Come sorridere sempre alla vita?

Autore: Elena Cardinali
Fonte: Città Nuova editrice

A sconvolgerci non sono le cose che ci capitano, ma il modo in cui le prendiamo. Come non farci abbattere dalle negatività di ogni giorno? Nel suo nuovo libro “Accogli ciò che è. Quando la realtà diventa terapia” , Pasquale Ionata ci spiega come fare.

Tutti conosciamo le piccole contrarietà, gli improvvisi contrattempi, i banali imprevisti, le minuscole incomprensioni che capitano a ciascuno di noi nella vita, e a cui rispondiamo spesso in modo scomposto ed emotivo, nel senso che ci arrabbiamo oppure ci rattristiamo, a volte ci abbandoniamo al pianto oppure all’imprecazione, insomma rispondiamo con atteggiamenti che sono quasi sempre “reattivi” ed esagerati rispetto all’entità dell’evento. Mi riferisco appunto non a situazioni gravi come la morte, la guerra, le violenze, ecc., ma a fatti quotidiani di piccola entità, tipo:

- Andrea ha 16 anni e frequenta il liceo. Da 40 minuti aspetta l’autobus per andare a scuola: il ritardo è tale che salta la prima ora e di conseguenza l’interrogazione programmata per recuperare una materia in cui va male.

- […]

- Carla va al mare in macchina: sul lungomare la ferma la polizia stradale e le fa una multa salata per eccesso di velocità perché andava a 55 km/ora quando il limite era di 50.
-

Ciascun lettore, se vuole, può arricchire l’elenco con qualche sua esperienza personale. Insomma, alla base di tante nostre difficoltà nel vivere ci sono quasi sempre questi tipi di contrattempi e di inconvenienti a cui rispondiamo spesso con atteggiamenti reattivi che poi ci tolgono la serenità. Ma come disse secoli fa il filosofo greco Epitteto, a sconvolgerci non sono le cose che ci capitano, bensì il modo in cui le prendiamo. Un’idea, questa, ripresa in termini più moderni dal poeta Charles Bukowski: «Non sono le grandi cose a farci impazzire, ma il laccio della scarpa che si rompe proprio quando non abbiamo tempo». […] È come assistere a uno scontro fra opposti, anzi il mondo stesso sembra essere un grande insieme di opposti, in cui una realtà viene percepita positivamente e vissuta con recettività, mentre l’altra realtà viene percepita negativamente e vissuta con reattività; dal punto di vista psicologico, la prima potrebbe essere considerata come causa di uno stato d’animo “up” (“stare su”), mentre la seconda di uno stato d’animo “down” (“stare giù”). Tutti vorrebbero vivere nello stato “up”, ma le nostre menti e il nostro comportamento spesso rimangono imprigionati nello stato “down”. L’obiettivo del libro è di aiutare a capire come creare le condizioni psicologiche affinché sia possibile realizzare ciò che dopo tanti anni di attività psicoterapeutica mi sembra di aver colto, e cioè che l’essenza della salute mentale comporta sempre tre aspetti comuni: 1) il confronto diretto con la realtà (sia esterna che interna) 2) il superamento del pensiero concettuale mediante l’osservazione e l’introspezione diretta; 3) l’enfasi sul “qui ed ora”. In sintesi si tratta di accogliere ciò che sta avvenendo, cioè di portare una totale consapevolezza a quello che sta accadendo adesso, momento dopo momento, essendone testimone con piena accettazione e senza modalità di giudizio. «Qual è il segreto della tua serenità?». Il maestro rispose: «La cooperazione incondizionata con l’inevitabile». Ed è la stessa conclusione a cui arriva il grande psicoanalista Carl Gustav Jung quando dice che la serenità può esistere soltanto nell’accettazione perché quando ci opponiamo con resistenza a qualcosa, quel qualcosa tende a persistere: «Coloro che non imparano nulla dagli spiacevoli fatti della vita, costringono la coscienza a riprodurli tutte le

volte necessarie per apprendere quale sia il dramma di ciò che è accaduto. Ciò che neghi ti sottomette, ciò che accetti ti trasforma» Non a caso nel libro si sottolinea che l'interiorità di ciascuno di noi è caratterizzata appunto dagli stati opposti di "up" e di "down", ma soltanto nel momento in cui questi stati vengono riconosciuti e accettati siamo in grado di fare nostra la vita per come viene, ed è la realtà stessa a farsi terapia, proprio come suggerisce il titolo del libro: *Accogli ciò che è*. Da subito sottolineiamo che questi due stati psicologici opposti, sia lo "stare su" che lo "stare giù" di morale, non sono mai veri in senso assoluto nel senso che sono sempre relativi, in quanto dipendono sempre dalla nostra interpretazione soggettiva, che può variare di volta in volta. Del resto, la relatività degli opposti "up" e "down" non la riscontriamo solo in psicologia, ma anche in natura. Prendiamo, ad esempio, due opposti come il sole che va "su" e il sole che va "giù" (l'alba e il tramonto). Dicendo che il sole sorge al mattino e scende la sera diciamo il vero, ma solo in senso relativo. In termini assoluti è falso. Solamente dalla prospettiva limitata di un osservatore che sia sulla superficie del pianeta Terra, o almeno vicino, il sole nasce e tramonta. Se foste lontani nello spazio non vedreste né sorgere né tramontare il sole, ma lo vedreste splendere continuamente. E tuttavia, anche dopo aver compreso tutto ciò, possiamo continuare a parlare di alba o di tramonto, vedere lo stesso la loro bellezza o sentire lo stesso la loro malinconia… Da "Accogli ciò che è. Quando la realtà diventa terapia" di Pasquale Ionata; pagine 144 prezzo: € 13,00