

Marco Adragna

NON PREOCCUPARTI

*Affronta pericoli e difficoltà
con più sicurezza e determinazione*



Iscriviti alla newsletter su www.anteprimaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook dal nostro catalogo.

In copertina: foto © Marco Adragna

© 2023 Anteprema Edizioni
Anteprema Edizioni è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: luglio 2023
ISBN 978-88-6849-294-6

Prologo

In questo libro scoprirai il Metodo dei Replay, una strategia sperimentata ed efficace per diminuire le preoccupazioni. Anche se la formulazione del metodo è recente, la storia di questo libro inizia un pomeriggio di tanti anni fa.

È il 19 maggio 2009 e l'editore è contento del mio libro. La Pearson è una grande casa editrice che pubblica bestseller di crescita personale in milioni di copie. Seduto davanti al computer, leggo il libro che dovrei pubblicare. *Sticky Habits* spiega come liberarsi da cattive abitudini particolarmente «appiccicose». Penso di aver fatto un buon lavoro. Ma mentre rileggo l'introduzione mi vengono in mente due domande: c'è davvero qualcosa di nuovo in quello che ho scritto? Come posso essere sicuro che funzioni?

La storia si ripete nel 2011 quando la direzione commerciale di Anteprima mi contatta proponendomi di pubblicare con loro. Una bella occasione. Un altro progetto editoriale che preferisco non intraprendere. Perché?

Desideravo da sempre scrivere un libro che potesse aiutare a risolvere senza sforzo un problema importante. Il mio modello era *Smettere di fumare è facile se sai come farlo*. Credo di essere l'unico non fumatore ad averlo letto tre volte! Con

tutti i suoi limiti, quel libro ha aiutato milioni di persone a perdere il vizio del fumo, salvando chissà quante vite. Un libro scritto male, secondo alcuni. Ripetitivo e inutile secondo altri. Eppure efficace per tante persone che avevano già deciso di smettere di fumare e cercavano un aiuto per riuscire a farlo. Un libro che offriva un metodo nuovo, testato dall'autore su tante persone. Un libro che non prescriveva esercizi impegnativi ma si dimostrava efficace con una semplice lettura.

Non potevo fare a meno di confrontare quel libro con ciò che avevo scritto. C'era davvero qualcosa di nuovo nel mio libro? Avrei aiutato le persone a risolvere un problema importante con una semplice lettura? Pochissimi autori possono rispondere positivamente a entrambe le domande. Molti saggi di crescita personale propongono metodi vecchi o non testati o contengono esercizi che nessuno svolge e suggerimenti che nessuno segue. Non è comunque solo colpa degli autori. Spesso, come lettori, affrontiamo un libro di crescita personale solo per confermare le nostre idee, oppure per svago o mera curiosità. E non facciamo nessuno degli esercizi proposti! Questo vale anche per me.

Torniamo a *Smettere di fumare è facile*.

Questo libro di Allen Carr aiuta il lettore ben intenzionato a raggiungere l'obiettivo senza chiedere niente: basta una lettura. Un corso garantirebbe forse maggiore supporto, ma già il libro da solo offre un aiuto efficace.

Il mio obiettivo era questo: scrivere un libro che aiutasse i lettori ben intenzionati a migliorare la loro vita senza dover fare niente!

Ricapitolando, ecco le domande che mi hanno indotto a cestinare tante idee:

- c'è davvero qualcosa di nuovo in quello che ho scritto?
- sono certo di poter aiutare a risolvere un problema importante?
- si ottengono benefici dalla sola lettura del libro, senza dover fare altro?

Per la prima volta, con il libro che stai leggendo, riesco a rispondere affermativamente a tutte e tre le domande. Il Metodo dei Replay si fonda sulle migliori tecniche già esistenti per allontanare i pensieri ripetitivi, ma fa un passo ulteriore, aggiungendo elementi nuovi e strumenti utilizzabili in modo autonomo. Nel mio lavoro di Mental Coach, uso questo metodo anche per alleviare fastidi e dispiaceri. In questo libro, però, mi occuperò solo di come abbassare il livello delle preoccupazioni, che minano la sicurezza con cui affrontiamo le sfide della vita. Negli anni in cui ho usato questo metodo con i miei clienti ho ottenuto risultati molto rapidi. Pur cambiando i nomi e i dettagli delle storie, farò diversi esempi tratti dalle conversazioni con i miei clienti. In questi esempi mi limiterò a riportare brevi scambi che sono utili a spiegare il Metodo e in cui faccio sempre le stesse domande: ovviamente in una sessione di coaching non parlo solo di questo!

Ma a cosa serve, nello specifico, il Metodo dei Replay? A ridurre il numero, la durata e l'impatto emotivo delle preoccupazioni e ad aumentare la lucidità mentale, la performance, la serenità e la capacità di trovare soluzioni nuove. L'ambito di applicazione è quello delle preoccupazioni importanti e non del panico (ad es. fortissime crisi di paura in cui si teme di morire o di impazzire), delle ossessioni (ad es. paure ossessive di essere contaminati da germi o da pensieri tabù seguite da comportamenti compulsivi e ripetitivi come lavare le mani dieci volte di seguito) o delle fobie (ossia quelle paure

irrazionali, fortissime e incontrollabili che riguardano un oggetto che non rappresenta un pericolo reale). Quali preoccupazioni possiamo affrontare con questo metodo? Quelle che riguardano noi stessi, il lavoro, le relazioni, la salute, l'aspetto fisico, la famiglia, l'amore e così via.

Se hai già deciso di aumentare il tuo livello di sicurezza e leggi questo libro per avere supporto, otterrai benefici senza doverti impegnare in alcun esercizio. Ovviamente, un percorso di coaching può essere molto più efficace della lettura di queste pagine. Tuttavia, questo libro può essere prezioso per chi non può intraprendere percorsi avanzati. Non ti è richiesto nessun esercizio: ti basta leggere con interesse e attenzione. Con questa lettura, ti auguro di diminuire le preoccupazioni, acquisire sicurezza e realizzare i tuoi obiettivi. *(ma)*

NON PREOCCUPARTI

Introduzione

Sicurezza ed errori

Che rapporto hai con l'idea di sbagliare? La sicurezza con cui affronti pericoli e difficoltà dipende da come percepisci gli errori. Usiamo una metafora: immagina di voler imparare a pattinare su rotelle. Scegli un corso di pattinaggio, ti presenti all'insegnante, gli dici che hai tanta voglia di imparare ma che intendi farlo solo a una condizione: non vuoi cadere mai! Cosa succederebbe?

L'insegnante ti direbbe che non è possibile. Al limite, potresti comunque frequentare il corso rimanendo attaccato al corrimano per evitare di cadere. Non impareresti nulla. Stiamo dicendo qualcosa che già sai ma che spesso dimentichi. È impossibile imparare qualcosa di nuovo se non ti dai il permesso di sbagliare.

Immagina adesso che tu abbia imparato a pattinare molto bene, scoprendo di avere talento per questa disciplina. Ti stai preparando per i campionati europei. Insieme a te si allena un pattinatore esperto, ma che non è al tuo livello. Durante l'ora di allenamento, chi cade di più? Lui che è meno bravo o tu che sei un campione? Questa è una delle situazioni

più studiate da Anders Ericsson e da tanti altri ricercatori. Vale per il pattinaggio come per altre attività, il risultato è lo stesso: cade di più il campione. Ti sorprende? Per quanto controintuitivo, il motivo è abbastanza semplice. Il campione di pattinaggio prova per almeno due terzi del tempo salti che ancora non sa fare bene, come ad esempio un triplo axel. L'amatore di uno sport preferisce invece rimanere nella sua zona di comfort ed eseguire per almeno due terzi del tempo cose che già sa fare. Perché si sente più a suo agio in questo modo e risulta anche più bravo agli occhi di chi guarda. Attenzione: non voglio criminalizzare questo atteggiamento. Lasciamo all'amatore di uno sport il diritto di divertirsi come vuole! Sto solo dicendo che il permesso di sbagliare non è fondamentale solo per i principianti. Il permesso di sbagliare è necessario anche ai livelli più alti. *E come si impara il più possibile da ogni caduta?*

3 pattinatori

Immagina di osservare 3 pattinatori che si allenano. Il primo si muove con precisione e ripete più volte un esercizio cercando di farlo perfettamente. A un certo punto inciampa su una piccola buca e cade sbattendo il ginocchio. Se la prende subito con sé stesso: «Con la mia esperienza non posso fare errori simili!». Infastidito e dispiaciuto per la sua performance decide di andarsene e interrompe l'allenamento.

Il secondo pattinatore si muove rapido e sembra pieno di energia. Dopo qualche minuto inciampa anche lui nella stessa buca e cade sbattendo il ginocchio. Mentre si rialza è visibilmente contrariato: «È inaccettabile che ci sia una buca in una pista di pattinaggio!». Ancora un po' zoppicante fa le

sue rimostranze al gestore della pista e si dispiace nel notare che il suo allenatore non gli dia ragione. Deluso, decide di interrompere l'allenamento.

Il terzo pattinatore procede con decisione e sembra calmo nell'affrontare salti difficili. Purtroppo, anche lui inciampa sulla stessa buca. Si rialza rapidamente senza mostrare particolari emozioni anche se si capisce che si è fatto male al ginocchio. In ogni caso, si ricorda che cadere è inevitabile, riprende subito a pattinare e completa l'allenamento.

Adesso ti faccio una domanda trabocchetto: quale modo di rispondere alle cadute considereremo ideale nel nostro percorso? Non sbirciare il paragrafo successivo! Pensaci un attimo. Ok, lo so che hai sbirciato, tanto vale che te lo dica.

La reazione del terzo pattinatore può sembrare preferibile ma ha un grosso svantaggio: ha continuato ad allenarsi anche se il ginocchio era ancora dolorante. In altre parole, ha ignorato il suo dolore fisico ed emotivo. Questa strategia può funzionare nel breve termine e occasionalmente nel medio termine. Ma sbatti il ginocchio oggi, sbatti il ginocchio domani, a lungo termine rischi una frattura! Il fatto che i primi due pattinatori abbiano interrotto l'allenamento non è poi così negativo. In particolare, è positivo che il primo pattinatore si prenda la responsabilità per l'accaduto. Il problema è che di responsabilità se ne prende anche troppa, perché la buca esiste davvero. Fuor di metafora, gli ostacoli su cui inciampiamo esistono davvero, non ce li siamo inventati! Alcuni libri di coaching propongono l'idea della responsabilità al 100% come fatto positivo. Probabilmente si vuole contrastare l'atteggiamento di non prendere alcuna responsabilità per le cose che accadono. Chiaramente, dare sempre la colpa agli altri per le nostre difficoltà non aiuta a cambiare le cose. Ma anche immaginare di avere il 100% della responsabilità

in tutte le situazioni è assolutamente irrealistico. Gli ostacoli esistono nella vita e sono molto reali. A volte non ci sarà proprio niente da cambiare nella nostra performance e dovremo accettare che le condizioni non ci hanno aiutato. Più spesso, avremo fatto bene quasi tutto, a parte alcuni dettagli che avremmo dovuto fare diversamente. Non siamo così colpevoli come crediamo!

In generale è sbagliato valutare una situazione solo sulla base dei risultati che otteniamo. Se passo col rosso due volte senza gravi conseguenze, significa che passare col rosso è una buona strategia? No. A volte prendiamo decisioni discutibili ma siamo aiutati dalla fortuna. Altre volte prendiamo buone decisioni, facciamo un ottimo lavoro eppure il risultato non arriva. E ci tocca ricominciare pazientemente da capo.

Il secondo pattinatore ha ragione nel non mettersi troppo in discussione e dare responsabilità anche agli ostacoli che incontra. Eppure anche il suo approccio non è quello di cui abbiamo bisogno. È giusto segnalare le buche che si trovano sul nostro cammino ma purtroppo di ostacoli ne incontreremo sempre. Dobbiamo riuscire a vivere bene e a ottenere ciò che vogliamo anche se gli ostacoli non vengono rimossi. È vero che in una pista di pattinaggio non dovrebbero esserci buche, eppure a volte ci sono e noi vogliamo fare bene lo stesso.

Un pattinatore speciale

Il quarto pattinatore procede con decisione e ha un aspetto rilassato e sicuro di sé. Riesce ad allenarsi per molto tempo senza problemi, ma alla fine inciampa anche lui sulla stessa

buca e sbatte il ginocchio. Si rialza tranquillamente, sente il ginocchio dolorante e capisce di essersi fatto un po' male. Allora interrompe l'allenamento, prende dalla borsa il ghiaccio secco e inizia a spruzzarlo sul ginocchio. Questo è un punto importante: dobbiamo imparare a mettere subito il ghiaccio! E per quanto tempo va applicato il ghiaccio prima di riprendere a pattinare? Dipende da quanto ci siamo fatti male! Fuor di metafora, dobbiamo allenarci a rispondere con dolcezza al nostro dolore. Vogliamo tenderci la mano quando cadiamo, invece che prenderci a calci o ignorare le nostre emozioni. Dobbiamo mettere il ghiaccio nella borsa, per averlo a portata di mano in caso di necessità. Cosa significa? Che a mente fredda, vogliamo preparare qualche coccola extra che ci possa subito ristorare in caso di delusione. Ti propongo qualche esempio che funziona per me. Poi tu penserai a qualcosa che farà al caso tuo. Ok?

Extra coccole

Una coccola per me è un lungo bagno caldo con sali e candele. Mi piace ma non trovo spesso il tempo per farlo. Una piccola coccola è scegliere un bel film invece di guardare la prima serie tv decente che capita. Amo leggere saggistica la mattina. Ma la vera coccola è trovare un bel libro di narrativa e godermelo di sera. Una coccola è anche andare al mio ristorante di sushi preferito per pranzo, organizzare una partitella di basket con persone né troppo esperte né troppo principianti, fare una lunga chiamata con un caro amico che non sento abbastanza, mangiare un burro di noccioline 100% di alta qualità. In generale, la coccola deve essere *piacevole e non utile*, deve essere qualcosa di piccolo e da fare subito, deve es-

sere qualcosa di extra che non è programmato. La coccola di cui parlo non è il viaggio alle Maldive, il fuoristrada o la nuova casa al mare. Parliamo di acquisti modesti da poter fare subito o anche cose piacevoli che non costano niente, come una lunga passeggiata nella natura. Hai pensato a un paio di coccole che ti potrebbero piacere? Ricorda che devono essere «extra», non pensare a qualcosa che avevi già deciso di fare! Ecco, ora dovresti avere almeno una coccola in mente: impegnati a farla nei prossimi giorni. Vorrei quasi costringerti a coccolarti! Ricorda che stiamo cercando di allenare la tua resilienza, quindi la tua capacità di perseverare, di rialzarti e di avvicinarti sempre più ai tuoi obiettivi. Stiamo provando ad aumentare il tuo benessere, la tua lucidità nell'esaminare te stesso e quello che ti capita, la tua sicurezza nei momenti importanti. E tutto inizia da questa coccola extra che ti concederai entro 7 giorni!

Scusa se insisto. Ma è triste per me vedere come molte persone eccezionali si lasciano sole nel momento del bisogno. Quando qualcosa non va bene, proprio quando avrebbero bisogno di essere confortate, che fanno? Si puniscono o semplicemente ignorano il loro dolore. Vorrei che nessuno fosse nemico di sé stesso. Spero che non ti lascerai mai più solo nel momento del bisogno e ricorderai di farti una coccola extra. Fammelo ripetere. L'abitudine a fare qualcosa di carino per noi nel momento del bisogno ci fa sentire più sicuri anche quando tutto va bene, perché sappiamo che saremo comprensivi con noi stessi quando serve. In questo modo curiamo il nostro benessere e il nostro relax. Miglioriamo la resilienza e la nostra capacità di rialzarci dopo ogni difficoltà. Riusciamo a capire meglio ciò che ci succede perché esaminiamo la situazione difficile con più lucidità, non dovendo «proteggerci da noi stessi» e dalla reazione critica

che abbiamo nei nostri confronti. Promettiti che d'ora in poi ti farai una coccola extra se qualcosa va storto. La cosa più bella è che ne avrai un beneficio anche se non dovesse servire. Rinforzare l'intenzione di essere buoni con noi stessi nel momento del bisogno è qualcosa di molto prezioso.

Ricapitolando, ti sei impegnato a mettere il ghiaccio dopo ogni caduta, concedendoti piccole coccole extra. Hai anche scelto una piccola coccola che ti farai entro 7 giorni. Il passo successivo è ripensare ad almeno due cose che hai fatto bene prima di cadere. Perché?

Parliamone con qualche esempio.

Riconoscere le cose fatte bene

Mettiamo che al lavoro sia andato male qualcosa. Magari temi di aver fatto un errore. Un rischio che corri dopo ogni caduta è quello di mettere tutto in discussione e dire a te stesso: «Forse non sono fatto per questa professione!». Anche se non metti tutto in discussione, c'è comunque il pericolo di interrompere un'attività che potrebbe arricchire la tua vita e il tuo lavoro. Il problema è che, dopo una caduta, non riesci a vedere le 99 cose che hai fatto bene e ti concentri solo sull'unica cosa che è andata storta. Per ovviare a questa distorsione della realtà, è importante ritornare mentalmente su almeno due cose che hai fatto bene in quella situazione. Sarà difficile vederle, soprattutto in un momento di difficoltà. Ma se ti fermi a riflettere, troverai diverse piccole attività che hai svolto correttamente e che vorrai fare allo stesso modo la volta successiva.

Un altro rischio che corriamo quando qualcosa va male

è considerare automaticamente sbagliate le nostre decisioni. È il cosiddetto bias di risultato. Parliamone insieme con un esempio.

Col senno di poi

In passato mi è capitato di passare col rosso. E dopo averlo fatto mi sono dato una giustificazione: «Ho evitato di far tardi e non ho fatto nessun incidente». Ma è stata davvero una buona decisione? Direi di no! Ed è questo il punto: il fatto che qualcosa vada bene non significa che abbiamo agito correttamente. Allo stesso modo, *se qualcosa va male non abbiamo necessariamente sbagliato*. Facciamo un esempio. Punto sul numero 15 alla roulette ma esce il 28. Ho sbagliato a puntare sul 15? No! Non potevo sapere che numero sarebbe uscito. E in generale nessuno di noi ha una sfera di cristallo in cui leggere il futuro. Facciamo il meglio che possiamo date le nostre energie e informazioni disponibili.

Il bias di risultato può portarti a criticare le tue decisioni passate solo perché è andata male. E le persone che hai intorno, in totale buona fede, sosterranno di averti detto che dovevi scegliere diversamente – anche se non è proprio così! Altre volte, ti diranno con un sorrisino che la cosa era prevedibile. Certo, è prevedibile adesso che sappiamo il risultato! Fammelo ribadire: chi ti dirà che un risultato negativo era prevedibile o ovvio è assolutamente in buona fede. Anche a te capiterà di pensarlo. In questi casi sarà importante ricordare che è «facile giudicare col senno di poi!»

Il mito della responsabilità cento

Nel contesto della crescita personale, si sente spesso ripetere che siamo responsabili al 100% di quello che ci succede. Questa idea, probabilmente, nasce per correggere la tendenza opposta, cioè quella di dare sempre agli altri e alla cattiva sorte tutte le responsabilità, negandoci il potere di cambiare le cose. Possiamo chiamarlo il mito della responsabilità zero. Se è tutta colpa degli altri, dell'infanzia, della sfortuna e della società, allora io non posso fare niente per migliorare la mia situazione e sono in balia degli eventi.

Bene, se hai preso in mano questo libro, so già che non credi al mito della responsabilità zero e che ne comprendi i rischi. Piuttosto, in un momento difficile, potresti credere al mito della responsabilità cento. E darti un eccesso di colpe per qualsiasi cosa sia andata storta, sottovalutando il reale impatto della sfortuna e degli ostacoli. Questi ultimi vanno invece valutati e compresi se vuoi essere in grado di evitarli in futuro.

Nella vita incontriamo davvero ostacoli come la buca nella metafora del pattinatore. A volte non potranno essere rimossi ed è sbagliato pensare che non abbiano un ruolo importante nella nostra caduta. Purtroppo, se qualcosa va male e non raggiungiamo il risultato desiderato, tendiamo a mettere tutto in discussione. Iniziamo a dubitare delle nostre capacità e a dirci che forse non siamo fatti per quel lavoro, che forse siamo noi stessi a essere sbagliati. Quell'unica cosa andata male diventa sempre più grande nella nostra mente e proietta un'ombra che nasconde le altre 99 cose che abbiamo fatto bene! Per questo, dopo ogni caduta, vogliamo prima alleviare il dolore con il ghiaccio e poi ripensare a due cose

che abbiamo fatto bene. Solo dopo possiamo chiederci cosa cambiare nel nostro comportamento o cercare aiuto per fare meglio in futuro.

Nelle pagine che seguono scoprirai un metodo per ridurre le preoccupazioni. Se deciderai di applicarlo con attenzione avrai delle belle soddisfazioni. Allo stesso tempo, ci saranno occasioni in cui ti preoccupi più di quanto avresti voluto o ti ritrovi con la mente piena di pensieri che non ti sono utili. Ok, quando te ne accorgi, ricordati del quarto pattinatore e fatti subito una coccola extra! Ripensa poi a un paio di cose che hai fatto bene o a una preoccupazione che sei riuscito a rendere meno intensa. Solo dopo puoi valutare cosa fare in modo diverso e se chiedere un supporto esterno.