

OWEN O'KANE



10 VOLTE PIÙ FELICI

OGNI ESPERIENZA
DIFFICILE OGGI
COSTRUISCE
LA FELICITÀ DI DOMANI

 GIUNTI

M I N D

B O D Y

S P I R I T



OWEN O'KANE

10 VOLTE PIÙ FELICI

OGNI ESPERIENZA
DIFFICILE OGGI
COSTRUISCE
LA FELICITÀ DI DOMANI

 GIUNTI

Questo libro è dedicato a ogni persona che ha condiviso con me la propria storia, concedendomi il privilegio di percorrere insieme un pezzettino della strada verso una vita più felice.

Titolo originale: *Ten times happier. How to let go of what's holding you back*
© 2020 by Owen O'Kane

Owen O'Kane asserts the moral right to be acknowledged as the author of this work.

Publicato per la prima volta nel 2020 nel Regno Unito da HQ,
un marchio di HarperCollins Publishers Ltd,
1 London Bridge Street, London SE1 9GF
www.harpercollins.co.uk/green

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione di Francesco Peri per Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)
Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)
Illustrazione di copertina: Silvia Virgillo • puntuale
Progetto grafico di collana: Lorenzo Pacini

www.giunti.it

© 2021, 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809926417

Ultima edizione digitale: febbraio 2024



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

INTRODUZIONE

Vi capita mai di sentirvi insoddisfatti? Vi ha mai sfiorato il desiderio di una vita più felice? Se la risposta è «sì», credo che ci abbiate visto giusto: vivere meglio si può eccome! Però dovete mettervi d'impegno, eliminando le cose che vi fanno sentire bloccati.

Se ho scritto questo libro, *10 volte più felici*, è perché ne sono convinto: venticinque anni di esperienza clinica a contatto con la sofferenza fisica e psichica mi hanno insegnato che la possibilità esiste. Qualunque vicenda abbiate alle spalle, vi assicuro che potreste sentirvi più felici di quanto lo siate ora: magari solo il doppio, se non proprio dieci volte tanto!

Nel mio lavoro di psicoterapeuta ricevo ogni giorno persone che non stanno bene. Può darsi che la vita si sia mostrata molto ingiusta nei vostri confronti. Però vi ha mai sfiorato il sospetto che possiate essere voi stessi, senza accorgervene, ad amplificare il dolore che provate, e forse più di quanto credereste? Le difficoltà che le persone affrontano nel corso della vita dipendono in gran parte da ragioni di questo tipo. Quindi potete fare davvero tanto per cambiare le cose in meglio.

Vorrei essere franco fin dall'inizio: se siete alla ricerca di un rimedio lampo, di una guida a base di facili speranze e bei sogni, o di un approccio fondato sull'affermazione di sé, lasciate perdere questo libro. Non mi riconosco in quel genere di illusioni, né



come uomo né come specialista. Il lavoro che amo è aiutare le persone a vivere una vita più felice e appagante, insegnando loro a capire perché incontrano certe difficoltà e come uscirne.

Leggere un libro, di per sé, non basta: occorre mettersi in gioco e attuare le soluzioni giuste. Allora sì che le cose cambieranno. Potete scommetterci.

CHI SONO

Il minimo che possa fare, se pretendo di offrirvi consigli per vivere meglio, è parlarvi brevemente di me.

Nel corso della mia carriera di psicoterapeuta ho assimilato varie metodologie che aiutano a gestire i problemi della “vita quotidiana”, sul fronte emotivo e mentale. Provengo da una doppia formazione, medica e psicologica, e sono attivo in campo sanitario da oltre venticinque anni, parte dei quali ho dedicato all’assistenza di pazienti terminali. Per qualche tempo sono stato direttore clinico di un servizio pubblico per la salute mentale a Londra.

E poi scrivo. Nel mio primo libro, *La cura dei 10 minuti*, ho spiegato come ritrovare la calma. Questa volta, invece, vorrei parlare di felicità, perché chi di noi, mano sul cuore, non vorrebbe sentirsi più felice?

So che cosa significa soffrire, anche nel privato. Ecco perché ho scelto questo mestiere. Mi sembra importante spiegarvelo subito: non sono di quelli che passano le giornate in una bolla di sorrisi beati e banalità. Non oserei mai imporre a nessuno una compagnia del genere.

Sono nato in una famiglia operaia di Belfast e sono cresciuto all’epoca del conflitto nordirlandese, i cosiddetti “Troubles”. Per buona parte dell’infanzia e dell’adolescenza, un’epoca piuttosto traumatica nella mia esistenza, ho vissuto in un teatro di guerra. Da ragazzo, peraltro, sono stato perseguitato dai bulli, e la sensazione di essere un pesce fuor d’acqua ha influito moltissimo sulla



mia formazione personale (solo più tardi ho capito che era la mia sessualità a farmi sentire diverso). Potete credermi se vi dico che essere irlandese, cattolico e gay negli anni Settanta, Ottanta e Novanta non è stata proprio una passeggiata. Anzi, più complicato di così... Però ho sentito intorno a me anche tanto amore, e grazie a quello sono riuscito a mantenere un equilibrio.

Poco dopo i vent'anni mi sono trasferito a Londra, la città in cui ho conosciuto il mio compagno Mark e dove tuttora vivo insieme a lui e al nostro cane Kate. Con il passare degli anni sono cresciuto professionalmente, ho girato il mondo e ho lavorato sodo per trasformare un passato difficile in un'esperienza formativa. Molte cose le ho dovute disimparare, altre me le sono lasciate alle spalle. Adesso sono deciso a vivere al meglio possibile la mia vita. E sono deciso anche a dare la giusta importanza alla felicità. Riassumendo, per me la felicità è stata una conquista sudata. In queste pagine, quindi, scrivo da professionista, ma anche da uomo che ha sperimentato sulla propria pelle determinate situazioni.

FELICITÀ

In questo libro mi servirò del termine "felicità", ma senza pretendere di imporne una definizione. Nessuno, credo, sarebbe in grado di farlo. Che cosa significa vivere meglio? Sentirsi più appagati? Più liberi? Più rilassati? Meno oppressi dalle responsabilità? Più autentici? Soltanto voi conoscete ciò che potrebbe rappresentare nel vostro caso una vita più felice. Possono essere una o più cose insieme.

Per quanto mi riguarda, essere felice significa innanzitutto sentirmi a mio agio con me stesso e con le persone che contano nella mia vita. Ma non sempre mi viene spontaneo. Anzi, a volte non ci riesco proprio, anche se poi, per fortuna, un sistema lo trovo comunque. Come faccio? Proprio di questo vorrei parlare nel libro. Indicarvi il modo per ritrovare la strada della felicità,



qualunque cosa significhi per voi. Per riuscirci, però, occorre mettercela tutta, impegnarsi in prima persona e iniziare a sbarazzarsi degli ostacoli. Vi spiegherò io come fare.

COME FUNZIONA QUESTO LIBRO?

Prima di iniziare a scrivere mi sono spremuto le meningi: cercavo disperatamente una struttura capace di parlare a tutti, di farsi capire da tutti. Poi un giorno, mentre portavo a passeggio il cane, eureka! A essere sincero, la lampadina si è accesa mentre raccoglievo i suoi escrementi da terra. «Quali problemi ritrovi più spesso nei tuoi pazienti?» mi sono domandato. Ed ecco la struttura del libro! In ciascun frangente della nostra vita agiscono in noi tre sistemi motivazionali:

- un sistema di **protezione** (ansia, paura, meccanismi di autodifesa, atteggiamenti circospetti, tattiche di evitamento);
- un sistema di **propulsione** (ambizioni, distrazioni, stili di vita elettrizzanti, assunzione di sostanze che aiutano ad affrontare la realtà);
- un sistema di **conforto**, costituito da strategie calmanti che ci aiutano a gestire meglio la vita (meditazione, pause, auto-compassione, parlarsi con voce rassicurante).

Pressoché ogni paziente che ho seguito in contesto terapeutico ambiva a una vita un po' più felice. In quasi tutti i sistemi di protezione e propulsione erano in disequilibrio, e pochi sapevano praticare l'autoconforto. Al momento di consultarmi avevano alle spalle storie diversissime, eppure praticamente tutti facevano emergere tematiche simili: a mettere loro i bastoni tra le ruote erano molto spesso le stesse cose. E quasi tutti quegli ostacoli, in maniera diretta o indiretta, facevano capo ai sistemi di protezione e propulsione.



I dieci grandi temi ricorrenti che ho visto emergere sono:

1. il passato;
2. la mente;
3. i rimpianti;
4. le preoccupazioni;
5. gli altri;
6. i comportamenti non costruttivi;
7. la tendenza a scaricare le colpe;
8. i confronti con altri;
9. il vizio del melodramma;
10. il pensiero del futuro.

Sono tutti atteggiamenti che contribuiscono ad aggravare il senso di infelicità. Eppure ciascuno di questi punti, se affrontato correttamente, cioè facendo intervenire in modo più attivo il sistema di conforto e adottando strategie più adeguate, come vi insegnerò a fare in questo libro, rappresenta anche un'opportunità per vivere meglio di prima.

Di capitolo in capitolo affronterò ciascuna area tematica seguendo quattro fasi:

- perché vi trovate in difficoltà e quali processi psicologici intervengono;
- quali soluzioni vi consentirebbero di sbloccare la situazione;
- come la vostra vita può migliorare e perché vi sentirete più felici;
- che genere di impegni occorre prendere.

Gli unici prerequisiti necessari sono una mente aperta e un po' di tempo libero per meditare sui contenuti che vi proporrò.

Potrebbe essere utile tenere a portata di mano un taccuino da usare come diario di bordo, prendendo nota via via dei vostri pensieri e dei vostri progressi.



Sono intimamente convinto che alcune delle scoperte che ricaverete dalla lettura di questo libro contribuiranno a plasmare la vostra vita e quindi la vostra felicità futura.

ASPETTI PRATICI

I nomi e i dettagli dei pazienti, dei casi clinici e delle storie che cito come esempi sono stati modificati per proteggere la riservatezza delle persone e in segno di rispetto nei confronti delle loro storie. Eventuali analogie con figure o fatti reali sono puramente fortuite. Il mio augurio è che questo libro possa fare molto per aiutarvi e sostenervi, ma vi invito anche a ricercare sempre il parere e la guida di un professionista quando temete di non farcela da soli. Un libro può fornire gli strumenti per reagire con i propri mezzi alle situazioni difficili o può aiutarvi a eliminare alcuni ostacoli che vi impediscono di progredire, ma non può sostituirsi alla psicoterapia. Ora, però, passiamo alla prima tappa del vostro viaggio verso una vita più felice.

PER ANDARE AVANTI NON SI GUARDA INDIETRO

Era la quarta delle dodici sedute di un programma riservato a dieci pazienti gravemente depressi. Fresco di abilitazione, avevo appena iniziato a esercitare come psicoterapeuta. Avevo acceso una candela profumata, disposto le sedie in cerchio e perfino indossato il mio cardigan da strizzacervelli. Insomma, non avevo lesinato sui mezzi.

I membri del gruppo erano colmi di rabbia, frustrazione e delusione nei confronti di tutto e tutti – me compreso. Non sapevano più che cosa fare, e io non ero messo molto meglio. L'unico motivo di conforto, in quella stanza, era l'aroma di lavanda e zenzero della candela.

All'improvviso Angela, madre di due figli piccoli e reduce da un divorzio, è sbottata: «Che cavolata, la psicoterapia. Veniamo qui a lamentarci e basta». Applausi a scena aperta. È stato allora che, da giovane terapeuta, ho avuto un momento di rivelazione.

Agendo d'istinto, ho chiesto ai presenti di alzarsi in piedi. Non sapevo ancora di preciso come proseguire, ma sentivo che occorreva fare qualcosa, improvvisare, e decidersi alla svelta, perché in quel frangente *Il ballo del qua qua* o un abbraccio di gruppo avrebbero ottenuto ben poco. Potete credermi se vi dico che dieci pazienti rabbiosi e clinicamente depressi non sono una platea facile da gestire. Per qualche secondo mi era parso di trovarmi nella fossa dei leoni.



Poi è capitato una specie di miracolo. Con l'atto dell'alzarsi in piedi, all'improvviso, il gruppo si è rabbonito e nella stanza si è instaurato un clima nuovo, un'atmosfera di curiosità. Da buon psicoterapeuta l'ho fatto notare ad alta voce. Angela non ha perso un colpo: «Be', almeno stiamo facendo qualcosa per uscire da questo casino». Il solo fatto di avere *agito* aveva aperto uno spiraglio, facendo emergere nuove possibilità.

Dovevo inventarmi qualcosa, e al più presto. Nella stanza non c'era granché di utile: una finestra che dava su un bel panorama alberato e la parete di fronte, cupa e malconcia. Così ho deciso di sfruttare quegli opposti per trasformarli in strumenti di lavoro. La finestra avrebbe rappresentato un futuro di rinnovata speranza, mentre la parete scura ricordava il passato e le mille difficoltà di cui si nutre la depressione.

Ho chiesto al gruppo di mettersi in fila, e intanto spiegavo loro la simbologia della finestra e della parete. Quindi li ho invitati a voltarsi verso il lato della stanza che rappresentava l'aspetto sul quale avrebbero voluto lavorare in sede di psicoterapia. Con sincronia quasi perfetta si sono voltati tutti verso la finestra. È calato il silenzio. Mentre guardavano gli alberi, nella stanza aleggiava un senso di quiete quasi palpabile.

Poi ho domandato quale dimensione tendesse, invece, a monopolizzare la loro attenzione nella vita di tutti i giorni. Di nuovo con perfetta sincronia, senza un attimo di esitazione, si sono voltati verso il muro. E sono rimasti a fissarlo, senza pronunciare una parola.

Dopo qualche istante di silenzio, ho posto un semplice quesito: «Secondo voi, quali problemi crea rimanere concentrati troppo a lungo sul muro?».

A parlare, questa volta, è stato John, un paziente di ventiquattro anni che solitamente era uno dei più taciturni.

Era uno sportivo, ma un incidente grave aveva stroncato di punto in bianco la sua carriera professionistica. Sentiva di aver perso ogni speranza e non riusciva più a rifarsi una vita. Ha commen-



tato sottovoce: «Se non riesco a smettere di fissare la parete, sto voltando le spalle al futuro».

Miracolo! A quelle parole, senza alcuna indicazione da parte mia, si sono girati tutti verso la finestra, obbedendo a un impulso personale: alcuni più lentamente, altri con riluttanza, altri ancora con maggiore decisione. Su quel gesto avremmo lavorato nelle settimane che ci restavano.

Come gruppo abbiamo convenuto su una cosa: la parete scura ci sarebbe sempre stata, ma forse era meglio imparare dalle brutte esperienze passate per lasciarsele alle spalle, piuttosto che ignorarle o fare finta di niente.

Quell'esperienza di gruppo ha cambiato il mio approccio alla psicoterapia. Mi ha permesso di toccare con mano, già nelle prime fasi della carriera, quanto sia problematico restare aggrappati al passato. L'aspetto che mi è parso più evidente era la tendenza dei miei pazienti a rimuginare senza sosta su determinati episodi della loro vita, fino a ritrovarsi impantanati, oppure a rispettare regole che si erano imposti per cercare di proteggersi da un evento spiacevole o dalle sue conseguenze, ma che risultavano impraticabili sul lungo termine. Non appena iniziavano a lasciar perdere le cose che non servivano più, i sintomi depressivi si dissipavano come nebbia e la felicità tornava a rischiarare la tetraggine del loro paesaggio interiore. Un po' per volta, a mano a mano che i pazienti dicevano addio al passato, l'intero gruppo ha cominciato a stare meglio.

Partecipare a quel processo di guarigione è stato per me un grande privilegio e una straordinaria lezione di umiltà. Di settimana in settimana l'atmosfera nella stanza si faceva più serena e le risate diventavano più frequenti; l'ultimo giorno, quando ogni membro del gruppo ha portato un oggetto che gli avrebbe ricordato quel processo, mi è rimasta impressa la scelta di una donna, Jean, che si è presentata con un foglio bianco. L'ha mostrato agli altri e ha detto: «Ho portato questo alla seduta di oggi perché ora posso scrivere una storia nuova, all'insegna della speranza».



È seguita un'immediata ovazione degli altri, qualche lacrima, un senso tangibile di ottimismo. Un'atmosfera totalmente diversa da quella che regnava solo dodici settimane prima. Quanto a me, se volete saperlo, ho lasciato perdere il cardigan e le candele profumate.

C'è un buon motivo se il primo capitolo di questo libro parla del passato.

Ci portiamo tutti dietro del "ciarpame" di altri tempi che ostacola la nostra vita di oggi. Ricordi di violenza domestica, episodi di bullismo a scuola, povertà, privazioni, maltrattamenti, la sensazione di non essere accettati, delusioni, fallimenti, progetti andati a monte. Potrei proseguire all'infinito, come infinite sono le conseguenze negative. A metterci in difficoltà, però, non sono soltanto gli eventi dolorosi: spesso anche le regole e le convinzioni che abbiamo ricavato da simili esperienze hanno un effetto paralizzante. In certi casi, quando si perde flessibilità psicologica, si finisce per indossare una sorta di camicia di forza. Ne riparlerò più avanti.

Tutti i pazienti che ricevo, salvo rare eccezioni, si sentono ostaggi del passato. Il problema è che non sanno come liberarsi. Tanto tempo fa, quando avevo ventidue anni, mi sono rivolto per la prima volta a uno psicoterapeuta. Ero convinto di avere dei lievi problemi d'ansia, ma per il resto, come ho tenuto a precisare alla prima seduta, ero «abbastanza a posto». Le ultime parole famose! Ho iniziato a interrogarmi sul mio passato e sul modo in cui influenzava il mio presente, e allora ho capito perché mi sentivo quasi paralizzato dalla paura. È stata l'esperienza più liberatoria della mia vita. Ironia del destino, la mia psicoterapeuta era una suora, una donna straordinaria. A volte avevo il timore di sentirmi giudicato, di non avere di fronte a me la persona giusta. Ho capito di sbagliarmi quando lei ha detto: «Ne hai passate di storie di m*rda! Ti meriti ben altro. Metti via quello che non serve più e preparati a dare il meglio: è ora di far vedere chi sei». Parole che non ho mai dimenticato.



Ma torniamo a noi, cioè al passato. Non vi sto consigliando di cancellare dalla vostra mente tutte le esperienze problematiche, facendo finta che non siano mai accadute. Sarebbe completamente inutile. Anzi, ho constatato che peggiora soltanto le cose. Al contrario, potete cominciare a fare i conti con il vostro passato per imparare a gestirlo meglio. Padroneggiarlo invece di restarne vittime passive. Rifiorire invece di lasciarvi andare. La scelta dipende solo da voi. Il passato può insegnare, motivare, influenzare, aiutarvi a riuscire in ciò che volete fare. Ma per ottenere tutti questi benefici occorre uno sforzo attivo da parte vostra.

Vorrei mettere fin dall'inizio le cose in chiaro: non esistono rimedi miracolosi, e sganciarsi dagli eventi passati è sempre difficile. Non basta ripetersi una frase suggestiva per far scomparire i problemi. Magari fosse così facile! Però sono convinto che occorra affrontarlo, il passato: ne va della vostra felicità futura. Per aiutare i pazienti a orientarsi, ho messo a punto un sistema in quattro passaggi che ora proporrò anche a voi.

Imparerete così a lasciar perdere le cose che vi impediscono di evolvere.

I quattro passaggi sono:

1. capire perché vi trovate in difficoltà;
2. capire come sbloccare la situazione;
3. capire perché potreste vivere più felici;
4. impegnarsi a cambiare ciò che va cambiato.

So bene che siete alla ricerca di un miglioramento concreto, altrimenti a che cosa servirebbe leggere questo libro? Io vi prometto benefici tangibili che cambieranno in meglio il vostro modo di vivere. Non vi insegnerò soltanto a capire voi stessi, vi spiegherò anche *come* sbarazzarvi dell'ingombro di cose inutili che ostacolano il vostro cammino verso la felicità. E in fatto di cose inutili, il passato è un buon punto di partenza.



PERCHÉ VI TROVATE IN DIFFICOLTÀ

Partiamo con alcune considerazioni. Forse hanno molto a che vedere con il vostro passato ed è fondamentale rendersene conto. Concedetevi il tempo che occorre, riflettete con calma e domandatevi se queste frasi vi suonano familiari, se vi sembra che parlino anche di voi:

- «Ho spesso pensieri autocritici, severi o penalizzanti. Mi giudico con durezza»;
- «Evito di espormi e correre rischi»;
- «Tendo a preoccuparmi molto»;
- «Fatico ad apprezzarmi»;
- «Ricorro all'alcol, alle droghe, allo shopping, al gioco o al sesso per calmare le mie emozioni»;
- «Tendo spesso a rimuginare sul passato»;
- «Mi sento vuoto e demotivato»;
- «Mi sembra di essere impantanato»;
- «Evito certe persone, certi luoghi, le situazioni nuove»;
- «Mi arrabbio alla svelta»;
- «Temo di stare riproducendo alcuni schemi negativi dei quali sono stato testimone»;
- «Faccio paragoni con la vita degli altri»;
- «Cerco negli altri conferme e rassicurazioni»;
- «La mia vita non mi soddisfa»;
- «A volte mi sento sopraffatto».

Se vi riconoscete anche solo in una di queste frasi, congratulazioni: siete degli esseri umani!

Le affermazioni che avete appena letto hanno molto a che vedere con le nostre esperienze e con il modo in cui apprendiamo dal passato, per cui ritroverete senz'altro in questo capitolo qualche tema che vi riguarda da vicino. Ci sentiamo quasi tutti in difficoltà, ma tendiamo a non parlarne su Facebook, Instagram o



Snapchat. Mentre leggete questo libro vi invito a tenere presente che siete in buona compagnia: molti altri lettori (e chi scrive) sanno per esperienza che cosa state provando. Siamo tutti sulla stessa barca, come si suol dire. Io mi limito a porgervi dei remi, un giubbotto di salvataggio e qualche razzo segnaletico: navigare spetterà a voi.

Succede spesso che sia il passato a porre le basi di alcuni comportamenti problematici e di alcuni schemi poco costruttivi che forse vi rendono la vita difficile.

Le emozioni negative che sperimentiamo (ansia, depressione, rabbia, dipendenze, disperazione) hanno quasi sempre un legame con esperienze pregresse. Di solito è il passato a mantenere in vita gli schemi mentali negativi. E i due aspetti che danno più filo da torcere ai miei pazienti sono:

1. regole o credenze non costruttive, apprese oppure ricevute in eredità;
2. esperienze negative o traumatiche.

Entrambi meritano di venire esaminati a fondo, per cui dedicherò a ciascun punto una sezione a parte.

REGOLE E CREDENZE STERILI

Le regole che prescrivono una certa condotta di vita possono essere utili, ma spesso, purtroppo, non lo sono affatto, specialmente quando risultano poco flessibili o procurano disagio e sconforto. Vi propongo un esempio personale. Nella mia infanzia di cattolico irlandese ho appreso che bisogna sempre comportarsi bene (pena il rischio di finire dritti all'inferno). Questa è la regola che mi hanno insegnato a rispettare. L'aspetto positivo è che faccio del mio meglio per essere una brava persona. Il rovescio della medaglia è la durezza con la quale ho imparato a giudicarmi. A volte provo un senso di colpa ingiustificato, e ho dovuto lavora-



re sodo per abbandonare determinate abitudini. Quando mi invitano a parlare in pubblico, ricordo spesso, un po' per scherzo, che un tempo il mio motto era: «Se ti fa stare bene, è senz'altro male». Da bambini non possiamo sapere cosa è negoziabile e cosa necessario. Ereditiamo in blocco un sistema di regole e credenze, dalla famiglia, dalla società, dalla religione, che ci accompagna nella crescita. Ma questo non vuol dire che quei precetti siano sempre legittimi o sani.

Vi invito a riflettere con calma su alcune delle regole o delle credenze che hanno avuto un impatto negativo sulla vostra vita. Tenendo presente che non tutte le regole sono cattive, concentratevi su quelle che avete percepito come troppo restrittive. Di solito scomodano paroloni come “dovere” e “sempre”. Più avanti vi spiegherò anche come liberarvi dalle ingerenze del passato. Alcuni esempi di regole non costruttive che sento citare di frequente dai pazienti sono:

- la perfezione è un obbligo;
- bisogna farcela a tutti i costi;
- guai a deludere gli altri;
- bisogna migliorare;
- guai a commettere qualche errore;
- bisogna essere i migliori;
- bisogna riuscire bene in tutto;
- bisogna sempre comportarsi bene.

Va sottolineato che queste credenze possono influire anche sul modo in cui riteniamo che debbano vivere o comportarsi gli altri. Se siete convinti che la perfezione è un obbligo, per esempio, potrebbero risultare irrealistiche le vostre aspettative nei confronti del prossimo. E convivere con un perfezionista non è una passeggiata per nessuno.

Riflettete con calma e annotate sul vostro diario alcune delle regole o delle credenze che a volte vi creano difficoltà e non vi



consentono di vivere in modo sereno. Facendo così, sarete capaci di valutare se esiste un rapporto tra quelle regole e le vostre difficoltà. E quindi di stabilire quali regole siano costruttive e quali meno. Procedete con calma e non stupitevi se di quando in quando vi sentirete invadere da emozioni intense: è una reazione del tutto normale.

ESPERIENZE NEGATIVE O TRAUMATICHE

Si tratta di eventi sui quali all'epoca non avete avuto alcun controllo e che vi creano difficoltà o vi fanno stare male nella vostra vita presente. Soltanto voi potete sapere quali sono. Di norma tenderanno a ricorrere regolarmente nei vostri pensieri, sabotando la vostra felicità, drenando la vostra autostima e lasciandovi in balia di un senso di impotenza diffusa che faticate ad arginare. In sede clinica ho sentito citare:

- abusi di ogni genere (psicologici, fisici, sessuali);
- violenza;
- povertà;
- privazioni;
- tensioni domestiche;
- dipendenze;
- bullismo;
- contrasti culturali;
- difficoltà economiche.

L'elenco potrebbe proseguire all'infinito, per cui, ancora una volta, vi invito ad annotare tutte le esperienze negative o traumatiche dalle quali vorreste iniziare a prendere le distanze. Se un evento vi crea disagio, se compromette la vostra felicità, se lo rivivate a intervalli regolari nella vostra mente, è giunto il momento di congedarlo. In termini tecnici si dice che quell'evento non è ancora stato elaborato.



COME SBLOCCARE LA SITUAZIONE

REGOLE E CREDENZE STERILI

Se avete seguito le mie istruzioni di poco fa, avete elencato alcune delle regole o delle credenze non costruttive che avete ricavato dalle esperienze del passato. Ora, senza complicare inutilmente le cose, vorrei pregarvi di riprendere quegli appunti e porvi le seguenti domande per ciascun elemento.

1. «Questa regola mi aiuta a dare il meglio?»
2. «Questa regola può essere rispettata in qualunque frangente?»

Se avete risposto «no», è tempo di riesaminare quel principio per renderlo più flessibile. Ricordate che non tutte le regole o le credenze sono controproducenti di per sé: a volte il problema è che sono troppo rigide.

Un paziente con il quale ho lavorato di recente aveva assimilato regole e credenze particolarmente rigide su che cosa significhi essere una “brava persona”. Una volta, in terapia, l’ho fatto ridere osservando che neppure Madre Teresa, a quelle condizioni, avrebbe fatto una bella figura. Il paziente praticava a tempo pieno una professione assistenziale, lavorava come volontario cinque giorni a settimana in una mensa popolare e cantava nel coro della chiesa.

La sua credenza? Era convinto che occorresse aiutare il prossimo e mettere gli altri al primo posto, sempre e comunque. Quando non agiva così, dubitava di essere una brava persona. Alla prima seduta, non vi stupirà, ho trovato un uomo stremato, pieno di frustrazioni, inappagato. Essere una brava persona, secondo la sua regola di vita, voleva dire dedicare tutto il proprio tempo al bene altrui. Un impegno non sostenibile a lungo andare; e a un certo punto ha dovuto imparare per forza di cose che una brava persona è tale a prescindere dalla frequenza con la quale si impegna in attività caritatevoli.