



Louis Gosselin

Che fare quando TUTTO VA MALE?

Come uscire dalle situazioni difficili della vita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Louis Gosselin

CHE FARE QUANDO TUTTO VA MALE?

Come uscire dalle situazioni difficili della vita

Prefazione	9
Capitolo 1. Perché tutto inizia ad andare male?	11
I doveri	11
Le preoccupazioni	12
Il piacere	14
L'influenza dei media	15
Tropo severi nei confronti di noi stessi	17
La fatica	20
Una società di performance	21
Noi e gli altri	25
Capitolo 2. I momenti cupi: nulla di più normale!	29
I propositi	30
Questa stanchezza che non finisce mai!	32
Il mondo delle emozioni	34
Le tappe normali della vita	36
La menopausa	39
L'ansia	41
Capitolo 3. La discesa	43
Il nodo allo stomaco	44
La depressione	46
L'insoddisfazione	50
"Perché proprio a me"?	51
Il <i>burnout</i>	53
Il suicidio	54
Capitolo 4. Soluzioni psicologiche	59
Delimitare il problema	60
Non siete soli	62
Ritrovare se stessi	62

Affrontare le situazioni in modo meno drammatico	64
Lasciare la presa	65
La percezione della realtà	67
Il nostro ego è molto esigente	69
Obiettivi realistici	71
Anche i bambini sono depressi	72
Capitolo 5. Soluzioni fisiche	75
Il movimento, un antidepressivo	76
Il tai chi	78
Lo yoga	78
Altri piccoli semplici trucchi	79
E facciamo l'amore allora!	81
La terapia con gli animali	82
La musicoterapia	83
L'aromaterapia	84
Le terapie alternative	86
L'alimentazione	88
I farmaci	90
Capitolo 6. Altre soluzioni	93
I motivatori professionali	94
I consulenti finanziari	95
Le psicoterapie	97
Gli psicologi dello sport	100
Le uscite	101
Il potere dei colori	103
I talismani	105
La magia	106
Le pietre	107
I rituali	108
Gli astrologi, i veggenti e i medium	110
L'autoipnosi	112
Il relooking	112
Barare un po'	113
Cambiare vita	114

Capitolo 7. Scegliere il proprio modo di vivere	117
La felicità e il piacere	119
Il denaro e la felicità	121
Imparare a essere positivi	123
Vivere in armonia	125
I buoni amici	127
Evitare l'agitazione	128
Riprogrammarsi	129
La parola giusta	132
L'ormone della felicità	134
Dopo la crisi	135
E voi, cosa fate quando tutto va male?	137

Perché tutto inizia ad andare male?

Dividerò la nostra vita in tre grandi attività: i doveri, le preoccupazioni e i piaceri. Che siamo giovani o vecchi, sposati o single, gay o eterosessuali, credenti praticanti oppure no, la nostra vita quotidiana è composta da queste tre categorie.

In una giornata di ventiquattr'ore ci sforziamo di portare a termine certi compiti, pensiamo costantemente a una grande quantità di cose che dovremmo o vorremmo fare e, infine, se rimane un po' di tempo, approfittiamo di qualche momento di rilassamen-

to e di piacere. Queste tre semplici parole (dovere, preoccupazione e piacere) comprendono d'altra parte centinaia, se non migliaia, di attività che necessitano di un'enorme quantità di tempo.

Ogni nostra attività quotidiana passa prima attraverso la nostra mente. Prima di svolgere un compito, ci pensiamo e il modo in cui valutiamo questa azione, determinerà se essa costituirà una fatica oppure no. Dobbiamo quindi imparare a divenire padroni dei nostri pensieri e delle nostre percezioni.

I doveri

In generale, non ci piace sentirci obbligati a fare questo o quello. Preferiamo certamente avere l'impressione di dirigere la nostra vita secondo i nostri gusti e i nostri

desideri del momento. Ci piace, il più delle volte, avere il controllo delle nostre attività. Nei fatti, la realtà è completamente diversa.

Quando ci alziamo dal letto, lo

facciamo spesso in modo brutale. La sveglia interrompe il nostro sonno e, immediatamente, una quantità di pensieri si affolla nella nostra mente. Bisogna svegliare i bambini, preparare la colazione per tutti, fare una doccia, scegliere i propri abiti, vestire i più piccoli, prevedere il pranzo e le merende così come la cena, andare a prendere i bambini all'asilo, non dimenticarsi di passare dal dentista, dall'idraulico, dal meccanico e altri, a seconda dei giorni. Bisogna anche trovare il tempo per fare qualche lavoretto di casa e, naturalmente, per svolgere il proprio lavoro in piena efficienza. Ah si! Questa sera, riunione dei genitori. Ecco alcuni dei doveri che costituiscono la base di una sola gior-

nata della nostra vita.

Bisogna anche aggiungere gli altri doveri che imponiamo a noi stessi, come lavorare qualche ora supplementare per guadagnare un po' più di denaro o semplicemente fare degli esercizi per avere un aspetto migliore. Quante ore al giorno sono necessarie per tutti questi doveri?

Il peggio è che siamo senza dubbio d'accordo nel farci carico di tutti questi doveri, perché quello che ne ricaviamo ci sembra necessario: più denaro, soddisfazione per il lavoro ben fatto, senso del dovere e della responsabilità nei confronti dei propri figli o l'impressione di essere attivi e 'vivi'. Ma ecco, la nostra giornata di ventiquattr'ore non si ferma qui.

Le preoccupazioni

Oltre ai nostri doveri, abbiamo anche delle preoccupazioni, cioè affanni che riguardano situazioni a cui non dobbiamo necessariamente far fronte subito, ma che frullano costantemente nella nostra testa. Quindi, mentre adempiamo ai nostri doveri, pensiamo anche

a quelli che verranno prima o poi.

Per esempio, il denaro è una preoccupazione quotidiana per la maggior parte di noi, sia per paura che venga a mancare, sia per i bisogni immediati o futuri. Il denaro è una realtà inevitabile. D'altra parte, i media ci bombardano di stra-

tegie per preparare la nostra vecchiaia e i governi ci incoraggiano a risparmiare il più possibile... così ci daranno il meno possibile il giorno in cui andremo in pensione!

Il denaro è dunque diventato un argomento di conversazione quotidiana e una delle nostre principali preoccupazioni. Ecco un esempio. Quando l'inverno si avvicina, pensiamo al fatto che i nostri figli hanno bisogno di stivali nuovi. A questo stadio, siamo di fronte a una delle nostre preoccupazioni. Poi, la preoccupazione diventa obbligo: la prima neve è caduta e dobbiamo andare alla svelta nel negozio di scarpe, una commissione che consuma parecchi minuti della nostra giornata. Per di più, il fatto di spendere ci preoccupa e ci ricorda come è difficile guadagnare il denaro e procurarsi i prodotti di cui si ha bisogno e che costano sempre di più. Se, sfortunatamente, siamo disoccupati e non abbiamo al momento disponibilità economica, il pulsante "panico" si aziona automaticamente. Risultato di questa azione: un aumento improvviso di stress. Ammetterete che gli esempi di questo genere sono molto

numerosi in un anno e il loro accumularsi contribuisce senza dubbio a renderci la vita difficile.

Le preoccupazioni quotidiane possono assumere differenti forme. Per alcuni, sarà un semplice pensiero che ritorna spesso a riguardo del proprio aspetto fisico: rughe e spossatezza per i più anziani, pancia, calvizie, naso enorme, seni cadenti per gli altri. Nulla di veramente grave in sé, ma un piccolo pensiero che viene a infastidirci in momenti inaspettati della giornata e che ci ricorda quanto sarebbe importante fare esercizio, iscriversi in una palestra, andare a correre o a ballare una o due volte alla settimana.

Se non ci riusciamo, proviamo un senso di colpa, la sensazione di non riuscire a essere disciplinati. In seguito ci rendiamo conto di essere sopraffatti dagli eventi e che la vita non ha alcun senso. Il processo di svalutazione di noi stessi così cominciato è spesso l'inizio di una serie di disagi, che ci danno l'impressione che tutto vada male.

Altri esempi di preoccupazioni che possono sorgere in ogni momento sono: la paura di invecchia-

re, un lavoro che non ci soddisfa più, l'inquietudine causata dai piccoli problemi dei figli, i debiti accumulati dei quali non riusciamo più a liberarci. Ci accade anche di sentirci preoccupati per il nostro futuro, per il fatto che abbiamo pochi amici in confronto ad altre persone del nostro entourage o perché i nostri vecchi genitori richiedono molte più cure da parte nostra.

In una sola piccola giornata, possiamo anche sentirci depressi per qualche istante perché ci sembra che non abbiamo abbastanza tempo per iniziare un progetto nuovo, perché soffriamo di solitudine, perché vorremmo iscriverci a qualche corso, ecc. Talvolta, passiamo lunghi minuti a rimuginare

pensieri negativi riguardo ai dispiaceri e alle disillusioni che abbiamo avuto nella nostra vita. A volte siamo inchiodati al letto per una brutta influenza o per un mal di schiena; oppure succede che il tempo ci disturbi per il freddo, la pioggia o la mancanza di luce. Tutte queste preoccupazioni, che si aggiungono ai nostri doveri quotidiani, fanno sì che le nostre giornate siano un pesante fardello sul piano mentale.

Poiché possiamo pensare solo a una cosa alla volta, se questa è stressante, diventiamo stressati. E se siamo stressati parecchie ore in una stessa giornata, non deve stupire che le cose comincino ad andare male sul serio.

Il piacere

Fortunatamente e per compensarci, l'ultima categoria di attività alla quale possiamo dedicare un po' di tempo si chiama "relax e piacere"! È probabilmente la più interessante ma anche, sfortunatamente, la più difficile da mettere in pratica quotidianamente. Andare al cinema, al ristorante, suona-

re o ascoltare della musica, dipingere, fare jogging, dei cruciverba, dei puzzle, giocare a bocce, fare una passeggiata nel bosco, fare sport, guardare le vetrine dei negozi, fare del bricolage o prendere un caffè con gli amici, anche tutte queste azioni richiedono del tempo. Poiché la giornata ha solo ven-

tiquattr'ore ed è suddivisa tra obblighi e preoccupazioni, il piacere viene spesso penalizzato. Ne usciamo davvero vincenti?

Provare piacere, fare piacere a se stessi, attirare il piacere sono nozioni conosciute e frasi fatte, ma come è difficile applicarle nella vita quotidiana! D'altra parte, è

la prima cosa da fare per uscire da una situazione difficile.

*Quando tutto va male,
bisogna fermarsi per
prenderci cura di se stessi.*

L'influenza dei media

Già da qualche decennio, la società moderna ci ha fornito dei notevoli strumenti per farci evolvere ma, nello stesso tempo, nasconde una trappola. Malgrado tutta la nostra buona volontà, ci lasciamo afferrare dal ritmo sfrenato del consumismo. Naturalmente, molte persone lavorano molte ore percependo stipendi bassi, solo per soddisfare i loro bisogni basilari, ma ognuno deve comunque prendere coscienza degli sforzi richiesti per essere all'altezza dei modelli proposti.

Ogni giorno la pubblicità ci offre immagini di performance, di rapidità, di efficacia. Ognuno si aspetta di essere altrettanto efficiente nella propria vita familiare,

professionale e anche sessuale rispetto ai modelli presentati. Chi ci sta intorno si aspetta questo da noi... e noi speriamo di essere all'altezza delle aspettative.

Ci sarebbe così tanto da dire sul potere della televisione sulla nostra vita da quando è stata inventata! All'inizio, negli anni Cinquanta, la televisione doveva essere un mezzo d'informazione e di divertimento. Le poche ore di diffusione quotidiana in diretta sono diventate ventiquattr'ore al giorno di trasmissioni di ogni genere, che provengono da tutti i Paesi.

In breve tempo la televisione è diventata onnipresente nella nostra vita. Per molte persone ha anche sostituito l'ascolto della radio del

mattino. Oggi, in molte case, il primo gesto del mattino consiste nell'accendere la televisione. Gli ideatori sono riusciti a convincerci che è molto più semplice e piacevole guardare delle immagini preconfezionate piuttosto che immaginare gli avvenimenti a partire da una voce radiofonica.

Giorno dopo giorno la televisione con le sue trasmissioni e i suoi film ci propone dei modelli da seguire. Siamo sempre liberi d'identificarci oppure no con questi personaggi, ma una cosa è certa: vediamo quasi sempre quello che dovremmo o potremmo essere, se fossimo in grado di essere qualcun altro.

I media ci informano sulle condizioni del nostro mondo, ma non seguono alcuna regola o quasi. Prima di tutto è lo spettacolo che conta e non lo spettatore o i fatti. Riceviamo un mucchio di informazioni da ogni luogo, vere o false, che trattano differenti argomenti e dobbiamo noi stessi selezionarle per farci un'idea di com'è veramente il mondo. In realtà, la percezione delle cose e degli avvenimenti può variare moltissimo da un individuo all'altro.

Un reportage su una tragedia umana o un dramma familiare può, nello stesso tempo, rattristare profondamente una persona e provocare un'aggressività estrema in un'altra, ma i media non si occupano delle conseguenze di tutte queste informazioni diffuse ovunque sul pianeta.

Non si tratta di ritornare indietro di cinquant'anni e di augurarsi che la televisione e i media

scompaiano. D'altra parte, la prudenza e la discriminazione si impongono. Non vi siete mai chiesti fino a che punto la vostra opinione era dettata da ciò che vedevate o ascoltavate dai media? Appreziate davvero le nuove mode, i nuovi film o siete influenzati da quello che la massa sembra pensare? Qual è veramente la vostra opinione su un conflitto tra due paesi, ad esempio quello che oppone Israele e la Palestina? Siete sufficientemente informati per elaborare un'opinione personale o vi fidate solamente delle scarse notizie e analisi che avete ascoltato una sera?

Le informazioni che riceviamo in una sola giornata esercitano un'influenza diretta sul nostro umore e

sulla nostra personalità. È un altro dramma della nostra epoca: adesso dobbiamo farci rapidamente un'opinione su ogni argomento e, per di più, quest'opinione deve essere chiara. D'altra parte siamo portati a giudicare severamente le persone che non hanno veramente un'opinione sugli avvenimenti che accadono. Passano per superficiali. Allora, perché imporre a noi stessi questa velocità? Perché non seguire il nostro ritmo personale, quello che ci conviene e che ci lascia in uno stato d'animo più calmo, poco importa quello che penseranno gli altri? Facile a dirsi, ma non a farsi. Ci sono comunque degli esercizi pratici, che verranno presentati nei prossimi capitoli e

che vi aiuteranno a familiarizzare con i vostri ritmi.

Parlando di ritmo frenetico, tutti sono d'accordo nel dire che i giornali esagerano quando pubblicizzano l'inizio della scuola in piena estate, quando ci preparano alla festa di Natale già da metà ottobre o quando i saldi di fine stagione iniziano tre giorni dopo l'inizio della stagione! Influenzati dai media, ci lasciamo coinvolgere nel gioco e, malgrado qualche timida critica, accettiamo la situazione.

La società consumistica ci ha insegnato a giocare in anticipo. Tutto va di fretta, troppo di fretta, ma ci rendiamo veramente conto dei reali effetti di questo ritmo frenetico sulla nostra vita quotidiana?

Troppo severi nei confronti di noi stessi

Ognuno di noi ricerca la felicità. Troppo spesso, però, tendiamo a pensare, a torto, che questa consista nel trovare un impiego meglio retribuito, nel possedere due automobili, un cellulare, un cerca-persone, una casa grande e lussuosa, un nome conosciuto nella propria comunità (e possibilmen-

te nel mondo intero), una casa per le vacanze, un cane e una barca. Non c'è nulla di male ad accumulare ricchezze e a migliorare il proprio stile di vita. Tuttavia, bisogna essere abbastanza onesti da riconoscere che tutta quest'ambizione ha un prezzo.

L'altro lato della medaglia signi-

fica spesso più di sessanta ore di lavoro alla settimana, un enorme stress, poco tempo per dialogare con il proprio coniuge e i propri figli e, in certi casi, una salute zoppicante. Siamo coscienti del fatto che barattiamo del tempo e una certa qualità di vita con dei beni materiali? Ne vale davvero la pena? Forse sì per alcuni, ma per altri questo rappresenta una via sicura verso la depressione.

Possiamo eccedere sempre e riuscire in ogni cosa? Invece di vivere secondo il nostro ritmo, ci siamo lasciati imporre quello dell'immagine. Sia che siamo impiegati, operai, professionisti, dirigenti o artigiani, domandiamo a noi stessi davvero troppo.

Attualmente la società dei consumi nella quale viviamo ci spinge a prefissarci degli obiettivi soprattutto economici spesso a scapito di valori più umani.

Esistiamo per andare a scuola, per scegliere un mestiere o una pro-

fessione che ci farà guadagnare del denaro e ci permetterà di acquistare una casa e certe comodità, per avere promozioni, per nutrire il nostro fondo pensioni che ci assicurerà una vecchiaia dorata. Poi, moriamo senza portare nulla con noi. Bel programma!

Lungo questo impegnativo cammino, ci saranno fortunatamente dei veri momenti di felicità. Saranno quelli a cui penseremo sul nostro letto di morte. Un bell'incontro, la nascita di un figlio o una grande emozione resteranno incisi nella nostra memoria come degli istanti felici, molto più del colore della barca che abbiamo avuto all'età di quarant'anni.

La nostra società è molto cambiata nel corso degli ultimi decenni e le fonti di problemi si sono ugualmente moltiplicate. Nella prima metà del XX secolo, l'obbligo principale (e la preoccupazione) delle persone consisteva nell'averne un tetto e nutrirsi. Tutte le energie di una giornata venivano asservite al bisogno di sopravvivere. Nel corso degli anni, i governi e le comunità hanno creato dei programmi sociali con lo scopo di aiutare i più bisognosi, di assicurare

loro un tetto, anche temporaneo. Bisogna ammettere che oggi la qualità della vita in Occidente è superiore a quella dei secoli passati. Anche se resta molto da fare per colmare quello che manca alle diverse persone, dormire e nutrirsi non rappresentano problemi quotidiani per la maggior parte dei cittadini.

Risolto in gran parte il problema della sopravvivenza, siamo riusciti a sostituirlo con molti altri. La violenza, l'alcolismo, le tossicodipendenze, l'abbandono della scuola, le innumerevoli malattie mentali, lo stress, il consumismo sono altrettanti nuovi problemi della società contemporanea che dobbiamo affrontare.

Anche la solitudine e l'isolamento costituiscono delle situazioni nuove, che colpiscono la nostra società da qualche decennio. In un articolo apparso recentemente sul giornale di Montreal *La Presse*, Céline Poissant espone i risultati di una ricerca del 1999 che riguarda le famiglie canadesi all'avvicinarsi dell'anno 2000. Si può leggere, tra l'altro, che tra il 1971 e il 1991 la percentuale delle donne di età compresa tra i venticin-

que e i ventinove anni che vivono sole è passata dal 10% al 18%, mentre per gli uomini della stessa età, il tasso è passato dal 16% al 27%. Nel gruppo di età compresa tra i trenta e i trentaquattro anni, le percentuali sono raddoppiate in questo periodo, arrivando fino al 20% per gli uomini.

"La propensione a vivere soli si è sviluppata soprattutto a causa dell'arricchimento della società e dell'aumento delle risorse individuali, che hanno reso le donne più autonome. Sono infatti sempre più numerose le donne autosufficienti e che scelgono questo modo di vivere", precisa uno specialista in demografia.

Questo significa che l'aumento dei redditi individuali e il progresso tecnologico spingono le persone a isolarsi. Abitare soli, spiega la signora Poissant, è un'opzione seducente ai nostri giorni perché gli affitti adatti ai single sono diventati più accessibili. Le donne hanno messo da parte il loro grembiule, trovato lavoro e acquisito una grande indipendenza finanziaria. I giovani adulti e le persone anziane hanno ora i mezzi per pagare i costi

relativi all'alloggio e alle altre necessità della vita quotidiana.

La Poissant dice anche che, a livello psicologico, la valorizzazione dell'autonomia individuale e la ricerca dell'intimità hanno senz'al-

tro giocato un ruolo in queste nuove scelte di vita. In breve, la solitudine guadagna terreno, secondo le statistiche. Quello che però le cifre non citano, sono le conseguenze di questa vita solitaria.

La fatica

Il fatto che le cose comincino improvvisamente ad andare male nella nostra vita dipende da vari fattori. Come abbiamo appena visto, il ritmo sfrenato della vita quotidiana non ci aiuta affatto. Scatena anzi una grande fatica, che si manifesta in modo diverso a seconda degli individui. Alcuni sono nervosi o suscettibili, non sono più disposti ad accettare neppure un'osservazione, anche se costruttiva. Altri hanno l'impressione di essere schiacciati. Trascinano il loro corpo pesante tutto il giorno, mancano di concentrazione, non hanno la forza d'intraprendere nulla e soprattutto non hanno voglia di fare progetti. Altri ancora si sentono particolarmente vulnerabili, rimettendo così in questione la loro

percezione di se stessi.

Un recente sondaggio realizzato in Francia rivela che numerose persone affermano di essere più stanche il lunedì e il venerdì. In effetti, quasi il 18% dei francesi dichiara di essere più stanco il lunedì e questo si manifesta con cattivo umore o con un calo di motivazione, mentre il 30% degli intervistati dice di sentire di più questa fatica, che comporta spossatezza, calo della concentrazione e della memoria, il venerdì. pochissime persone hanno indicato come giorno più "difficile" il martedì, il mercoledì e il giovedì, come se in questi giorni avessero ormai preso il ritmo della settimana senza preoccuparsi veramente di quello che provavano. Quando è necessario, è necessario!

Quando tutto comincia ad andare male, significa che esiste uno squilibrio nella nostra vita, che può essere affettivo o fisico.

Tutti insieme gli effetti della fatica hanno evidentemente un ruolo sull'autostima.

L'autostima è influenzata da parecchi fattori, compreso ciò che gli altri pensano di noi e ci manifestano (simpatia, ammirazione, amicizia o amore) e i nostri successi personali. In certi periodi della nostra vita, può crearsi uno squilibrio, che comporta il rimettere in questione uno o l'altro di questi fattori.

È molto difficile definire davvero la propria immagine, ma in re-

altà questa è riassunta dall'amore. Amo me stesso per quello che sono attualmente? E gli altri mi amano? Quando possiamo rispondere affermativamente a queste due domande, i problemi della vita quotidiana sono meno pesanti. D'altra parte, se la risposta a una di queste due domande è no, è normale che si crei un vuoto, che prima o poi dovremo colmare e che comporterà delle scelte che, sfortunatamente, non saranno sempre a nostro vantaggio. La prova, è che quando attraversiamo un periodo in cui le cose non vanno come vorremmo, accade frequentemente che facciamo una cattiva scelta che, a sua volta, conduce a una situazione peggiore. Da qui, l'impressione di affondare sempre di più man mano che i giorni passano.

Una società di performance

La società di performance nella quale viviamo ci sottopone a costanti pressioni, qualunque sia il nostro lavoro. Lo sapete, adesso siamo obbligati ad avere successo in tutto. Per fare "bella figura"

è importante avere successo (non necessariamente in questo ordine) nel matrimonio, nella carriera, nell'educazione dei figli, nella vita sessuale e persino nelle vacanze. In effetti, può esservi accaduto di

essere arrabbiati con voi stessi per il fallimento delle vostre vacanze. Una sola piccola settimana da pianificare poi, di colpo, il brutto tempo che si mette di mezzo, un luogo che doveva essere un paradiso diventa un disastro, un figlio si ammala, un imprevisto sopraggiunge; alla fine si rientra al lavoro in uno stato depressivo. Il peggio è che dovremo raccontare la nostra settimana mancata a tutti i colleghi! Si prende coscienza del fallimento e diminuisce l'autostima. Uno psicologo recentemente affermava a ragione "che imbocchiamo il sentiero sbagliato, quando miriamo a ciò che la società valorizza per trovare la felicità".

In questi anni, molte persone hanno la deprecabile mania di disprezzare se stesse o di denigrarsi. Quante persone intorno a voi hanno difficoltà ad accettare un complimento così banale come quello che riguarda, per esempio, la loro nuova pettinatura. Subito rispondono che era tempo di cambiare, che i loro capelli erano rovinati, che forse il colore non è quello giusto. In breve, si direbbe che è necessario rifiutare i fiori che ci vengono offerti, per paura che il

vaso arrivi rapidamente a colpirci.

Ritorniamo più in dettaglio in un prossimo capitolo sull'autostima e sui mezzi per riuscire ad aumentarla. L'importante, a questo punto, è rendersi conto di tutti gli sforzi che dobbiamo fare solo per essere all'altezza dei modelli che ci vengono proposti dai media. Quando non riusciamo a stare al passo, ci procuriamo un supplemento di stress.

C'è lo stress buono e c'è quello cattivo. In generale, lo stress è una reazione violenta dell'organismo, che deve essere abbastanza forte da ritrovare il proprio equilibrio in un lasso di tempo ragionevole. D'altra parte, se lo stress è gestito male o è troppo elevato, diventa nocivo e può avere conseguenze di rilievo sul nostro stato fisico e mentale. "Essere stressati", "essere tesi", "avere l'impressione di essere in trappola", sono alcune espressioni usate di frequente per spiegare lo stato in cui ci troviamo quando tutto va male. Si tratta di un'emozione intensa, che è importante verbalizzare. Lo stress può manifestarsi in molti modi come lo scoraggiamento, la collera, la delusione, la frustrazio-

ne o l'inquietudine. Per poter superare queste sgradevoli emozioni, occorre, prima di tutto, essere in grado di riconoscerle.

Una percentuale altissima di persone consulta gli psicologi per problemi di autostima. La società esige un tale rendimento che risulta spesso difficile accontentarsi delle proprie capacità e, quando non riusciamo a soddisfare le aspettative, il nostro primo riflesso è di proteggerci. La nostra prima reazione consiste spesso nel disprezzare noi stessi. È importante prendere coscienza che nessuno (compresi noi stessi) può eccellere in tutti i campi. Riconoscere le proprie debolezze è una buona cosa, ma esserne ossessionati no. Prefissarsi degli obiettivi e affrontare delle sfide è giusto, ma occorre che questi siano realistici.

D'altra parte, questa tendenza a disprezzare se stessi può avere effetti concreti sui nostri gesti quotidiani. La paura del fallimento o della critica può portarci a rifiutare progetti o promozioni. Si può anche evitare l'amore, per paura di soffrire. Questa scelta, che compiamo in accordo con la nostra scarsa autostima, ci rende infelici

e perciò abbiamo l'impressione che tutto vada male.

Oltre alla fatica, l'autostima e lo stress, anche molti altri sentimenti ed emozioni possono intervenire nella nostra percezione degli eventi e farci sentire nullità. Il fatto di confrontarci continuamente con gli altri a livello di qualità, di attitudini o di capacità, danneggia la percezione che abbiamo di noi stessi e ci impedisce di valutarci così come siamo realmente, con le nostre forze e le nostre debolezze. Ci sono anche dei momenti in cui lo sconforto ci spinge a considerare delle soluzioni drastiche. Il fatto di essere costantemente non apprezzati al lavoro può provocare un sentimento di sconforto che può portarci a scegliere il licenziamento. La disoccupazione che dura troppo tempo può anche spingerci a compiere gesti sconsiderati.

Lo sconforto è la sensazione di averne abbastanza, ma nello stesso tempo una sensazione di mancanza. È come se tutto fosse instabile. È la rabbia nei confronti di una situazione vissuta, ma anche una profonda tristezza nel constatare che questa sembra

senza uscita. Nella maggior parte dei casi, lo sconforto sopraggiunge dopo un lungo periodo di tolleranza e di accettazione. È come se, di colpo, dicessimo a noi stessi che non ne possiamo più.

Gli specialisti affermano che lo sconforto arriva dopo che abbiamo investito molte energie per raggiungere un obiettivo, ma di colpo tutto è crollato e non ci siamo riusciti. Proviamo un senso di fallimento, ma anche di rabbia perché qualcuno o qualcosa ci ha costantemente messo i bastoni tra le ruote. Alla fine, l'impotenza di fronte a questa situazione provoca, a sua volta, molte altre emozioni con l'impressione di fondo che tutto vada male.

Tutti noi abbiamo delle riserve al nostro interno: riserve di energia e riserve di pazienza. Quando sono esaurite, lo sconforto ha la meglio. Di fronte a questa intensa emozione, le reazioni possono essere numerose e varie. Alcuni agiranno in modo precipitoso, con molto rumore per tentare di cambiare le cose, poco importa quali saranno le conseguenze, che siano dimissioni, una separazione, un divorzio o un atto

di violenza, tutto deve avvenire rapidamente. Altri, al contrario, sono più portati a immusonirsi, a criticare, a parlar male degli altri, a dire cattiverie, a vendicarsi, a essere sempre arrabbiati. Infine, qualcuno, forse anche molti, saranno portati a isolarsi completamente. Vedremo come questa attitudine può portare alla depressione.

Qualunque sia il nostro modo di reagire, si tratta di un meccanismo di difesa che ci spinge a voler uscire da questo brutto periodo. Quando tutto va male, soffriamo e cerchiamo con ogni mezzo, sfortunatamente non sempre con i migliori, di cambiare le cose.

È molto importante, in ogni processo, voler conoscere meglio se stessi. La voglia di far baccano perché tutto va male può nascondere molte cose. Si tratta di un bisogno di cambiamento superficiale o profondo? L'io può apparentemente desiderare di cambiare casa o lavoro, ma esiste un lato profondo di noi stessi che può richiedere a sua volta un cambiamento interiore. Quando tutto va male, bisogna chiedersi quali sono i veri motivi che si celano dietro il

desiderio di cambiamento.

D'altra parte, molte persone si presentano a uno psicoterapeuta con l'intenzione di cambiare la propria vita. Da qualche mese hanno l'impressione di ricevere sulla testa una bastonata dietro l'altra e che i problemi si accumulino. Se dovessero riassumere la situazione, direbbero che non riescono più a controllare la loro vita. Tutto sembra accadere troppo rapidamente, senza che esse possano decidere nulla. Subiscono le loro giornate, piuttosto che orientarne la direzione.

Prima di procedere verso cam-

biamenti importanti nella nostra vita, dobbiamo determinare di quale genere di cambiamento abbiamo bisogno. Quanti tra di noi si sono augurati, un giorno o l'altro, di andare a vivere all'estero e ricominciare la loro vita da zero! Qualcuno ha tentato l'esperienza con più o meno successo. Dopo un certo lasso di tempo, si è reso conto che questo non aveva cambiato nulla nel profondo di sé. Quando tutto va male nella nostra vita, dobbiamo essere onesti verso noi stessi e tentare davvero di scoprire l'essenza del conflitto che risiede all'interno di noi.

Noi e gli altri

Certe persone parlano in modo molto cattivo degli altri. Non esitano mai a sottolineare un difetto, una debolezza, una mancanza e lo fanno notare con un evidente piacere. Dicendo queste sciocchezze, fanno finta di non accorgersi che le loro parole feriscono. Tentano di convincersi che la persona che le riceve debba essere in grado di accettare la critica. Comunque, se mai qualcuno facesse

loro notare che le loro parole sono molto severe, potrebbero sempre dire che non credevano di fare del male e che l'ultima cosa che si auguravano era evidentemente di ferire. Bugie!

Certe persone amano ferire e lo fanno deliberatamente. Fa parte del loro carattere. Quando meno ce lo aspettiamo, spesso in pubblico, sganciano un diretto che raggiunge il bersaglio di col-

po, perché sanno riconoscere i punti deboli degli altri. In genere se la prendono con quello che è più evidente, come l'aspetto fisico. Come un caricaturista sanno accentuare in ciascuno un naso lungo, una vita larga, una calvizie precoce, un'apparenza di cellulite, un'età che si cerca di dimenticare, una statura bassa in un uomo o un'assenza di seno in una donna.

A prima vista, queste osservazioni possono sembrare innocue, ma provocano spesso un malessere. Non siamo protetti contro gli insulti e ne dobbiamo subire le immediate conseguenze, come un pugile che riceve un colpo secco al mento. Quando sarete la vittima la prossima volta, cercate di dimenticare la bruciante ferita che questo provoca in voi e guardate freddamente la persona negli occhi, dicendo a voi stessi che deve essere infelice per volere schiacciarsi in questo modo. Probabilmente questo non vi leverà la voglia di saltarle addosso ma, almeno, potrete capire fino a che punto si può arrivare quando le cose non funzionano come dovrebbero. Una tale persona possiede abi-

tualmente una debole autostima per arrivare a umiliare così gli altri. Probabilmente ha bisogno di aiuto. Quando l'infelicità o la pena vogliono esprimersi, è difficile trattenerli.

Fin dagli anni Sessanta, la vita e la società occidentale ci hanno insegnato a pensare prima di tutto a noi stessi, sia dal punto di vista materiale che psicologico. Sul piano materiale, malgrado tutte le informazioni che circolano sulla povertà nei nostri Paesi e malgrado le immagini che ci raggiungono ogni giorno dal resto del pianeta, le cose non cambiano. I nostri bisogni sono grandi e quello che abbiamo ci sembra sempre insufficiente. Vedremo nel corso dei prossimi decenni se le future generazioni sapranno fare di meglio.

A livello psicologico, ci sentiamo ripetere incessantemente di pensare a noi stessi per prima cosa e in ogni circostanza. C'è sicuramente qualcosa di buono in questa affermazione, tenendo conto del genere di vita che conduciamo. Subiamo così tanti stress e prove, che dobbiamo imparare ad avere cura di noi stessi, altrimenti non lo farà nessun altro. Bisogna

anche crearsi delle occasioni per riuscire a sopravvivere. Vedremo più avanti in questo libro fino a che punto è importante ottenere piacere per se stessi per raggiungere un certo equilibrio.

Nonostante questo, ci sarà sempre la presenza degli altri intorno a noi. L'essere umano deve vivere in società e adattarsi costantemente a coloro che lo circondano. Bisogna dunque imparare a mediare con i problemi di coloro che ci sono vicini e a veni-

re loro in aiuto per il nostro stesso equilibrio. Questa ricerca di armonia, compiuta in modo spesso inconsapevole, è comunque molto presente nella nostra vita di tutti i giorni. Il punto di equilibrio, tra l'occuparsi adeguatamente di se stessi e l'aver cura degli altri senza perdere di vista il proprio benessere e farsi sfruttare, è estremamente fragile. Quando vi è squilibrio, tutto comincia ad andare male e questo può portare molto lontano.