



“Smetti di soffrire, inizia a vivere”

Steven C. Hayes, Spencer Smith

Chiediamoci se c'è qualcosa che ci fa soffrire e da quanto tempo stiamo provando a combatterlo. Forza, facciamolo adesso! Non rimandiamo a domani ma prendiamo ora in questo istante in mano il nostro dolore, osserviamolo e... accettiamolo!

Accettare?!? Sì, questo è il principio di una nuova forma di psicoterapeutica cognitiva-comportamentale, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT, Hayes 2004). Accettare non significa rassegnarsi a sopportare il proprio dolore ma abbandonare la guerra che abbiamo in atto contro di lui da anni, perché il cercare di contrastarlo non fa altro che alimentare la nostra sofferenza.

Questo libro ci fornisce delle indicazioni chiare su come esercitarsi in questa azione: semplici esercizi, metafore di chiarimento, schede-diario da compilare per aiutarci nella nostra auto-riflessione.

Come esempio si pensi alla seguente metafora: che cosa ci verrebbe spontaneamente da fare se cadessimo nelle sabbie mobili? Dimenarci, scappare, saltare, tirarci fuori con tutte le forze...eppure sappiamo che questa è la tecnica sbagliata: non faremmo altro che sprofondare sempre più giù. La cosa più funzionale da fare, quella che ci può permettere di arrivare alla riva e salvarci è distenderci il più possibile nella melma, massimizzare il contatto con la superficie. Questo atteggiamento, controintuitivo, è ciò che anche nella quotidianità ci può condurre alla felicità: stare nel nostro dolore.

Chiediamoci inoltre da quanto, a causa di questa continua lotta, rimandiamo altre cose che vorremo fare, in attesa di stare meglio. Questa attesa potrebbe durare una vita! Se invece prendessimo in mano il presente ora, stilando un elenco degli scopi di vita verso cui vorremo tendere ed azioni chiare e concrete da attuare subito per raggiungerli, allora avremo delle risorse in più per essere felici senza esaurirci esclusivamente in una lotta senza fine.

Roberta Rossi