviglioso, a condizione di essere la nostra serva e non la nostra padrona. Se diventiamo vittime dei nostri pensieri, diventiamo fragili e destabilizzati, peggiorando la qualità della vita. Non è la situazione in cui ci troviamo a determinare il livello di benessere, ma il nostro modo di interpretarla. Ecco perché circostanze identiche possono avere significati diversi per persone diverse. Imparate a considerare i pensieri

negativi come semplici interferenze mentali: in tal modo, potrete dar loro minore attenzione e vivere in modo più rilassato e sereno. Quando riusciamo a distogliere l'attenzione da un pensiero negativo che monopolizza la nostra mente, ci sentiamo meglio.
Non è il caso di prendere sul serio un pensiero o un ragionamento, per il solo fatto che stia attraversando la nostra mente. Occorre imparare ad accogliere i pensieri e a lasciarli scivolare via, smorzandoli gradualmente, senza l'obbligo di analizzarli e approfondirli senza fine. Possiamo vedere un film terrificante e poi uscire tranquillamente a cena, mantenendo un certo distacco dalle immagini viste al cinema. Sappiamo che è soltanto un film, e quando è finito è finito. "E' soltanto un film". La medesima cosa si può dire del pensiero. E' solo un pensiero: è solo nella nostra mente. Non abbiamo nulla da temere dal pensiero in quanto tale: basta essere consapevoli del fatto che non è altro che un pensiero. Lo scopo è riconoscere il pensiero in quanto configurazione mentale interna che dà forma alla nostra realtà esteriore. Non è ciò che pensiamo, ma il modo in cui creiamo e reagiamo ai pensieri a determinare la qualità della vita.




Ancora: solo se riusciremo a riconoscere l'arbitrarietà del nostro sistema mentale potremo prestare una vera attenzione al punto di vista degli altri.

Ho insistito molto su questi aspetti, perché ci torneranno particolarmente utili a proposito delle preoccupazioni, della depressione, delle dipendenze, delle ossessioni e cerimoniali collegati. Molti problemi sono direttamente collegati all'eccessiva importanza attribuita ai propri pensieri. Come scrisse qualcuno, il pensare è come usare un coltello. Se hai bisogno di tagliare o di affettare un pezzo di pane, prendilo ed usalo: ma non è il caso di andare per strada o di andare a dormire, tenendo stretto il tuo coltello in mano.
Riconoscere sempre più profondamente che il pensiero non è la realtà, ma solo un'immagine personalizzata e temporanea della realtà può rivelarsi un'ottima strategia. Utilizzarlo, quindi, come uno strumento funzionale, ma che talvolta deve essere ritarato. "Io penso che le cose stiano così". Non: "Sono così". E' una mia interpretazione, una mia chiave di lettura che non preclude tutte le altre.

7) **Autosuggestione.** Emile Coué (1857 - 1926) consigliava di ripetersi per venti volte, in tre momenti della giornata, la frase: "Di giorno in giorno, sotto tutti i punti di vista, io sto migliorando". E ripeterla in modo monotono e tranquillo, come se

fosse una litania. Dopo alcuni giorni, ci si sentirà davvero meglio. La mente si è caricata di energia positiva. Provare per credere!
Emile Coué, farmacista, aveva notato che le persone che avevano sentito elogiare l'efficacia di una medicina ne ottenevano maggiori benefici. Coué era convinto che l'uso dell'autosuggestione poteva aiutare una persona a migliorare la sua vita a tutti i livelli: fisico, mentale e spirituale.



E. Coué

Il suo metodo si fonda su alcuni principi fondamentali:

1. Quando l'immaginazione e la forza di volontà entrano in conflitto, il potere dell'immaginazione vince sempre. L'immaginazione è più potente della volontà. Emile Coué sottolineò la straordinaria importanza dell'immaginazione nel comportamento umano. Se è controllata e gestita in modo corretto, l'immaginazione è la facoltà più

nobile dell'uomo. E' quindi altamente desiderabile sviluppare questa facoltà e permetterle di impregnare il nostro essere profondo, il subconscio, delegandogli il compito di trasformare in azioni ed in comportamenti quanto è stato programmato dall'immaginazione. Ovviamente, si tratta di essere realistici, senza pretendere cose assurde ed irragionevoli - non si chiede all'inconscio di ricostruire un arto tagliato o di vincere alla lotteria -, ma se l'inconscio è stato seminato in modo corretto, rispettando il metodo, "sarete meravigliati nel vedere accadere le cose a cui avete pensato", garantiva Coué. "Infatti, ogni volta che c'è un conflitto tra l'immaginazione e la volontà, è sempre l'immaginazione che vince, e in questo caso, non solo non facciamo quello che volgiamo, ma facciamo precisamente l'opposto. E, più ci sforziamo volontariamente, più facciamo l'opposto di quello che vogliamo".

2. Quando l'immaginazione e la volontà sono d'accordo, una moltiplica l'altra. Se l'immaginazione e la volontà collaborano in sinergia, la loro potenza viene moltiplicata. Quando l'immaginazione e la volontà mirano allo stesso obiettivo, ne risulta una tale forza da superare qualsiasi resistenza.

3. L'immaginazione può essere coltivata e sviluppata. Anche le persone che pensano di essere sprovviste di immaginazione, in realtà pos-

siedono questa facoltà: si tratta solo di imparare a riconoscerla, a svilupparla ed a gestirla al meglio.

L'affermazione di Coué è piuttosto specifica: "Io sto migliorando di giorno in giorno, sotto tutti gli aspetti", ma anche altre formule leggermente diverse possono rivelare la loro efficacia. Se non altro perché, ripetendosi serenamente queste affermazioni positive, non si dà campo, tempo e spazio ad affermazioni negative e deprimenti: ed è già un buon risultato.
Volendo, si possono usare molte altre formule di suggestione, adattate di volta in volta al proprio problema ed in base alle proprie esigenze. Quindi, ci si può focalizzare sulla situazione in generale o su problemi specifici. Tutte e due le impostazioni sono valide. Ad esempio, l'affermazione: "Sto migliorando. Mi accorgo che ogni giorno sto migliorando in tutti i sensi ed a tutti i livelli!" è ampia e generica.
Oppure, si può focalizzare un punto specifico del proprio comportamento o atteggiamento che si vuole cambiare: l'ansia, la fretta, la paura, la rabbia, l'irritazione, il rancore, l'avidità, l'invidia, ...
E' importante formulare la suggestione in positivo. Focalizzando gli aspetti negativi, si richiamano alla mente, anche se in modo indiretto, gli elementi oscuri del problema. Quindi, invece di ripetersi: "Io non sono pauroso", meglio formulare in positivo: "Io sto diventando coraggioso; io affronto sere-

namente le difficoltà; riesco a gestire le mie situazioni; ...” etc. Qualcuno ha paragonato l’inconscio ad un’ottima segretaria, a cui viene detto di fare un determinato compito. Lei lo farà, anche se noi non ce ne accorgiamo, e domani troveremo il tutto sulla nostra scrivania.

La ripetizione costante e fiduciosa di queste formule positive erode gradualmente lo zoccolo duro dei pensieri e delle interpretazioni negative abituali.

Il metodo di Coué non intende sostituire la terapia medica, ma accompagnarla ed integrarla. Esami medici effettuati su pazienti che avevano praticato l’autosuggestione mostrarono che anche se le lesioni organiche non erano scomparse, tuttavia non erano più percepite così dolorose ed invalidanti come prima. Coué spiegava: “l’inconscio aggiusta ciò che è riparabile e, a volte, se riparare certe lesioni non è possibile, determina nell’organizzazione una compensazione tale che il paziente, pur preservando la sua lesione, si comporta come non l’avesse”. Possiamo davvero realizzare qualcosa, se crediamo di esserne capaci. Questa è una legge naturale.









Ecco alcune affermazioni tratte dai libri di Coué:
-Non si tratta di volere la guarigione, ma di immaginarla! Perché è sempre l'immaginazione che vince sulla volontà.
-Noi stessi possiamo darci suggestioni più potenti di chiunque altro.
-Ognuno dei nostri pensieri, buoni o cattivi che siano, si concretizza, si materializza. In una parola, diventa una realtà nel campo delle possibilità.
-Non dire mai: "ci proverò" ... ma "lo farò" ... perché quando ci sono dubbi, non ci sono risultati.
-L'uomo è ciò che pensa.
-Se pensi che sia impossibile, sarà veramente impossibile per te; se pensi che è facile, puoi farlo.
-Le tue mani tremano, i tuoi passi sono incerti? Di a te stesso che tutto questo sta passando, e gradualmente scomparirà.
-La paura del fallimento porta certamente il fallimento, così come il pensiero del successo porta al successo, e gli ostacoli che incontra li sormonta sempre.
-Con la fiducia in se stessi, si può arrivare a tutto (in cose ragionevoli, ovviamente).

8) **Visualizzazione**. Le formule di suggestione proposte dal Coué sono "discorsi fatti a se stessi": frasi, affermazioni positive che propongono immagini mentali attraverso il linguaggio verbale.

Ma anche le immagini pure e semplici, “senza parole”, possono trasformarsi in una componente importante del self-help. Si tratta della **visualizzazione**, intesa come la capacità di immaginare vividamente una persona, una situazione o un oggetto.



La visualizzazione implica la capacità di concentrarci in modo mirato su alcune immagini mentali e di mantenervi il focus, senza tensioni o sforzi. Bene, il potere della visualizzazione è molto superiore a quello dei ragionamenti e dei discorsi, per quanto logici e consistenti. “Un’immagine vale più di mille parole” recitava un vecchio proverbio cinese, ed aveva ragione. L’immagine evoca immediatamente ricordi, esperienze, aspettative, credenze, sensazioni capaci di influenzare il nostro attuale modo di pensare e di agire, avvicinandolo sempre di più a quanto visualizzato. Già sappiamo che il nostro cervello percepisce un’immagine vivida come un’esperienza sensoriale vera e propria, e un pensiero/immagine (impulso elettrico) si trasforma immediatamente in un impulso biochimico (quindi, materiale).

Purtroppo, molte persone usano la visualizzazione in modo negativo, coltivando immagini deprimenti, ansiogene o ruminandole incessantemente. Queste persone si sentiranno immerse in un mondo interiore fatto di disagi, sofferenze, infelicità, preoccupazioni e dintorni. L'immaginazione è una facoltà umana che può essere coltivata e sviluppata al servizio del benessere dell'individuo. Possiamo imparare a visualizzare a nostro vantaggio.
La funzione visiva è l'impulso sensoriale più potente per la nostra memoria. Secondo alcuni studi, l'82% dei nostri ricordi proviene dalle immagini, il 16% dall'udito e il 2% dagli altri sensi. Ma non si tratta solo di memoria e di archiviazione. Il linguaggio dell'inconscio - così importante per la nostra vita psichica - è composto di sensazioni, immagini, suoni, colori e risiede nell'emisfero destro del cervello. L'emisfero sinistro, razionale e logico, comunica con le parole, la logica, la matematica, i ragionamenti e le regole. L'emisfero destro crea le immagini con i nostri pensieri, da cui nascono automaticamente delle associazioni. A un'immagine può collegare un'emozione positiva o negativa, in maniera del tutto automatica e inconscia. Ecco perché c'è chi reagisce in modi diversi di fronte alla visione di una stessa immagine. I ricordi sono nostre interpretazioni di avvenimenti accaduti in passato.
Caricandosi di emozioni e di ricordi, l'immagine crea una rapida connessione tra lo stato attuale e lo

stato desiderato, facendo emergere nuove condizioni fisiche e mentali che sospingono verso l'obiettivo visualizzato.
Il corpo risponde molto più rapidamente ad un'immagine vivida che non a un comando della volontà.
"I programmi chiave del comportamento umano sono l'abitudine e l'immaginazione ed essi sono molto più potenti della logica e della forza di volontà" (P. McKenna).



Il dottor Ulene proponeva di visualizzare paesaggi piacevoli e distensivi, a scopo terapeutico. In momenti di pausa, immaginare vividamente paesaggi che ci donano pace e serenità. L'immagine di un bel paesaggio, un bel quadro, una foto di un volto sorridente suscitano sentimenti di tenerezza, amore e stati affettivi positivi che stimolano i circuiti della gratificazione, le aree del gioco. L'informazione sensoriale viaggia lungo la periferia del corpo portando sensazioni di benessere.
Oggi, è possibile intensificare questa metodologia, utilizzando le varie fotografie di paesaggi marini o

montani che ritroviamo in diverse riviste o in Internet. Sono innumerevoli le figure che hanno questo potere di infondere pace e serenità. Perché non tappezzare la casa – od almeno qualche parete – con quadri o poster giganti di paesaggi riposanti?
Maxwell Maltz, il fondatore della "Psicocibernetica", propone una formula specifica di visualizzazione: visualizzare se stessi mentre ci si comporta così come si vorrebbe essere. Sei timido e soffri di ansia sociale? Per 21 giorni, visualizzati come se fossi una persona sicura e tranquilla nei tuoi rapporti interpersonali. Ti vedi mentalmente mentre parli e ti relazioni in modo paritario e cordiale con tutte le persone, senza problemi di sorta. Immagini vividamente di comportarti proprio come vorresti essere. Dopo qualche giorno intensivo di questa fantasia, vedrai che il tuo programma mentale è cambiato. Quello che pensavi di te stesso comincia a correggersi ed a trasformarsi, proprio come se avessi ritoccato il programma di un computer. Ed anche i sentimenti ed i comportamenti collegati cominciano a cambiare.







E' necessario ripetere diverse volte questo esercizio di visualizzazione fino a quando il comportamento immaginato non diventi una vera abitudine mentale. Quindi, esercizio e pazienza per almeno 21 giorni.

9) **Biblioterapia e sussidi audiovisivi.** I libri, gli articoli, i video che parlano di positività e stimolano ad una vita più piena sono strumenti molto utili. L'elenco degli autori e dei titoli è davvero impressionante: non c'è che l'imbarazzo della scelta. Essi hanno anche il vantaggio di "darci la carica" nel perseguire una vita piena.
Ben vengano le videocassette, i CD, DVD, filmati, video e tutti gli altri sistemi che propongono idee, pensieri e sentimenti nettamente positivi. Il semplice fatto di vedere ed ascoltare queste presentazioni possono colmare la mente di pensieri sani e positivi, che progressivamente diventano sempre più consistenti ed attivi, sostituendo le immagini mentali ansiogene.




10) **La preghiera.** Anche la preghiera ha una sua valenza psicologica importante. Anche se ci limitiamo a considerarla da un semplice punto di vista umano, avulso da ogni contesto religioso, ritroveremo nelle formule di preghiera pensieri e sentimenti positivi di fiducia, di abbandono, di sicurezza nell'intervento divino: tutti questi elementi sono assolutamente validi ed infondono pace e serenità nella persona.





Pregando, dividiamo il peso del nostro fardello emotivo con una Forza superiore e ci affidiamo serenamente alla Volontà di Dio. Ecco perché molti studiosi hanno inserito nel repertorio di self-help anche la preghiera. H. Benson, famoso cardiologo americano, consigliava di scegliere una invocazione

della Bibbia e di ripeterla ogni giorno con attenzione e devozione per una decina di minuti: “Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla”; “Mi indicherai il sentiero della vita; gioia piena alla tua presenza”, ...
La preghiera ha una potenza straordinaria, al di là di ogni credo e di ogni fede. La stessa radice del termine (“precarius”) ci ricorda la nostra debolezza e fragilità, che noi possiamo trasformare, confidando in Dio ed affidandoci a Lui.

TRE MODELLI PER ANALIZZARE I PENSIERI

Nell’elenco precedente abbiamo accennato all’analisi dei pensieri. Tra i vari metodi, possiamo citare tre moduli particolari: il modello di A. Ellis, il modello di Katy Byron e la “formula delle preoccupazioni”.

IL MODELLO DI A. ELLIS

Un validissimo modello terapeutico è quello proposto da Albert Ellis (1913- 2007), fondatore della “REBT” (Rational Emotive Behavioral Therapy: terapia razionale-emozionale e comportamentale). Partendo dall’affermazione di Epitteto: “Gli uomini non sono disturbati dalle cose, ma da quello che pensano delle cose”, Ellis ha messo a punto una

formula del funzionamento psichico umano, sottolineando l'importanza fondamentale dell'interpretazione degli eventi: è da questa interpretazione che scaturiscono tutte le reazioni emotive, logiche o illogiche, adeguate o inadeguate.



Albert Ellis

Il suo modello gioca sull'acrostico: "A – B - C".
"A" sono tutti gli eventi attivanti (Activating events): cioè, ogni realtà esterna od interna, che si presenta alla persona ed evoca in lui una risposta emotiva e comportamentale ("C": consequences, conseguenze emotivo-comportamentali): "Quella persona (A) mi irrita (C); quel lavoro (A) mi stressa (C); quella malattia (A) è insopportabile (C); questa situazione (A) è intollerabile (C), ...".
Abitualmente, noi pensiamo che le conseguenze emotive e comportamentali dipendano direttamente da "A": "A" sarebbe la causa diretta di tutte le nostre reazioni.
In realtà, la vera causa delle nostre risposte affettive

e predisposizionali è "B" (Belief: credenze, interpretazioni, valutazioni, pensieri): sono le nostre credenze a provocare delle reazioni razionali o irrazionali, in base alla logicità e al realismo delle nostre valutazioni. Se le nostre interpretazioni degli eventi sono corrette e realistiche, anche le risposte emotive sono sane e coerenti. Se invece le nostre credenze sono illogiche, irrealistiche ed esagerate, anche le reazioni emotive saranno eccessive, inadeguate, disfunzionali, o addirittura patologiche.
L'irritazione o l'avversione che provo verso una persona non dipende dalla persona stessa – molte persone infatti la stimano, l'apprezzano o l'amano – ma da quello che io mi dico a proposito di lei: "E' una persona falsa, infida, subdola; non la posso sopportare. Ogni volta che la vedo mi sento ribollire il sangue; ho sempre paura che mi possa danneggiare". E' ovvio che se nutro questi pensieri negativi nei confronti di X, proverò nei suoi confronti delle reazioni di rabbia, di irritazione e simili, e mi comporterò di conseguenza.
Se invece i miei pensieri valutativi sono corretti e realistici, posso pensare che la persona in questione qualche volta si è rivelata poco sincera, ma non sempre ed in tutte le occasioni: anzi, spesso mi è stata di grande aiuto per risolvere alcuni problemi. Non è una minaccia, anzi, ... In questo caso, anche le mie reazioni affettive nei suoi confronti saranno ben diverse.

Insomma, le persone e le situazioni non sono la vera causa delle nostre reazioni, ma solo l'occasione. La vera causa siamo noi: sono i nostri pensieri e le nostre interpretazioni. La differenza tra "causa" ed "occasione" la ritroviamo nell'esempio riportato da Freud (1895): la persona è rapinata dai ladri (i ladri sono la causa) mentre stava attraversando una strada buia (la strada buia è l'occasione).
L'intervento consiste nell'individuare gli eventi cognitivi che stanno alla base delle mie reazioni affettive agli aventi e discernere le interpretazioni giuste e corrette da quelle esagerate, infondate e spesso nevrotiche.

Il secondo passo è quello di tentare di cambiare tali pensieri con il ragionamento e la logica. "E' una persona subdola e falsa" (chi l'ha detto? Ne sei sicuro? Hai le prove?).
Quando mi rendo conto che la mia valutazione è assurda e senza fondamento, mi accorgerò che automaticamente anche i miei sentimenti cambiano. Non sempre questo cambiamento avviene in modo immediato: posso convincermi che queste interpretazioni sono illogiche e senza senso, ma provare ancora sensazioni negative, a causa dell'abitudine o di altri fattori. Per completare questo cambiamento, possono essere di aiuto anche altre tecniche e strategie affettivo-comportamentali per giungere a riformulare le nostre valutazioni in base a principi

solidi, scientifici e realistici.

Ellis e la sua scuola hanno proposto quattro grandi categorie di "idee irrazionali" che stanno alla base delle nostre valutazioni errate e delle conseguenti reazioni affettive e comportamentali. Il primo passo consiste nell'analizzare la propria situazione, focalizzando gli eventi, le interpretazioni e le conseguenze emotive. Cominciare a lavorare sulle interpretazioni – sui pensieri - e convincersi che tali affermazioni sono infondate, senza senso e disfunzionali.

1) **affermazioni di dovere:** Le affermazioni di "dovere" possono riguardare innanzitutto me stesso: "Io devo assolutamente, io non devo, avrei dovuto", ... Perché parlare di "dovere"? Il "senso del dovere", inteso in senso stretto e vincolante, provoca spesso attacchi di perfezionismo e di sensi di colpa. Meglio parlare di "volere", di scelta libera e consapevole.
Queste affermazioni, se riguardano il comportamento degli altri (loro devono, non devono comportarsi in quel modo, etc.) evocano rancore, rabbia ed ostilità nei loro confronti. In questo caso, possiamo domandarci: "Perché questa persona dovrebbe comportarsi come dico io? Ha un'altra mentalità, un'altra cultura; non posso pretendere (notare il verbo: "pretendere", esigere; è lecito chiedere, ma

è sbagliato pretendere) che faccia quello che è giusto per me". Un minimo di auto-analisi ci rivela che tutte le volte che ce l'abbiamo con qualcuno è perché ci stiamo dicendo "Quella persona non avrebbe dovuto comportarsi così; non avrebbe dovuto trattarmi in quel modo", e simili. Sempre. Provate ad analizzare tutti i vostri sentimenti di irritazione, fastidio, rancore, odio verso una persona o verso un gruppo sociale: sempre troverete alla base una valutazione del genere. Sempre. Alcuni pensieri "telegrafici", della durata infinitesimale, in realtà sono una sintesi condensata di tanti altri pensieri sullo stesso argomento: li abbiamo ruminati diverse volte, e magari per lunghi periodi di tempo. Basta un piccolo accenno e subito si può scatenare una reazione affettiva collegata ai tanti pensieri precedenti. Ad esempio, se oggi vi sentite irritati contro vostro fratello, è molto probabile che abbiate pensato – anche solo per una frazione di secondo – frasi del tipo: "Mio fratello è sempre stato più stimato ed amato di me; ha ricevuto molte più attenzioni di me. I miei genitori lo hanno sempre preferito a me!". E tutto l'accumulo di reazioni affettive negative del passato si coagula immediatamente nel breve pensiero-richiamo. Se provate risentimento contro il vostro capo, probabilmente avete pensato di non essere apprezzati dal vostro superiore: "Ce l'ha con me! Non avrebbe dovuto trattarmi in quel modo!". E' sempre così: se ce l'avete con qualcuno, è per-

ché vi dite – in modo esplicito o allusivo – "lui non avrebbe dovuto farmi questo! Non avrebbe dovuto comportarsi in quel modo!".
Se le affermazioni di dovere si riferiscono alla vita ed alle circostanze ("La vita dovrebbe essere più giusta con me!", e simili), evocano rabbia o depressione, secondo i casi.

2) **affermazioni di bisogno:** "Ho assoluto bisogno di ... (sesso, droga, alcol, violenza, affetto, sposarmi, avere figli, ...)". Tu non hai "bisogno", - un bisogno assoluto -, di persone, cose o situazioni. Sarebbe bello poterle avere, ma non sempre questo dipende da noi. "Mi piacerebbe", quindi; non: "Ho assoluto bisogno!". Già questa prima svolta terminologica permette di indebolire l'assoluta necessità di una persona, di una situazione o di un oggetto per sentirci soddisfatti e felici.

3) **affermazioni di valore umano:** "Io ho valore solo se mi comporto in un certo modo" o, all'opposto: "Non valgo niente perché ho fatto degli sbagli!". Tu non vali per quello che fai, ma per quello che sei. Sbagli ne facciamo tutti, ma facciamo anche cose positive ed utili. Non è quindi corretto giudicare noi stessi e gli altri solo per i nostri comportamenti inadeguati e sbagliati. Occorre vedere tutti e due i piatti della bilancia: i difetti, gli errori e le manchevolezze da una parte, ma anche le cose belle e buone realizzate.

4) **affermazioni di "terribilizzazione"**, insopportabilità: "Guai a me, sarebbe terribile, insopportabile se dovesse succedermi questo ...".
Con affermazioni di questo genere, noi evochiamo delle risposte affettive negative ed irrazionali. Terribile? Insopportabile? Beh, eccetto casi particolari, diciamo piuttosto che si tratta di un evento "sgradevole, irritante", o poco più. Non "intollerabile" tout court. Mettendoci a stretto contatto con le nostre sensazioni ed emozioni, ci accorgiamo che il più delle volte le situazioni temute non sono così insopportabili come abbiamo sempre pensato.
Ripetendo spesso questi ragionamenti alternativi, acquisiremo gradualmente una mentalità più realistica e mirata, che si rifletterà automaticamente nelle valutazioni, nei sentimenti e nei comportamenti correlati. Inoltre, aggiungendo anche altre strategie di carattere emozionale o comportamentale, è molto probabile che si ottengano gli effetti desiderati.

KATE BYRON

"Santo cielo! Ma da dove arriva Byron Katie? Il suo Work è incredibilmente efficace: un antidoto semplice e diretto a tutte le sofferenze che infliggiamo a noi stessi inutilmente. Byron Katie non ci chiede di credere in nulla, eppure mette a nostra disposizio-

ne un metodo sorprendentemente facile ed efficace per liberarci dalle allucinazioni nelle quali siamo impantanati". (David Chadwick, autore di "Cetriolo storto: la vita e l'insegnamento di Shunryu Suzuki Roshi").

"Immaginate di poter trovare un modo semplice per accogliere tutta la vostra vita con gioia, per smettere di essere in contrasto con la realtà, e per raggiungere la serenità anche nei momenti più caotici. Questo è ciò che Loving What Is (Occhiali nuovi per l'anima) ci offre: un modo di vivere davvero rivoluzionario. E la domanda da porsi è: avremo il coraggio di accettarlo?" (Erica Jong, autrice di "Paura di volare").

I commenti entusiasti di questi autori, altamente qualificati, stimolano la nostra curiosità di conoscere Kate Byron ed il suo metodo. Consiglio vivamente le persone interessate di leggere direttamente i libri di Kate Byron, in quanto la mia è solo una breve presentazione, che invita ad un approfondimento personale.



Intorno ai trent'anni, l'imprenditrice Byron Kathleen Reid (classe 1942) cadde in una grave depressione; nei dieci anni seguenti il suo malessere peggiorò al punto da impedirle di alzarsi dal letto. Poi, un giorno, Katie ebbe un'intuizione che le cambiò la vita. Essa si rese conto di soffrire quando pensava che le cose dovessero essere diverse da come erano ("Mio marito dovrebbe amarmi di più"; "I miei figli dovrebbero apprezzarmi maggiormente", "Dovrei essere più stimata dalle amiche", etc.). Se invece non dava credito a questi pensieri, si sentiva più serena. Capì allora che la sua depressione non era provocata dal mondo che la circondava, ma dalle proprie credenze riguardo ad esso. Katie comprese che invece di cercare la felicità tentando disperatamente di adeguare il mondo ai nostri pensieri su come dovrebbe essere, è molto meglio mettere in discussione proprio tali pensieri, confrontandoci direttamente con la realtà come essa è.

Per favorire questo capovolgimento mentale, Katie elaborò un metodo di indagine, semplice ma efficace, che chiamò "The Work" (Il Lavoro), da alcuni ammiratori paragonato ai dialoghi socratici, agli insegnamenti del Buddha o ai programmi di sostegno contro le dipendenze ("I dodici passi degli A. A."). Katie ha elaborato il suo metodo basandosi esclusivamente sulla sua esperienza diretta di come si crea e di come si estingue la sofferenza. È un metodo molto semplice, accessibile a tutte le persone,

senza limiti di età o condizione sociale, che richiede solo carta e penna, e una mente aperta.
Byron ha scritto tre bestseller: “Amare ciò che È”, “Ho bisogno del tuo amore – è vero?” e “Mille nomi per la gioia”. Altri suoi libri sono: “Interroga i tuoi pensieri, cambia il mondo”; “Chi saresti senza la tua storia?”; “Pace nel momento presente” (citazioni di Byron Katie ed Eckhart Tolle); “Tigro-Tigrotto, è tutto vero?”, per bambini.





Dal 1986 Katie ha presentato il Lavoro a centinaia di migliaia di persone in più di trenta Paesi, con seminari, conferenze pubbliche e corsi, in aziende, università, scuole, chiese, prigioni ed ospedali. Dal 1998, Katie dirige “The School for The Work”, un seminario di nove giorni che si svolge varie volte all’anno in diverse località. Molti psicologi, counselors e terapisti apprezzano ed utilizzano “Il Lavoro” nella loro pratica professionale.

Ciò che è, è

Secondo K. Byron, noi soffriamo perché crediamo a dei pensieri che si oppongono alla realtà. Volere che la realtà sia diversa da quello che è, è del tutto inutile: è come voler insegnare ad un gatto ad abbaiare. Possiamo sforzarci con il massimo impegno, ma alla fine l'unica cosa che otterremo sarà un miagolìo.
Eppure, un minimo di autoanalisi ci rivela che ogni giorno formuliamo pensieri del tipo: "Gli altri dovrebbero trattarmi meglio"; "Mio marito (o mia moglie) dovrebbe essere d'accordo con me"; "Dovrei essere più magra (o più bella, o avere più successo)", e così via. Tutti questi pensieri sono modi per rifiutare la realtà e desiderare che essa sia diversa da come è. Lo stress che percepiamo è provocato dal fatto che ci opponiamo alla realtà, così come essa si presenta e dalla delusione di non poter ottenere alcun risultato.
Accettare la realtà è il primo passo per poter migliorare. Non si tratta di passività o di banale adeguamento. "Tra questi due pensieri, Vorrei non aver perso il lavoro e Ho perso il lavoro, ora cosa posso fare? Qual è il più dinamico? Quale dei due offre un maggiore potenziale? Il Work ci aiuta a capire che ciò che crediamo non dovesse accadere, doveva accadere. **Doveva accadere perché è accaduto**, e rimuginarci sopra non cambierà la situazione.

Ciò non significa giustificarla o approvarla, significa solo vedere le cose senza opporre resistenza, e senza la confusione generata dal conflitto interiore" (BYRON). Nessuno desidera che gli capiti un incidente o di ammalarsi, ma quando queste cose accadono, ribellarsi alla realtà non serve a nulla, anzi, peggiora la situazione. Meglio darsi da fare per trovare delle buone soluzioni. "Io amo ciò che è, non perché mi consideri una persona particolarmente spirituale, ma perché quando mi ribello alla realtà, soffro. La realtà dimostra di essere perfetta perché opporvisi genera tensione e frustrazione" (BYRON). Il mondo è sempre come dovrebbe essere, che ci si opponga o meno". Sono arrivata ad abbracciare la realtà con tutto il mio cuore. Amo il mondo, senza condizioni. Non limitarti ad accettare ciò che è: incomincia ad amarlo, esattamente per quello che è. Questo è il nostro stato naturale. La libertà totale senza paura è un nostro diritto di nascita" (BYRON).
Ritroviamo ancora il caro e vecchio Epitteto: "Tu non devi volere che le cose vadano come vuoi tu, ma che vadano esattamente come stanno andando. Allora sarai felice".

Occupiamoci di ciò che ci riguarda

Come già Epitteto distingueva tra le cose che sono in nostro potere e cose che non lo sono (e sulle

quali è assurdo voler intervenire), così K. Byron fa notare che nell'universo ci sono tre tipi di affari: i nostri, quelli degli altri e quelli di Dio. Buona parte del nostro stress deriva dal fatto che con la mente ci occupiamo di affari che non ci competono. Quando penso "Lui dovrebbe sposarsi; dovrebbe far carriera; bisogna che sia più puntuale; dovrebbe avere più cura di sé", e simili, mi sto occupando di affari degli altri. Quando temo che si verifichi una grave incidente, un terremoto, un'inondazione, la guerra o la mia stessa morte, sto interferendo negli affari di Dio. Se la mia mente si preoccupa per questioni che riguardano gli altri o Dio, starò male e constaterò la mia assoluta impotenza a porre dei rimedi. E' molto meglio occuparsi solamente dei propri affari. Ritornando a noi stessi, potremo capire che abbiamo passato la vita a occuparci di problemi che non ci riguardano.

Accogliere i pensieri con comprensione

"Un pensiero è innocuo sino a quando non gli prestiamo fede. I pensieri in se stessi non provocano dolore, è il nostro attaccamento ad essi che ci fa soffrire. L'attaccamento a un pensiero si esprime nella convinzione, non sostenuta da alcuna indagine, che esso sia vero" (BYRON). Convinzioni e credenze sono pensieri verso cui abbiamo sviluppato un

forte attaccamento, magari per lunghi anni. Ma che sappiamo dei nostri pensieri? "I pensieri, semplicemente, si formano: escono dal nulla e tornano al nulla, come nuvole che veleggiano in un cielo sereno. I pensieri sono passeggeri, non permanenti. E in essi non vi è alcun pericolo se non sviluppiamo nei loro confronti un attaccamento, ritenendoli veri. Nessuno è capace di controllare i propri pensieri, anche se c'è chi afferma di riuscirci. Io non allontano i miei pensieri, li accolgo con comprensione, e sono loro ad andare via." (BYRON).

Riversare la mente sulla carta

Il primo passo del Lavoro consiste nello scrivere i propri giudizi su qualsiasi situazione o persona stressante della propria vita passata, presente o futura. Possiamo cominciare, concentrandoci su una persona antipatica, su una relazione che ci irrita, od altro ancora. Iniziare il Lavoro attribuendo le cause all'esterno, ci permette di allentare le censure interiori e di sentirci più liberi nelle nostre annotazioni. Tutti tendiamo a giudicare gli altri. Con il Lavoro possiamo permetterci di esprimere apertamente questi giudizi - anzi, di gridarli - scrivendoli sulla carta.
Ma attenzione! I giudizi che diamo sugli altri, parlano di noi; scrivendo ciò che pensiamo degli altri, riveliamo indirettamente qualcosa di noi stessi.

“Quidquid agitur, ad modum agentis agitur” recita un vecchio detto della Scolastica, che, tradotto liberamente, significa che “tutto ciò che viene fatto, ha le caratteristiche del suo autore”. Progressivamente, ci renderemo conto che il mondo è la proiezione dei nostri pensieri. Se un granello di polvere si posa sulla lente di un proiettore, pensiamo che vi sia un difetto nell’immagine proiettata, per cui cerchiamo di migliorarla in qualche modo o di cambiarla. Ovviamente, non otterremo nessun miglioramento. Ma se puliamo accuratamente la lente, proietteremo un’immagine nitida della diapositiva. Fuor di metafora, pulendo il nostro sguardo interiore, vedremo la realtà in modo molto più chiaro e lucido.

Indicazioni per compilare il foglio di lavoro

Nel foglio di lavoro è necessario essere molto onesti, sinceri e addirittura spregiudicati riguardo ai propri sentimenti. Permettete loro di esprimersi, con molta libertà e senza alcun timore, di nessun tipo. Per cui si consiglia di giudicare senza alcuna delicatezza, con severità e – perché no? – anche in modo meschino ed infantile.
Nella pagina seguente, vi è una copia del foglio di lavoro “Giudicare il prossimo”, compilato dalla Byron stessa a riguardo del suo secondo marito, Paul. Sostituite il nome di Paul con quello di una persona che fa parte della vostra vita e per la quale provate sentimenti ostili.

FOGLIO DI LAVORO: "GIUDICARE IL PROSSIMO"

1.Chi ti fa arrabbiare, ti delude, ti confonde? Perché? Cosa non ti piace in questa persona?
-Sono arrabbiata con Paul perché non mi ascolta.
-Sono arrabbiata con lui perché non mi apprezza.
-Paul non mi piace perché mette in discussione tutto ciò che dico.

2. Come vorresti che cambiasse questa persona? Cosa vorresti che facesse?
-Voglio che Paul mi dia tutta la sua attenzione.
-Voglio che mi ami incondizionatamente.
-Voglio che sia d'accordo con me.
-E voglio che faccia più attività fisica.

3. Cosa pensi che dovrebbe o non dovrebbe fare, essere, pensare e provare questa persona? Che consigli vorresti dargli?
-Paul dovrebbe guardare meno televisione.
-Dovrebbe smettere di fumare.
-Dovrebbe dirmi che mi ama.
-Non dovrebbe ignorarmi.
4. Hai bisogno di qualcosa da questa persona? Cosa dovrebbe fare per renderti felice?
-Ho bisogno che Paul mi ascolti.
-Che smetta di raccontarmi bugie.
-Ho bisogno che Paul condivida con me i suoi sen-

timenti, e che sia disponibile da un punto di vista affettivo.
-Ho bisogno che sia gentile, dolce, paziente.

5. Cosa pensi di questa persona? (e ricorda di essere severo e meschino):
-Paul è disonesto.
-È privo di scrupoli e infantile, pensa di essere al di sopra delle regole.
-Non è disponibile e non si cura di nessuno;
-è irresponsabile.

6. Quali esperienze non vorresti più vivere con questa persona?
-Non voglio più vivere con Paul se non cambia.
-Non voglio più litigare con lui
-e non voglio che continui a mentirmi.

L'indagine: le quattro domande

Dopo aver registrato le nostre reazioni, iniziamo con l'analisi vera e propria, mediante l'utilizzo di quattro domande, cui rispondere con molta sincerità.
1. Questo pensiero, è vero?
2. Puoi affermare con assoluta certezza che è vero?
3. Come reagisci a questo pensiero?
4. Che persona saresti se non avessi questo pensiero?

Cominciamo analizzando la prima affermazione dell'esempio: "Paul non mi piace perché non mi ascolta".
1. *Questo pensiero, è vero? È vero che Paul non mi ascolta?* Non abbiate fretta: se davvero volete trovare la verità, la risposta emergerà spontaneamente.
2. *Puoi affermare con assoluta certezza che è vero?* Posso affermare con assoluta certezza che Paul non mi ascolta? Posso davvero sapere quando qualcuno mi ascolta o meno? Mi capita a volte di ascoltare anche se sembra che io sia distratto?
3. *Come reagisci a questo pensiero?* Come reagite quando pensate che Paul non vi ascolta? Come lo trattate? "Gli lancio un'occhiataccia. Lo interrompo. Lo punisco negandogli la mia attenzione. Comincio a parlare in modo rapido e concitato, cerco di forzarlo ad ascoltarmi. Mi chiudo. Mi isolo. Mangio e dormo molto, guardo la televisione per giornate intere. Mi sento depresso e solo" (BYRON), ...
4. *Che persona saresti se non avessi questo pensiero?* Analizzate come sareste e come vi sentireste se non ci fosse l'idea che Paul non vi ascolta. Fate con calma e datevi tempo. Cosa avete scoperto? Come vi sentite? Che cosa sperimentate?

Capovolgi il pensiero

Un'ulteriore trovata originale ed efficace della Byron è quella di capovolgere le nostre risposte.

L'affermazione "Paul non mi piace perché non mi ascolta", può essere capovolta in diversi modi. Ad esempio: "Non mi piaccio perché non ascolto Paul" (è altrettanto vero, o forse addirittura più vero della frase originaria?) "Quando penso che Paul non mi ascolta, lo sto ascoltando?"
Ancora: "Non mi piaccio perché non mi ascolto". Valutate ogni capovolgimento: vi pare che sia vero, o contiene alcuni frammenti di verità? "Se davvero fossi gentile con me stessa non avrei bisogno di attendere la gentilezza degli altri"; "Dovrei essere più gentile con Paul", e così via.
L'indagine e i capovolgimenti sono un'efficace scorciatoia per conoscere e comprendere meglio se stessi.

Dopo aver analizzato la prima risposta con le domande ed i relativi capovolgimenti, proseguite allo stesso modo, analizzando la seconda affermazione contenuta nel foglio di lavoro: "Sono arrabbiato con Paul perché non mi apprezza". Continuate quindi con tutte le altre affermazioni presenti nei vari punti, sempre utilizzando le quattro domande ed i relativi capovolgimenti. In una stessa frase è possibile individuare diversi capovolgimenti, in base alla vostra creatività.
E ora prova rispondere per iscritto alle domande seguenti.

1.Chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti rattrista o ti delude? Perché? Cosa non ti piace in questa persona? (Ricordati di essere severo, infantile, meschino.)

(Nome)_____ mi fa arrabbiare (mi confonde, mi rattrista, mi delude) perché _____
_____
_____.

2. Come vorresti che cambiasse? Cosa vorresti che facesse?
Voglio che (nome)_____
_____.

3. Cosa pensi che dovrebbe o non dovrebbe fare, essere, pensare o provare questa persona? Che consigli vorresti darle? (Nome)_____dovrebbe/non dovrebbe_____.

4. Hai bisogno di qualcosa da questa persona? Cosa dovrebbe fare per renderti felice? (Immagina di poter esprimere qualunque desiderio, non ti frenare!)
Ho bisogno che (nome)_____
_____.

5. Cosa pensi di questa persona? Fai una lista (non cercare di essere ragionevole o cortese). (Nome) è_
_____
_____.

6. Quali esperienze non vorresti più vivere con questa persona? Non voglio mai più: _____
_____
_____.

Nel corso dell'indagine, mantenetevi aperti e recettivi ad ogni informazione o rivelazione su di voi e sul mondo. Continuate a interrogarvi ed attendete. Quando la mente interroga con sincerità, anche il il cuore risponde con sincerità. Permettete alla vostra verità di raggiungere la superficie e di rispondere alle vostre domande.

L'utilizzo delle domande e del rigiro permette di intravvedere un rapporto tra cause ed effetti interiori. Si noterà sempre più chiaramente che credere alle proprie affermazioni (cioè, ai propri pensieri) provoca un turbamento che può andare dal leggero fastidio alla paura o al panico. "Quando si comprende il rapporto di causa ed effetto tra un pensiero e le sue conseguenze su noi stessi, pena e dolore iniziano a sciogliersi" (BYRON).

"In un conflitto con la realtà puoi solo perdere, sempre. Il nostro ego non sa amare: in realtà vuole ottenere qualcosa. Se pregassi, questa sarebbe la mia preghiera: Signore, liberami dal desiderio di amore, approvazione e apprezzamento. Amen. Non fingere

di essere più evoluto di quanto tu lo sia veramente. Sono io a provocare le mie sofferenze; ognuna di esse, nessuna esclusa. Una mente che non si interroga è il reame del dolore. Ciò che vorresti chiedere a un maestro, chiedilo a te stesso. Se davvero vuoi conoscere la verità, le risposte verranno incontro alle tue domande" (BYRON).
Dio è tutto; Dio è buono. Le cose non succedono a me, succedono per me. Per la mia crescita.

LA FORMULA DELLE PREOCCUPAZIONI

Un'altra applicazione cognitiva è l'utilizzo della "formula delle preoccupazioni". A mio avviso, questa formula è onnicomprensiva di tutte le ansie e le preoccupazioni possibili. Eccone la formulazione: "1) sarebbe terribile – 2) se dovesse succedermi questo ... – 3) ed io non sapessi come gestirlo".
Alla base di tutte le preoccupazioni e le ansie possiamo sempre riscontrare questa struttura di fondo. E' una formula: quindi, inserendo i dati nel modo giusto ed al posto giusto, funziona sempre. Riguarda il timore di cose che possono avvenire.

1) **"E se dovesse succedermi ..."**: prova a definire chiaramente l'evento che temi. Una buona descrizione scritta può aiutare molto a delineare esattamente il proprio problema, per cui non aver paura

di riprendere diverse volte la descrizione dell'evento temuto, rettificando, aggiungendo, chiarificando. Poi, pensa – e parecchie volte, in modo molto semplice e senza sforzo - agli aspetti seguenti.
Innanzitutto, rifletti: "**se**": "Se dovesse succedermi questo ...". Si parla sempre di un evento ipotetico e futuro. Quindi, non è detto che succeda. Anzi, il più delle volte non succede nulla. Ripensando alla nostra esperienza personale, quante volte abbiamo temuto il verificarsi di un evento negativo particolare, rovinandoci la vita magari per lunghi periodi ... e poi non è successo niente di quanto temevamo! Siamo stati male, preoccupati, ansiosi ed a lungo. E non è successo niente di quello che temevamo. Quasi mai si verifica il fatto temuto. Ed allora dovrai concludere: "Non è detto che succeda. Non ne ho le prove, non ne ho la certezza matematica". Quindi, perché temere? Perché cominciare a star male da adesso? Perché rovinarsi la vita da adesso, nell'attesa di una lontana possibilità che succeda il peggio? Certo che potrebbe verificarsi il fattaccio! Ma non è detto che succeda!
Anche il "**come**" è importante. Non solo è molto difficile che si verifichi il fatto, ma anche dovesse succedere l'evento temuto, come si presenterà? Anche in questo caso, sappiamo per esperienza che gli eventi concreti si verificano in modo ben diverso da come li abbiamo immaginati. Pensiamo, ad esempio, a tutti i colloqui, gli incontri ed affini a

cui ci siamo preparati mentalmente con cura: quasi mai – per non dire mai – si sono presentati esattamente così come li avevamo immaginati. E non solo riguardo a particolari insignificanti, quali il luogo o l'ora, ma anche quanto a tono, stile, clima emotivo, e simili. Quindi, se anche dovesse succedere, chi sa come si presenterà l'evento che io temo? Di certo, sarà ben diverso da quello che mi immagino. Forse peggiore, forse migliore, ma comunque diverso. Quindi, prima che si verifichi come io immagino, aspettiamo che si presenti. E poi, vedremo!
Se vuoi, puoi inserire anche altre variabili, ugualmente ipotetiche, riguardanti il verificarsi dell'evento temuto: **quando, dove, perché?** e simili.
E se poi dovesse davvero succedere l'evento temuto, perché preoccuparsene in anticipo? Mi preoccuperò quando avverrà il fattaccio. Non prima.





2) Altro elemento importante è il **timore di non essere all'altezza della situazione** o di non essere capaci di controllarla o di gestirla: "e se io non fossi in grado di controllare o gestire l'evento temuto?" Anche questo punto è importante. Infatti, se la persona sapesse di poter gestire facilmente

la situazione, non proverebbe ansia. Se dovesse verificarsi l'evento in questione, essa saprebbe bene come comportarsi, vanificando tutti gli eventuali risultati negativi. Se dovesse temere di non riuscire a trovare rimedi alla situazione, potrebbe ripetersi tranquillamente. "Se anche dovesse verificarsi la situazione temuta, chi l'ha detto che non riuscirò a gestirla? Può darsi che siano cambiati alcuni aspetti, - la situazione è diversa da come l'immaginavo - o che io abbia acquisito qualche abilità particolare, o che incontri persone od aiuti inaspettati".



3) Il terzo punto è l'elemento più importante e riguarda la definizione di drammaticità, di sofferenza e di intensità del verificarsi dell'evento temuto: "Sarebbe terribile! Sarebbe insopportabile; una vera catastrofe, un disastro, ..." e così via. Chi l'ha detto che sarà insopportabile? L'evento tanto temuto potrebbe rivelarsi solo come un leggero fastidio, una perdita contenuta, una sensazione minima di disa-

gio ... Non una tragedia, una catastrofe, un dolore insopportabile, terribile, o peggio.

Come possiamo notare, si tratta di ragionamenti logici e nello stesso tempo solidi e realistici. Questi dialoghi con noi stessi, se vengono ripetuti molte volte, si stratificano e creano una vera abitudine interiore, che a lungo andare cambia notevolmente la nostra stessa mentalità.

Versioni leggermente modificate delle risposte precedenti, ma altrettanto funzionali, potrebbero essere:

1) E' molto difficile che si verifichi quell'evento;
2)E' molto difficile che si presenti come io lo immagino;
3)E' molto difficile che io non sappia gestirlo;
4)E' molto difficile che sia terribile ed insopportabile.

Oppure:
1)"Non è detto che si verifichi l'evento che temo"
2)"Non è detto che si presenti proprio come io lo temo"
3)"Non è detto che io non sia capace di gestire l'evento temuto, quando avverrà"
4)"Non è detto che sia così terribile ed insopportabile! Può darsi che sia molto meno doloroso di quanto temo".

Conclusione

Le strategie presentate appartengono all'intervento cognitivo sui pensieri disturbanti, capaci di evocare reazioni emotive negative. Sono strategie che possono rivelarsi molto utili e funzionali, specie in casi particolari. Ovviamente, vi sono molte altre strategie validissime, che coinvolgono emozioni positive, stati di rilassamento, ripetizioni comportamentali, e simili. Se vengono utilizzate in sinergia con quelle presentate, di certo potranno garantire risultati ancora più solidi.
Ma di queste ne parleremo un'altra volta.

PICCOLA BIBLIOGRAFIA

BRONDINO G., Vivere meglio, GST, Alessandria, 2017. Da questo testo sono state prelevate e sviluppate la maggior parte delle idee di questo opuscolo.
BYRON K. e MITCHELL S. , Amare ciò che è, Punto di incontro, Vicenza, 2009.
COUE' E., Il dominio di se stessi per mezzo dell'autosuggestione cosciente, Bocca, Milano, 1943.
ELLIS A., Ragione ed emozione in psicoterapia, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1989.
EPITTETO, Manuale.
MALTZ M., Psicocibernetica, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1965.
OSHO, La rivoluzione interiore, Edizioni Mediterranee, Roma, 1983.
SENECA, Lettere a Lucilio.
TOLLE E., Il potere di adesso. Una guida all'illuminazione spirituale, Armenia, Milano, 1997.

I TITOLI DELLA COLLANA
“VIVERE MEGLIO”:

1 - Non prendertela!
2 - Gestire i pensieri

Finito di stampare nel mese di Giugno 2018
dalla tipografia Gastaldi Sole Trader

COLLANA "VIVERE MEGLIO"

Il ritmo frenetico di oggi non ci concede molto tempo per fermarci e riflettere pacatamente sulla nostra vita. Troppe cose, troppe attività, troppi impegni, troppi interessi, troppe distrazioni, ... Spesso, ci torna difficile il leggere libri profondi e consistenti, dal sapore caldo e saggio, che ci aiutino ad orientarci meglio nel nostro vivere quotidiano.

Per sopperire a questa difficoltà, vorrei proporre una serie di opuscoli per condividere alcune riflessioni sull'arte del vivere. Si tratta sostanzialmente di brevissimi manualetti monotematici, che hanno il pregio di essere brevi, poco ingombranti e, speriamo, chiari.

L'arte del vivere è l'arte più importante e la meno divulgata: possediamo moltissime informazioni su svariati campi del sapere, ma talvolta difettiamo di conoscenze spicciole che ci aiutino a vivere meglio. Per cui, ben vengano tutti i piccoli sussidi che, pur con i loro limiti, ci accompagnano e ci indicano spiragli di luce.