

Due grandi miti sulla felicità

Mito: la felicità è lo stato naturale per tutti gli esseri umani

La probabilità di soffrire di un disturbo psichiatrico, nel corso della vita è... quasi del 30%! Ora pensa a tutta la sofferenza causata da problemi diversi dai disturbi psichiatrici: violenza domestica, divorzio, stress lavorativo, crisi di mezza età, problemi relazionali, violenza sessuale, solitudine, isolamento sociale, bullismo, pregiudizio, bassa autostima, rabbia cronica, mancanza di scopo nella vita. Di fatto, la felicità non è uno stato naturale!

Mito: se non sei felice, sei difettoso

La sofferenza mentale è spesso vista come anormale, una debolezza o una malattia, un prodotto di una mente o di un cervello che è difettoso o mal funzionante.

Questo significa che quando inevitabilmente sperimentiamo pensieri e sentimenti dolorosi, spesso ci critichiamo per essere deboli o stupidi.

Ti capita mai di credere a questi miti? Se sì, come ti influenzano?

PRATICA: Riconoscere le verità sulla felicità

Apri gli occhi. Guarda la sofferenza intorno a te. Tutti hanno problemi e difficoltà. La vita è difficile. E se viviamo abbastanza a lungo, tutti noi sperimenteremo dolore, stress e sofferenza in molti modi diversi. Conosceremo le vette dell'amore, della connessione e dell'amicizia, ma anche le profondità della solitudine, del rifiuto e della perdita. Vivremo i piaceri del successo e della vittoria – ma anche le sofferenze del fallimento, della sconfitta e della delusione. Lo stato naturale di un essere umano non è uno stato di felicità, ma di un flusso di emozioni in continuo cambiamento. Sì, sentimenti di felicità emergeranno varie volte, così come anche la tristezza, la rabbia, la paura, il senso di colpa e l'ansia. Tutto questo fa parte di una vita umana ricca, piena e normale. Quindi, se in questo momento stai soffrendo, lottando o vivendo momenti difficili, ricordati: non è un segno di debolezza o difetto; è un segno che sei un essere umano vivo e sensibile.

Che tipo di amico sei per te stesso?

Supponiamo di essere in viaggio con un amico. È un viaggio duro e pericoloso, in cui continuano ad accadere cose terribili e si fa davvero fatica ad andare avanti. Ora, mentre continui il viaggio, che tipo di amico vorresti al tuo fianco? Un amico che dica: «Ah, stai zitto! Smettila di lamentarti. Non voglio sentirti parlare, sei proprio un fifone. Ingoia il rospo e vai avanti!» o un amico che dice: «Ti guardo le spalle e sono con te in ogni momento.» Certo, tutti preferiremmo il secondo amico al primo.

Ma quando la vita colpisce duramente, quando sei ferito e in difficoltà, che tipo di amico sei per te stesso? La maggior parte di noi è più simile al primo che al secondo. Ci rimproveriamo, ci critichiamo e ci abbattiamo. Il che non fa altro che rendere la vita ancora più difficile. Siete disposti a cambiare questa situazione?

PRATICA: Parole gentili

Per essere un amico migliore di te stesso, sganciati da tutti quei giudizi severi su di te e pratica un discorso gentile. Supponiamo che qualcuno che amiamo sia ferito e stia lottando e soffrendo in un modo simile a quello che stai attraversando. E supponiamo di voler dire qualcosa di gentile, comprensivo e premuroso, qualcosa che comunichi: “Vedo che stai soffrendo, mi preoccupa per te e sono qui per te.” Quali parole gentili pronunceresti? Ora vedi se riesci a dirti qualcosa di simile, qualcosa che riconosca il tuo dolore e le difficoltà che stai attraversando e che ti incoraggi, a differenza di tutti quei giudizi severi su di te stesso. Oppure, se vuoi, inventa una frase-slogan. Sii gentile con te stesso. Usa spesso queste parole, con una voce interiore gentile, soprattutto in tutti quei momenti difficili in cui fallisci, commetti errori o vieni ferito dagli altri. Esempio: «Questo fa davvero male. A volte tutti sbagliano. Sii gentile con te stesso.»

La tua mente non sta (quasi) mai zitta

Hai notato che la tua mente non sta (quasi) mai zitta? Ha sempre qualcosa da dire: un commento, un giudizio, un'opinione, una previsione e così via. E purtroppo molte di queste chiacchiere ci frenano o ci stressano o ci abbattano.

Ecco perché tanti di noi cercano in qualche modo di mettere “a tacere” la mente. Il problema è che il tentativo di mettere a tacere la mente raramente funziona. Anche se, contro ogni aspettativa, ci riusciamo... non dura a lungo. La mente si rimette presto in funzione.

Quindi, piuttosto che sprecare le nostre energie in inutili tentativi di fermare il flusso delle fila dei pensieri, un approccio migliore è quello di fare un passo indietro e osservare che fluisce attraverso di noi. Non lottiamo contro di esso, non lasciamo che ci travolga. Al contrario, facciamo spazio al flusso di pensieri: permettiamo alla nostra mente di chiacchierare in sottofondo mentre noi andiamo avanti con la nostra vita.

PRATICA: Osservare il flusso

Per due o tre minuti, chiudi gli occhi e fai un passo indietro rispetto al flusso dei tuoi pensieri.

Nota dove i tuoi pensieri sembrano trovarsi:

sono all'interno della tua testa, del tuo corpo, o all'esterno?

Si muovono o sono fermi? Si spostano?

In che direzione si muovono e a che velocità?

Nota se sono immagini, parole, suoni, oggetti o una loro combinazione. Ci sono vuoti, spazi, pause tra i pensieri? Il flusso è costante, o a volte accelera o rallenta? (E se a un certo punto il flusso si interrompe, nota che l'interruzione non dura a lungo.

Molto presto sorge un nuovo pensiero, anche se si tratta di “Oh! I miei pensieri si sono appena fermati”).

Dato che questo flusso non si ferma (quasi) mai, prova ad aprirti e a fargli spazio. Lascia che i pensieri scorrano in te come vogliono, mentre vai avanti con la tua vita.

Le emozioni sono nostre alleate

Quando si manifestano emozioni disagiati, come la rabbia, la tristezza, la paura, il senso di colpa e l'ansia, spesso le trattiamo come nemici. Combattiamo contro di loro, cerchiamo di sfuggirle o facciamo il possibile per liberarcene. Ma così facendo perdiamo una risorsa preziosa. Queste emozioni non sono nemiche, ma alleate che cercano di aiutarci portandoci dei messaggi.

Se permettiamo loro di esserci, e con disponibilità accogliamo e leggiamo il messaggio che portano, possono illuminarci su ciò che è importante per noi, motivarci a fare ciò che conta e aiutarci a comunicare meglio con gli altri.

Il primo passo per trasformare un'emozione difficile in nostro alleato è smettere di lottare o reagire. Il secondo richiede di rivolgerti ad essa con apertura e curiosità. Il terzo passo è accedere alla saggezza di questa emozione ponendo una o tutte le domande che si trovi di seguito...

PRATICA: Accedere alla saggezza delle emozioni

Dopo esserti rivolto a un'emozione con apertura e curiosità, accedi alla sua saggezza riflettendo sulle risposte a una o più di queste domande:

- Da cosa sta cercando di farti fuggire o cosa sta cercando di farti evitare?
- Cosa sta cercando di aiutarti a ottenere o raggiungere?
- Cosa cerca di aiutarti a fare in modo diverso?
- Cosa cerca di aiutarti a imparare?
- Che cosa sta cercando di dirti rispetto a ciò che è davvero importante per te?
- Cosa sta cercando di dirti su come prenderti cura di te stesso o degli altri?

La fabbrica delle giustificazioni

La mente umana è come una fabbrica di giustificazioni. Non appena pensiamo anche solo per un attimo di uscire dalla nostra zona di comfort, provare qualcosa di nuovo, affrontare una paura o una sfida, la macchina delle giustificazioni sforna tutte le ragioni per cui non possiamo farlo, non dovremmo farlo o non dovremmo nemmeno pensarci: «sono troppo stanc*, non ho tempo, l'ho già provato e fallito, troppo difficile, gli altri non approveranno, ho troppa paura, non sono dell'umore giusto, farò solo disastri, non sono abbastanza sicur* di me...» e così via.

Questa è la tua mente che cerca di salvarti dal disagio della crescita personale e dall'ansia del fallimento. Non aspettarti che la tua mente diventi un'ottimista incoraggiante: «Evviva! Bravo! Ce la puoi fare!» Più grande è il passo che fai lontano dalla zona di comfort (anche solo col pensiero di farlo) più la tua mente genererà motivi per non farlo.

PRATICA: Disarmare le tue giustificazioni

Pensa a qualcosa di spaventoso o difficile che vuoi fare, un'azione guidata dai tuoi valori, che richieda di uscire dalla tua zona di comfort e osserva le ragioni che la tua mente ti dà per *non farlo*. Ora immagina che qualcuno a cui vuoi bene venga rapito e la condizione per la sua liberazione sia che tu debba procedere con questo piano d'azione difficile e spaventoso. Lo faresti? Certamente sì! Nonostante le numerose ragioni per non farlo, andresti avanti.

Allo stesso modo, una parte importante della tua vita è stata «rapita» e questo difficile piano d'azione è il tuo modo per riaverla indietro. Quindi, mentre queste ragioni emergono, riconoscele e nominale: «Ah-ha. Ecco la macchina delle giustificazioni». Lascia che la macchina continui a blaterare come una radio in sottofondo, mentre fai ciò che è necessario per riprendere in mano la tua vita.

Disciplina e forza di volontà

Spesso diciamo cose come: «Non ho disciplina» o «Non ho forza di volontà». Ci facciamo ingannare dal mito che esista qualcosa chiamato disciplina o forza di volontà e che, una volta posseduto questo qualcosa, saremo in grado di iniziare a fare ciò che veramente conta. Quando sentiamo persone dire cose come: «Ci vuole disciplina per alzarsi presto la mattina e andare in palestra», sembra che ci sia una pozione magica chiamata disciplina e che fino a quando non avremo questa pozione magica, non riusciremo ad alzarci presto e andare in palestra.

Questo mito dà origine a due problemi:

1. andiamo in cerca della pozione magica, leggendo libri, seguendo corsi per cercare di sviluppare più forza di volontà o disciplina, invece di impegnarci ad agire subito.
2. decidiamo che la pozione magica è inaccessibile e rinunciamo a fare ciò che conta, perché non abbiamo abbastanza disciplina o forza di volontà.

PRATICA: Smettila di cercare la pozione magica

Non esiste una pozione magica; non c'è nessun composto chimico, ormone, gene o parte del cervello chiamata disciplina o forza di volontà. Questi termini sono semplicemente etichette descrittive; sono modi per descrivere un modello di azione costante. Quando diciamo che qualcuno ha disciplina o forza di volontà, intendiamo solo che questa persona si impegna costantemente ad agire secondo i propri valori e a fare ciò che è necessario per raggiungere i propri obiettivi anche quando non ha voglia di farlo o quando sorgono pensieri e sentimenti spiacevoli.

Quindi smettila di cercare la pozione. Invece, esercitati ad agire costantemente secondo i tuoi valori, indipendentemente da come ti senti. Fai spazio a tutti quei pensieri e sentimenti scomodi che spesso emergono quando facciamo ciò che conta. Quando avrai stabilito questa abitudine, allora sentirai di nutrire disciplina o forza di volontà.

Il dono di essere presenti

Hai mai passato del tempo con qualcuno che mostrava poco interesse verso di te?

Sembrava annoiato o distratto, o perso nei propri pensieri?

E hai mai passato del tempo con qualcuno che era chiaramente molto interessato a te?

Ti ha dedicato tutta la sua attenzione, ascoltandoti attentamente?

Quale differenza hai avvertito tra questi due tipi di interazione?

Quale preferivi?

Uno dei più grandi doni che possiamo offrire a un altro essere umano è dargli tutta la nostra attenzione, rivolgerci nei suoi confronti con apertura e curiosità; essere completamente presenti. A volte, non riusciamo a farlo anche con le persone che amiamo di più... ma possiamo migliorare!

PRATICA: Essere presenti con gli altri

Pratica attivamente l'essere presente con le altre persone, specialmente con i tuoi cari.

E osserva quale effetto ha su quelle relazioni.

Sii consapevole delle espressioni facciali. Nota come le sopracciglia, la fronte e la bocca sono tutte coinvolte. Cerca di leggere le loro emozioni attraverso queste espressioni.

Sii consapevole del linguaggio del corpo. Nota come muovono il collo e le spalle, le braccia e le gambe; come siedono o camminano; i gesti che fanno con le mani.

Sii consapevole del modo di parlare. Nota il ritmo e il suono della loro voce, le parole che usano, la velocità, il tempo, i toni emotivi.

Sii consapevole delle emozioni. Nota il loro volto, il corpo, il modo di parlare tutto insieme. Cerca di sintonizzarti sulle loro emozioni, di avere un'idea di ciò che potrebbero provare.

Non «Fingere finché non ce la fai più»

Probabilmente hai sentito il detto: «Fingi finché non ce la fai più». Ma, sebbene questo possa essere utile in alcune situazioni, è di solito molto più rinforzante essere reali, autentici e fedeli a noi stessi! Quindi, se ti senti arrabbiato, triste o in colpa perché non essere onesto al riguardo? Riconosci te stesso: «Ecco la rabbia. Ecco la tristezza. Ecco il senso di colpa»; così va.

A volte, puoi scegliere di condividere i tuoi sentimenti con gli altri. Ma se questo sembra poco saggio, allora riconosci onestamente dentro di te i tuoi sentimenti. «Sto provando ansia». È ben diverso dal fingere, che implica provare paura. È ben diverso dal dire a te stesso o agli altri «Ehi, non ho paura».

Allo stesso modo puoi sentirti arrabbiato o riconoscere e accogliere quella emozione, scegliendo di parlare e agire con calma. Questo è molto diverso dal fingere «Non sono arrabbiato. Sto bene. Tutto a posto».

PRATICA: Essere fedele a te stesso

Riconoscere onestamente le proprie emozioni è un modo potente di essere fedele a te stesso — ben diverso dal negare ciò che senti o dal fingere con te stesso o con gli altri di provare cose diverse. Quindi, quando emergono sentimenti difficili, prima riconoscili apertamente.

Poi considera:

Quali miei bisogni sento frustrati?

Quali valori voglio esprimere con le mie prossime piccole azioni?

Fare spazio ai tuoi sentimenti, riconoscere i tuoi bisogni legati a quei sentimenti e agire secondo i tuoi valori — questo è essere autentico; questo è essere fedele a te stesso.

Nota com'è quando lo fai è confrontalo con il fingere.

Quale preferisci?

Occhio alla vita focalizzata sugli obiettivi

A volte, è utile fissarci degli obiettivi. Ma è poco saggio farli diventare l'unico scopo della nostra esistenza. Una vita focalizzata sugli obiettivi significa che siamo costantemente sotto pressione: «Devo raggiungere questo obiettivo! Non posso fallire!»

Se non raggiungiamo l'obiettivo, siamo infelici. Se lo raggiungiamo, c'è un momento fugace di gioia, e poi arriva il prossimo obiettivo. Poi diventa un ingorgo di obiettivi! La vita diventa un viaggio fatto di stress e frustrazione cronici, intervallati da brevi momenti di sollievo o piacere, se e quando un obiettivo viene raggiunto.

Molte persone di successo vivono in questo modo e sì, raggiungono molti obiettivi, ma finiscono per sentirsi depresse, infelici o esaurite. Rifletti sul tuo atteggiamento verso la vita. È fortemente concentrato sugli obiettivi e sul successo? Se sì, che effetto ha sulla tua salute e sul benessere?

PRATICA: La vita focalizzata sui valori

In una vita focalizzata sui valori, fissiamo obiettivi quando sono utili, ma non li consideriamo la COSA PIÙ IMPORTANTE. Più importanti degli obiettivi sono i valori che li sostengono.

Possiamo vivere i nostri valori in ogni passo del cammino, mentre ci impegniamo per raggiungere qualsiasi obiettivo; se non raggiungiamo quell'obiettivo particolare, otteniamo comunque la soddisfazione di vivere secondo i nostri valori. Se ridefinisci il successo come «vivere guidato/a dai tuoi valori» piuttosto che come il concetto convenzionale di «raggiungere i tuoi obiettivi», questo ti permetterà di avere un successo immediato. In ogni istante in cui vivi i tuoi valori... questo è successo!

Come si mangia un elefante?

C'è una vecchia barzelletta che dice: «Come si mangia un elefante? Un boccone alla volta». Anche se non approvo l'idea di mangiare elefanti, credo che questa barzelletta contenga una grande saggezza. Spesso ci poniamo obiettivi irrealistici: cerchiamo di fare troppo e troppo in fretta oppure cerchiamo di andare avanti senza risorse adeguate, come il tempo, l'energia, il denaro, la salute fisica, il sostegno sociale, le competenze e l'esperienza necessarie. Questo porta presto a stress, ansia o burnout. Quanto più irrealistici sono i nostri obiettivi, tanto più ci sentiamo sopraffatti, che a volte ci spinge a rinunciare o a tentare e fallire. Se ti senti sopraffatto da un obiettivo, fai un bilancio e valuta se l'obiettivo è veramente realistico. Stai cercando di fare troppo o troppo in fretta? Stai cercando di fare tutto alla perfezione? Cerchi di fare cose per le quali non hai le risorse necessarie? Se è così, è il momento di pensare in piccolo.

PRATICA: pensare in piccolo

Quando ti senti scoraggiato o sopraffatto da un obiettivo, scomponilo. Rendilo più piccolo, più semplice, più facile. Assicurati che sia realistico per le risorse che hai adesso.

Chiediti:

«Qual è il passo più piccolo, più facile che potrei fare per avvicinarmi, anche solo di un passo, al raggiungimento di questo obiettivo?».

E poi fallo.

Ricorda: il viaggio di mille miglia inizia con un passo. La più piccola azione è importante. E nel tempo, le piccole azioni hanno grande effetto.

Quando le cose sembrano travolgerci

Quando ci troviamo di fronte a una grande sfida, a un problema difficile o a una crisi grave, spesso la situazione ci appare travolgente. Le emozioni come paura, ansia, rabbia o senso di colpa si scatenano dentro di noi, facendoci sentire bloccati, incapaci di capire cosa fare. Purtroppo, però, invece di risolvere i problemi in modo costruttivo, il disperato desiderio della nostra mente di risolverli ci porta a preoccuparci, a rimuginare, a ossessionarci, o a paralizzarci mentre analizziamo la paralisi.

Per contrastare questa tendenza, spesso ci conviene cambiare prospettiva: immaginati nel futuro, guardando indietro a come hai gestito il presente. Questo ci aiuta a sfruttare le nostre capacità costruttive di risoluzione dei problemi.

PRATICA: 5 anni da oggi

Immagina che tra cinque anni tu possa ripensare a questo periodo della tua vita e riflettere sul modo in cui hai gestito la crisi, il problema o la difficoltà.

Che risposte daresti a queste domande?

Cosa hai fatto di fronte a questa grande sfida?

Come hai reagito?

Come l'hai gestita?

Come hai trattato te stesso mentre affrontavi tutto ciò?

Come hai trattato i tuoi cari mentre ti accadeva tutto ciò?

Cosa puoi dire e fare per aiutarti a gestire meglio questa sfida?

Queste domande ti danno qualche idea su cosa fare di diverso in questo momento?

Ricorda: pensa in piccolo. Le piccole azioni hanno grandi effetti nel tempo.

L'essere umano soffre

Una vita umana piena comporta l'intera gamma di emozioni, sia quelle piacevoli, come l'amore e la gioia, sia quelle che ci fanno soffrire, come la paura, la rabbia, la tristezza, la solitudine e l'ansia. Di solito ci aggrappiamo a quelle piacevoli e allontaniamo quelle dolorose. Ma ci sono due enormi problemi nel cercare di sfuggire e evitare le emozioni indesiderate.

1. C'è un effetto di rimbalzo. Possiamo allontanare questi sentimenti a breve termine, ma col tempo torneranno con maggiore intensità e frequenza.

2. Le cose che facciamo per sfuggire al dolore hanno spesso costi significativi per la vita. Pensiamo alle droghe, all'alcol, al cibo consolatorio, alla procrastinazione, alla distrazione o alla rinuncia ad attività spiacevoli come andare dal dentista o avere una conversazione difficile a cuore aperto. Quindi è molto meglio se riusciamo ad aprirci e fare spazio alle emozioni che ci inducono sofferenza, invece di respingerle ripetutamente.

PRATICA: fisicalizzare le emozioni

Quando si presenta un'emozione difficile, per prima cosa notala e dale un nome. Ad esempio, ecco l'ansia. Poi immaginatela come un oggetto fisico dentro di te. Dove si trova? È in superficie o in profondità? Qual è la sua forma e dimensione? È piatto o tridimensionale? Leggero, pesante o senza peso? Liquido, solido o gassoso? Ha bordi chiari e ben definiti o sono vaghi e confusi? Si muove o è immobile? Di che colore è? È trasparente o opaco? Qual è la sua temperatura? Ci sono punti caldi o freddi al suo interno? Se potessi toccare la superficie di questo oggetto, sarebbe calda o fredda, umida o asciutta, liscia o ruvida?

Respira dentro e intorno a questo oggetto. Permettigli di esistere lì dove si trova. Allenta la tensione che gli sta attorno. Apriti e fagli spazio. Riconosci che è una componente del tuo essere umano.

Nota che differenza fa quando lo lasci stare lì invece che scacciarlo via.