

Le vie del cambiamento

**Sviluppare la capacità di auto-aiuto,
curarsi con l'omeofobia**

Carmela Nardella



Carmela Nardella

Le vie del cambiamento

*Sviluppare le capacità di auto-aiuto,
curarsi con l'omeofobia*

*Dicesi che l'uomo può ciò che vuole. Se tu ti sforzerai,
come ho detto, con tutte le forze e arte tue, sono io un di
quegli che non dubito te in qualunque essercizio
consenderai al primo e suppremo grado di perfezione e
fama.*

Leon Battista Alberti, Libri della famiglia

Dedica

Ai miei affetti più cari

Ringraziamenti

Ringrazio il dott. Antonello Musso e il dott. Marco Chisotti per avermi invogliata verso questa bellissima esperienza di studi sul counselling.

Ringrazio la prof.ssa Elena Monaco per quanto mi ha trasmesso negli anni delle scuole superiori, ancora oggi per l'amicizia che mi riserva e per avermi permesso di usare come copertina del saggio un particolare di un suo quadro (Trottola contro trottola, s.d.).

Introduzione

Soffriamo perché siamo nel mondo. È un dato di fatto, incontestabile. Un corpo sano reagisce, alle modificazioni esterne, rimettendosi in equilibrio. Possiamo fare altrettanto con la psiche? E questa stabilizzazione può partire dalla stessa mente alterata o da altre menti, ovviamente esterne alla psiche irritata?

Escludendo le situazioni patologiche, ove deve soccorrere indubbiamente la competenza specialistica di un professionista della mente, o medica se è il caso, credo sia possibile allo stesso soggetto, soprattutto mediante l'ausilio di qualche altra persona, fare qualcosa per se stesso.

In questo breve scritto cercherò di offrire degli spunti definibili come proposte di auto-aiuto.

Un'ultima nota. Generalmente, le mie considerazioni non sono accompagnate da note a piè di pagina sulla loro provenienza poiché scaturiscono, la loro genesi è da attribuire ovviamente all'aver partecipato al corso di

Counselor in Ipnosi Costruttivista. Quando invece il contenuto delle riflessioni fa riferimento a testi scritti, qualunque sia la fonte, riporto le notizie inerenti il testo citato.

È ora di mettersi in gioco, perché nulla è più certo del cambiamento.

(Pubblicità Alfa Mito 2012)

1. La condizione umana



*La ricerca è per definizione movimento: ciò che era vero ieri non lo è più oggi, e sarà ancora modificato domani.
Piero Angela, L'uomo e la marionetta*

1.1. *Sul metodo*

Sulla minuscola isola di San Giulio, nel mezzo del lago d'Orta, è possibile percorrere un'unica strada che corre lungo tutto il perimetro esterno dell'Abbazia Mater Ecclesiae, luogo in cui convivono circa un'ottantina di suore benedettine di clausura guidate dalla Badessa Anna Maria Cànopi.

Il percorso è accompagnato, in entrambe le direzioni, da cartelli sul cui fronte e retro sono espresse delle brevi frasi presentate, oltre all'italiano, in altre tre lingue europee.¹ Ciascuna direzione è contrassegnata da un

¹ Le citazioni, in italiano, sono per la via del silenzio: Ascolta il silenzio; Ascolta l'acqua, il vento, i tuoi passi; Nel silenzio accetti e comprendi; Nel silenzio accogli tutto; Il silenzio è il linguaggio dell'amore; Il silenzio è la pace dell'io; Il silenzio è musica e armonia; Il silenzio è verità e preghiera; Nel silenzio incontri il Maestro; Nel silenzio respiri Dio.

Per la via della meditazione sono: Ogni viaggio comincia da vicino; I muri sono nella mente; Apri il tuo essere; Il momento è ora, qui, adesso; Abbandona l'io e il mio; Accettati, cresci, matura; Sii

cammino, una passeggiata denominata, in senso orario, *la via della meditazione* e, in senso antiorario, *la via del silenzio*.

Sia l'una sia l'altra via parte e giunge nel medesimo punto, il medesimo tragitto descritto da due punti di vista alternativi e pure coerenti. Tanto il silenzio quanto la meditazione si discosta nella proposta ma si equivalgono nella meta da raggiungere.

Una sola attestazione per suffragare la veridicità di questa affermazione. La frase ascolta l'acqua, il vento, i tuoi passi reca sul rovescio della targa i muri sono nella mente: non è forse dell'intelletto sordo del mondo l'impossibilità di sentire il fruscio leggero della natura o di noi stessi.²

semplice, sii te stesso; Il saggio sbaglia e sorride; Se arrivi ad essere ciò che sei, sei tutto; Quando sei consapevole il viaggio è finito.

² Sulla capacità di sentire la natura, nello Zibaldone, Leopardi dice che «la ragione ha bisogno dell'immaginazione e delle illusioni ch'ella distrugge; il vero del falso; il sostanziale dell'apparente; l'insensibilità la più perfetta della sensibilità la più viva; il ghiaccio del fuoco; la pazienza dell'impazienza; l'impotenza della somma potenza; il piccolissimo del grandissimo; la geometria e l'algebra, della poesia. ec.» (1840) E ancora in precedenza ha «detto altrove

Analogamente voglio ipotizzare che il cambiamento, di cui appresso, delinea i contorni, possa essere conseguito praticando strade diverse, percorsi insoliti, a volte paralleli, altre volte intersecanti, altre ancora divergenti ma ugualmente orientati verso la medesima soluzione: il benessere della persona, la sua serenità, il suo quieto vivere, scevro da ansia, emotività, stress.

«Se pensiamo allo spazio del problema come a una specie di labirinto dell'attività mentale attraverso il quale dobbiamo vagare, cercare una soluzione, abbiamo un'efficace metafora per riflettere sulla natura della soluzione dei problemi. La soluzione dei problemi implica una ricerca di un percorso dallo stato iniziale

che non si conosce perfettamente una verità se non si conoscono perfettamente tutti i suoi rapporti con tutte le altre verità, e con tutto il sistema delle cose. Qual verità conosceranno dunque bene quei filosofi che astraggono assolutamente e perpetuamente da una parte essenzialissima della natura? La ragione e l'uomo non impara se non per l'esperienza. Se la ragione vuol pensare e operare da se, e quindi scoprire, e far progressi, le conviene conoscere per sua propria esperienza; altrimenti l'esperienza altrui nelle parti essenziali della natura, non potrà servirle che a ripetere le operazioni fatte da altri.» (1839).

allo stato mèta. Comunque, una persona che risolve un problema deve anche conoscere quali passi sono possibili - come rappresentare il problema. Questi due aspetti della soluzione dei problemi, la rappresentazione e la ricerca, sono un buon inizio per la comprensione della soluzione dei problemi» (Sternberg e Smith 2000). In effetti, è possibile «all'interno dello spazio del problema, per trovare la via che collega la situazione di partenza alla meta finale, [...] adottare due tipi di strategie: gli algoritmi e i metodi euristici. La procedura algoritmica consiste nell'esplorazione sistematica di tutte le possibili vie di soluzione, scegliendo uno dei possibili stati che seguono allo stato iniziale; a partire da tale stato si esplora uno di quelli che sono raggiungibili e così di seguito finché o si trova la soluzione o ci si imbatte in un punto cieco, oltre il quale non si può procedere; in quest'ultimo caso si retrocede al penultimo stato esplorato e si imbocca un altro percorso; la ricerca continua in questo modo sino al

raggiungimento del punto d'arrivo. Un'altra strategia algoritmica suggerisce invece di analizzare tutti gli stati che si diramano da quello iniziale; si procede quindi analizzando tutti i successivi possibili stati intermedi raggiungibili da tale primo livello di stati e così via sino a identificare uno stato che corrisponda alla soluzione» (Mecacci 2001).

La seconda strategia si può sperimentare nel caso l'algoritmo sia impossibile o difficoltoso da applicare. Difatti il termine euristico si impiega generalmente per definire procedure che concorrono a limitare la ricerca di una soluzione in relazione all'esplorazione di tutte le possibili alternative e questo, generalmente, «viene perseguito limitando il numero delle alternative da esaminare a quelle che sembrano avere maggiori probabilità di successo. In questo caso, non essendo prese in considerazione tutte le possibili sequenze di mosse, non vi è la certezza di giungere alla soluzione, né di giungervi attraverso la via ottimale: ci si

accontenta, per così dire, di soluzioni che appaiano soddisfacenti, senza che queste debbano essere per forza le migliori» (Mecacci 2001).

Con questa essenziale finalità però non intendo scendere nella impossibilità di poter pensare una adeguata conoscenza scientifica, una epistemologia della cura della persona che ne teorizzi una struttura e dei metodi chiari ed inequivocabili relativamente alla soluzione di specifiche problematiche.

*Ciò che per la crisalide è la fine del mondo, il mondo
chiama farfalla.
Lao Tze*

1.2. *Essere nel mondo*

Nel *De profundis*, **Wilde**, con riferimento alla propria situazione carceraria, lamenta che per coloro che vivono in prigione non esiste altro evento che la sofferenza. Sofferenza che «è il modo in cui esistiamo, perché è il solo mezzo per cui diventiamo consapevoli di esistere, e il ricordo delle sofferenze passate ci è necessario come la garanzia, la prova, della nostra identità» (Wilde 2011). A volte – ma forse sarebbe meglio considerare spesso – la sofferenza esce dalle case di pena e abita il mondo libero, allo stesso modo.

Ciascuno di noi è sottoposto a continue sollecitazioni per il nostro essere nel mondo (Heidegger 2005). Sollecitazioni che recepiamo mediante i sensi: è per mezzo di essi che capiamo di essere nel mondo. Riguardo a questa sensibilità di intendere la propria esistenza, senza sconfinare in tematiche che ci

porterebbero lontano, occorre accettare l'idea che essa sia possibile anche agli animali mentre è da comprendere con attenzione fin dove la mancata funzionalità dei sensi comporti la cessazione della vita. Ma queste, come ho detto, sono altre questioni. I sensi, dunque.

«La storia umana registra l'esplorazione di ogni cosa individuabile dai cinque sensi e l'impiego di tutto ciò che i cinque sensi identificano per sopravvivere e per fornirci una comodità sempre maggiore [per questa ragione] le nostre esperienze del mondo sono esperienze dei cinque sensi e la nostra comprensione di tali esperienze è il prodotto dell'intelletto» (Zukav 2011).

Bateson, per spiegare la percezione che abbiamo del mondo, adopera una metafora, quella della figura di un cieco che impiega il suo bastone come mezzo per muoversi nel mondo. Il corpo del cieco non finisce con la mano ma dal momento in cui egli, grazie al bastone, sente, quest'utensile diventa, di fatto, un prolungamento

del suo corpo. Il cieco, che si munisce di un'estensione per imporsi sulla sua cecità, rende manifesto il senso profondo del nostro essere nel mondo (Bateson 1976).

Questi turbamenti sono, perciò, una connotazione della nostra stessa esistenza oppure provenienti dall'esterno ovvero dal nostro interno. In primo luogo, legati alla vita, sono i fatti naturali come nascita, malattia, morte e altri, gli eventi naturali quali terremoto, maremoto, alluvione, eruzione. Provengono, invece, dall'esterno le azioni compiute dai nostri simili o da altri esseri viventi nei nostri confronti. Da ultimo, nascono dentro di noi sentimenti, istinti o quant'altro ci provengono dalla nostra mente.

Quindi non tutte le alterazioni della realtà sono prodotte dalle medesime cause. Esse possono essere naturali, quindi ineluttabili, o umane. Queste, a loro volta, possono derivare da proprie scelte, consapevoli o inconsapevoli che siano, o da azioni prodotte da tutti gli altri esseri umani o animali.

Dewey ci conferma che l'esistenza ha un ineliminabile carattere di precarietà: la scena del mondo è transitoria e rischiosa, incerta e terribilmente instabile perché nessun evento o gruppo di eventi è assolutamente garantito, sottratto alla minaccia del tempo o di altri ordini di eventi con esso incompatibili (Dewey 1990). Ricchi o poveri, allegri o tristi, propositivi o catastrofisti, queste sollecitazioni le subiamo tutti.

Nella vita delle persone, i cambiamenti sono un processo ordinario e permanente. Essi, a volte, sono sostenuti dal proposito di realizzare un determinato progetto, in altre circostanze sono imposti dalla necessità del momento di dare una risposta costruttiva a un evento che ha modificato l'evoluzione della nostra vita. Non ha importanza quale sia l'ambito interessato, personale, affettivo, relazionale, o lavorativo, ci sono occasioni nella vita di ciascuno in cui gli eventi provocano insoddisfazione e urgenza di cambiamento. La nascita, la crisi in un rapporto, un lutto, la necessità

di doversi spostare in un'altra città, la voglia di cambiare lavoro, di innovarsi, o soltanto di iniziare una dieta e riuscire nell'intento. Riguardo a queste e a numerose altre situazioni è normale non essere consapevole come approcciarsi al cambiamento e la paura di procedere può immobilizzare.

*Vi è una sorte unica per tutti, per il giusto e l'empio, per il puro e l'impuro, per chi offre sacrifici e per chi non li offre, per il buono e per il malvagio, per chi giura e per chi teme di giurare.
Giobbe, 9, 2*

1.3. *OK, Houston, abbiamo un problema*

Se sulla navicella Apollo 13 – missione spaziale statunitense del 1969 - l'equipaggio segnalò un guasto che impedì l'allunaggio e rese difficoltoso il rientro, di problemi sulla Terra ce ne sono a sufficienza, quotidianamente, da sempre: tanti e tali da ostacolare la noia, la quale in caso contrario, potrebbe impadronirsi di noi se avessimo scarsità di problemi.

Tutti questi fatti - naturali, esterni o interni – che subiamo, ci cambiano continuamente le carte in tavola, ne siamo spaventati, esterrefatti o, almeno, stupiti. La morte, o semplicemente la malattia, dei nostri cari ci lascia costernati. Alcuni fatti delittuosi procurano avvilitamento anche in persone non toccate direttamente nella tragedia.

Che cosa possa rappresentare, per un genitore, la morte di una figlia è intuibile, un dramma, il peggiore lutto che possa capitare, un evento traumatico, poiché ci si aspetta che i figli sopravvivano ai genitori. Nel caso dei bambini francesi nella scuola ebraica Ozar Hatorah di Tolosa o di quelli belgi e olandesi che tornavano da una gita scolastica il tormento è inasprito dalla tenera età e dalla lontananza da casa: i genitori soffriranno al pensiero di non essere stati vicini ai figli nel momento più difficile della loro breve esistenza.

È molto difficile superare il lutto per un figlia, piuttosto si può convivere con un immenso dolore che diventa parte della persona: l'apparato psichico si adatta ma inevitabilmente cambia per sempre. A livello familiare tutto il nucleo superstite risente dell'angosciosa perdita: si tratta di una terribile rottura degli schemi. È fondamentale restare uniti. La morte di una fanciulla lascia un vuoto smisurato anche tra fratelli e sorelle

poiché interrompe un percorso di vita intrapreso tutti insieme.

Tutti questi imprevisti, anche se non possono essere propriamente definiti imprevisti giacché alcuni sono eventi ineluttabili mentre altri, seppure eludibili, non possono essere esclusi con certezza. Fuori di metafora la morte è un evento futuro ma certo mentre incerta rimane fino alla fine la modalità.

Tutti questi avvenimenti inattesi provocano una separazione, un distacco da qualcuno o da qualcosa. Facilmente intuibile rimane la conseguenza di un evento luttuoso nei confronti dei propri congiunti ma anche una malattia ci separa dal nostro ideale stato di salute, un divorzio o una separazione – lo pronostica lo stesso termine – allontanano soggetti che mai avremmo immaginato divisi, una difficile esistenza può allontanare un ottimista dai suoi sogni e, infine, perfino il momento dell'adolescenza ci separa dalle sicurezze

dell'infanzia come il divenire adulti ci separa dalle illusioni della stessa adolescenza.

Tutti questi avvenimenti inattesi, dicevo, provocano una perdita, un distacco da affetti, illusioni, legami e sogni impossibili a cui tutti noi, sostiene Viorst, dobbiamo rinunciare per crescere (Viorst 2004). Anzi secondo l'autrice è eccessivo e perfino inutile tentare di mantenere un controllo sulle persone e sugli accadimenti: cercare di tenere sotto controllo ciò che ci circonda è addirittura dannoso oltre che inverosimile (Viorst 1999).

Inevitabilmente dobbiamo confrontarci con il cambiamento sia voluto sia dovuto, desiderato o imposto che sia.

Per meglio circoscrivere il tema del cambiamento espongo qualche immagine. La prima visione riguarda i mutamenti che tramutano una larva in bruco, poi in crisalide, alla fine in farfalla. La trasformazione è indipendente dalla volontà della larva, bruco o crisalide

stessa ed è sterile che la futura farfalla possa mostrare rimpianti delle sue precedenti condizioni. La natura intrinseca di ciascun essere è governata da costanti che non possono essere modificate dai soggetti che ne sono dipendenti.

Altra visione. Se si osserva la superficie di uno stagno dopo avervi lanciato un sasso, si nota un'alterazione della superficie lacustre, dei cerchi concentrici che si srotolano dal punto dell'impatto disposti a diminuire fino a giungere alla quiete che poteva rilevarsi prima dell'evento perturbatore. Sebbene il laghetto possa giungere a quietarsi in un arco di temporale variabile non si ritorna alla calma iniziale, è necessario constatare che è avvenuto un cambiamento: a meno che tutti i lanciatori di sassi negli stagni si tuffino per riprendersi i sassi lanciati, quest'ultimi entrano a far parte del nuovo equilibrio. Lo stagno ha raggiunto un nuovo equilibrio che comprende i sassi lasciati affondare.

Mentre il primo tema mi rammenta l'evolvere ineluttabile dell'esistenza, proprio questo secondo quadro mi suggerisce di guardare altrove, verso discipline contigue, forse comunicanti, prossime perciò ad una possibile cognizione del dilemma. A mio giudizio perciò, per comprendere agevolmente il tema del cambiamento credo occorra anteporre un concetto della biologia che riguarda qualunque essere vivente: la capacità degli organismi viventi di mantenere un equilibrio interno pur nel variare delle condizioni esterne.

*La facoltà umana di scavarsi una nicchia, di secernere un guscio, di erigersi intorno una tenue barriera di difesa, anche in circostanze apparentemente disperate, è stupefacente, e meriterebbe uno studio approfondito. Si tratta di un prezioso lavoro di adattamento, in parte passivo e inconscio, e in parte attivo [...].
Primo Levi, *Se questo è un uomo**

1.4. Omeostasi

Il concetto che ci interessa prende il nome di omeostasi. In pratica, così riporta la Treccani, gratuita online, è «l'attitudine propria dei viventi a mantenere intorno a un livello prefissato il valore di alcuni parametri interni, disturbati di continuo da vari fattori esterni e interni. All'insieme ordinato dei sottosistemi che compongono l'organismo umano, è preposta una rete di sistemi di controllo, il cui intervento simultaneo regola il flusso di energia e di metaboliti, in modo da conservare immutato o quasi l'ambiente interno, indipendentemente dalle modificazioni di quello esterno».³

Bozzetti precisa che «il termine di omeostasi (dal greco: ὁμοιος, *hómoios*, “simile”, and στάσις, *stásis*,

³ www.treccani.it/enciclopedia/omeostasi/

“condizione di stato”) fu introdotto da Walter Bradford Cannon per indicare “i diversi dispositivi fisiologici che intervengono a ripristinare lo stato di equilibrio funzionale quando sia disturbato” intendendo, con questa definizione, ravvisare la funzione svolta dagli automatismi biologici essenzialmente nel mantenere la costanza del loro “mezzo interno” (“milieu intérieur” è un concetto ripreso da Claude Bernard) mediante la correzione equilibrata delle deviazioni indotte sia dalle sollecitazioni endogene dei fenomeni vitali che dalle sollecitazioni esogene dell’ambiente» (Cfr. Bozzetti 1991; Berti Ceroni 2005). In sostanza, Bernard attestava che «tutti i meccanismi, per quanto siano vari, non hanno altro che un fine costante: quello di mantenere l’unità delle condizioni di vita nell’ambiente interno» (Scannerini 1999).

Quanto detto è in pratica la capacità di un organismo di mantenere in un relativo equilibrio stabile le caratteristiche del proprio ambiente interno,

indipendentemente dalla volontà senziente dell'organismo, a prescindere dalla sua intenzione. Dunque, stabilità senza volontà.

All'interno del percorso universitario ho sostenuto un esame di filosofia teoretica al cui insegnamento ha provveduto il prof. Enrico Guglielminetti mediante un testo da lui stesso scritto: *Metamorfosi nell'immobilità*. Il tema del volume, parafrasando la quarta di copertina, è una fuga dal mondo nella forma del restarvi, è una diaspora senza una partenza. Deve esserci un nesso tra il vivere e l'uscire, come anche tra lo spirito e il rimanere. Una tale trasformazione che ha luogo sul posto non può essere che l'interpretazione, che non forza il circolo verso un altrove, ma vi entra dentro nella maniera adeguata (Guglielminetti 2001).

Similmente credo possa considerarsi il bilanciamento dinamico presentatoci da Ennio Martignago.⁴ Anche in questo caso la trasformazione ha luogo sul posto, ha

⁴ <http://metaconstructivism.com/2015/06/07/basi-del-metodo-di-bilanciamento-dinamico-dbm/> .

luogo un qualche evento – dinamico – affinché si conservi la stabilità. L'autore conferma affermando che «lo stato stazionario della stabilità può essere conservato solo allorquando vi si eserciti una costante azione di equilibratura» anche se ammonisce che «il raggiungimento dell'obiettivo [o stabilità] è tale solo in quanto genera una nuova insoddisfazione» cioè una nuova instabilità.

Che si reinterpreti o che si tenga sotto controllo l'armonia dell'essere accede alla scena la facoltà di volere, la capacità di orientare le proprie forze al perseguimento di una meta desiderata. Appare possibile sperimentare consapevolmente espedienti che possono replicare il fenomeno dell'omeostasi. In altri termini, è lecito supporre di servirsi di un'omeostasi volontaria.

*Per essere sereni, bisogna conoscere i confini delle nostre possibilità, e amarci come siamo.
Romano Battaglia, Il fiume della vita*

1.5. *A mission possible*

Se dunque il cambiamento è inevitabile, sia che provenga da fattori esterni che da nostre scelte, è legittimo tentare di individuare quel quid capace di rendere compatibile il cambiamento e uno stato di benessere. Benessere o equilibrio dell'essere che può essere declinato, in misura via via crescente, in facile appagamento, banale soddisfazione, ponderata serenità, somma felicità.

Per Tarchetti – esponente piemontese del movimento artistico e letterario della scapigliatura – «gli uomini non ripongono mai la loro felicità in ciò che sono, ma in ciò che sperano di divenire; e non so se sia per questa illusione che essi non possono mai raggiungere la felicità, o se, appunto perché sanno di non poterla mai raggiungere, la ripongono volentieri in questa illusione» rimanendo, fatalmente, infelici e sofferenti poiché solo

«il dolore mi parve sempre più vero, più naturale, e aggiungerei quasi, più sereno».⁵

Diversamente dall'autore sansalvatorese che esclude la felicità ritenendo possibile esclusivamente l'afflizione, Busi ci invita a non accontentarci della felicità ma di aspirare alla serenità (Busi 1992). Raccomandazione suggerita dalla considerazione che se la felicità dipende solo da traguardi superiori alle nostre tasche è la depressione che ci scava la fossa senza avvertirci.

Anche Anna Maria Mariani sosteneva, durante le lezioni di Educazione degli adulti presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Torino, che la felicità, semmai la si raggiunge, è momentanea, e perciò è più saggio tentare di conseguire la serenità. Serenità dunque da avvicinare e tenere ben stretta a sé. Reputa così pure Gervaso, citato da Greco, se assicura che «se la felicità oltre che rara è così breve e caduca, la serenità, ugualmente non scevra di limitazioni e

⁵ Iginio Ugo Tarchetti (1869) Pensieri, [http://it.wikisource.org/wiki/Pensieri_\(Tarchetti\)/Felicità_e_dolore](http://it.wikisource.org/wiki/Pensieri_(Tarchetti)/Felicità_e_dolore).

decurtazioni, non ci è negata, anche per lunghi periodi. Dipende molto da noi cercarla, costruirla, difenderla» (Greco 2006).

Diversamente il multidisciplinare Edoardo Boncinelli⁶ prende le mosse dal concetto antitetico alla felicità. L'autore ritiene che l'infelicità possa essere descritta mediante un decalogo. L'infelicità, essenzialmente, è un destino – e non un accidente – di tutti ma «c'è chi se ne ricorda sempre, in ciascun istante della propria vita, e chi riesce a dimenticarsene, a intervalli più o meno lunghi». Possiamo immaginarci come una splendida melodia ma non perfetta perché di tanto in tanto fuoriescono note stonate, gorgheggi mal riusciti, suoni fuori tempo, dei rumori di fondo solitamente non udibili che balzano fuori inattesi a guastare l'armonia. La gradevolezza della musica dipende dalla udibilità delle

⁶ Secondo Paolo Crepet l'autore «per usare una metafora, tiene i piedi in tre scarpe: nella biologia, nella psicologia e nella filosofia, tanto il suo pensiero - sempre scientificamente rigoroso - si muove fuori dalle strade tracciate, in cerca di nuove "contaminazioni"». Paolo Crepet (2010) Perché siamo infelici, Einaudi, Torino.

interferenze: quanto più aumenta l'invadenza del disturbo altrettanto appare fastidiosa la stessa armonia. In pratica, l'infelicità riguarda tutti ma la cacciata di questa forma di sconforto, per un tempo più o meno lungo, dalla memoria garantisce al banditore una mancanza di infelicità, quindi la gioia.

Non voglio assolutamente dar credito a Watzlawick il quale, di sicuro scherzando, vorrebbe che noi, nell'inseguire felicità impossibili, evitassimo di procurarci ulteriori infelicità (Watzlawick 1997).

Non vogliamo mica la luna, trovare l'isola che non c'è, vivere nella terra di mezzo. Non vogliamo cose impossibili, avere pretese esagerate, non accontentarci mai di quello che si ha: stiamo solo cercando una tecnica, un metodo, un comportamento che, se non possa renderci sordi all'inevitabile frastuono della vita, possa almeno bilanciare in positivo quel buonumore andato perso, assicurarci una mappa per uscire dal

ginepraio in cui ci siamo maldestramente introdotti o ci hanno volutamente o inconsapevolmente confinato.

*Non esistono i momenti giusti, esiste la vita, e questa è
sempre qui e adesso. Dubitare è tempo perso.
Mario Calabresi, Cosa tiene accese le stelle*

2. Uscire dal labirinto



Fate allora che ciascuna stagione racchiuda tutte le altre, e il presente abbracci il passato con il ricordo ed il futuro con l'attesa.

Khalil Gibran, Il profeta

2.1. *Roma non è stata costruita in un giorno*

Una catena di negozi multinazionale, la Kiko cosmetics, presente in sei paesi europei tra cui l'Italia, utilizza come slogan, sulle magliette indossate dalle commesse dei propri punti vendita e sulle borse della spesa in plastica, la frase *Be what you want*, Sii ciò che vuoi, per suggerire la possibilità – mediante un adeguato *makeup* - di manifestare un corpo conforme a quanto crediamo di dover o poter essere.⁷ La sintonia tra apparire ed essere implica lo stereotipo dell'essere alla moda, implica sentirsi alla moda: atteggiamento che rafforza «l'autostima, esalta il nostro stato d'animo, può arrivare addirittura a mascherare la nostra interiorità: ma solo se lo decidiamo noi». Occorre cioè seguire la moda senza

⁷ Poi, da una ricerca sul web, ho scoperto che la frase è il titolo di un singolo pubblicato nel 2007, dal gruppo musicale irlandese denominato The answer.

esserne condizionati: «bisogna costruirsi un proprio *stile*» (Mancinelli 2006).

Se il fine che ci prefiggiamo è ben più arduo di un semplice *maquillage* bisogna innanzitutto riflettere sulla nostra forza di volontà, sulla capacità di stimare il tempo occorrente e l'impegno da approfondire per conseguirlo. Per evitare delusioni o equivoci.

Quando ci impegniamo in un progetto abbiamo la tendenza di valutare eccessivamente quello che possiamo realizzare in tempi brevi. E di valutare scarsamente quello che possiamo attuare in tempi lunghi. Ci inganniamo di realizzare grandi opere in pochi giorni. Ciò accade di rado. Perciò ci scoraggiamo e lasciamo perdere tutto. Non comprendendo che per conseguire risultati significativi servono parecchi giorni, a volte diverse settimane, a volte qualche mese, a volte perfino anni. Quanto detto è vero per preparare un esame come per mettersi a dieta, per cercare un nuovo lavoro come per tentare di incontrare un partner.

Occorre un tempo adeguato. E deve essere un tempo opportunamente utilizzato, cercando di raggiungere la meta giorno dopo giorno, con impegno e disciplina. Non è un chiaro plauso alla calma ma solo con essa è possibile individuare la soluzione perché «il grado di lentezza è direttamente proporzionale all'intensità della memoria [mentre] il grado di velocità [è] direttamente proporzionale all'intensità dell'oblio» (Kundera 1998).

Dopo aver considerato e compreso il vincolo che unisce il proposito da perseguire alla continuità dell'agire è necessario trovare le risposte dentro o fuori di noi. Siamo pronti per partire ma ci occorre, allegoricamente, un oracolo, interno o esterno, che ci fornisca una fonte cui attingere dei saggi consigli. Insoliti punti di vista o suggerimenti appropriati che ci permettono di ristabilire un accettabile equilibrio, ambito o perduto.

È scrostata un po' da stagioni e venti, ammaccata per i sentimenti? Gli eventi? [...] Questa facciata nasconde una vita, ma più di tanto, ingannarti non può?
Renato Zero – *La facciata*

2.2. *Gettare la maschera*

Il riequilibrio può partire dall'interno ma è verosimile derivi dalla comunicazione con altri. L'insegnamento di Socrate, riassumibile nell'esortazione *conosci te stesso*, motto greco – corrispondente alla locuzione latina *nosce te ipsum* - iscritto sul tempio dell'Oracolo di Delfi, esorta a trovare la verità dentro di sé anziché nel mondo delle apparenze: *Uomo , conosci te stesso, e conoscerai l'universo e gli Dei*. Conseguentemente possiamo cercare le risposte dentro noi stessi ma occorre eludere quanto rappresentato dal Santone, personaggio incarnato da Corrado Guzzanti, quando afferma che «risposta non la devi cercare fuori, la risposta è dentro di te. E però è sbagliata!». Questa capacità di vedere dentro di sé, indicato in genere con il termine inglese *insight*, alla lettera *visione interna* e non bene traducibile con il termine italiano *intuizione*, «denota la capacità di un

individuo di afferrare le soluzioni di un problema, l'uso ad esempio di uno o più oggetti, e di ritenere tale acquisizione tanto da poterla nuovamente manifestare in un secondo tempo» (Volpicelli 1978). Però un conto è scrutare il soma, mediante la psiche, e un altro è lo studio che la psiche compie su se stessa. Il cervello può guardare se medesimo, ma quello che risulta può essere falsato perché l'azione è compiuta con uno strumento non perfettamente funzionante. L'occhio che guarda, in questo frangente, vale a dire il cervello afflitto, adopera i parametri dell'affezione. Le risposte che recuperiamo dentro di noi, anche se persuasive, spesso sono sempre le stesse per ogni disturbo, a prescindere dal livello d'intelligenza, cultura e documentazione sull'argomento. La seccatura è che la risposta che desideriamo è anche quella che troveremo, poiché ogni volta che il nostro *occhio interno* inizia a cercarla, conosce fin da subito cosa vuole trovare, è corrotto e filtrato dal malanno da cui siamo afflitti. Nella serie televisiva statunitense *The Big C*, in onda su LA7 e su

LA7D, la tranquilla vita di Cathy Jamison viene sconvolta quando le viene diagnosticato un cancro, da cui la *grande C* del titolo. Questa brutta notizia, che preferirà tacere a chiunque, specialmente all'impreparato marito Paul, al figlio Adam e al fratello Sean, la porta a gettare la maschera di perbenista beneducata che fino a poco prima aveva portato, cambiando la maggior parte dei suoi atteggiamenti sia nella vita privata sia in quella lavorativa. Questo evento le sarà da stimolo per dare inizio a una catena di cambiamenti che stravolgeranno completamente la sua vita, facendole ritrovare, in compenso, speranza e senso dell'ironia. Conseguentemente possiamo cercare le risposte dentro noi stessi ma è opportuno rivolgere una richiesta di aiuto a un *occhio esterno*: amico fidato, parente disponibile, coniuge comprensivo. Oppure possiamo rintracciare spunti da benefici modelli, da idoli – canori, cinematografici o quant'altro – idonei alla bisogna. Altrimenti la soluzione va richiesta a specialisti del settore: counselor, coach, mentore.

Chiunque sia il soggetto individuato, sé stessi piuttosto che un altro soggetto, lo strumento mediante il quale sia agguantata un equilibrio interiore è una regola da seguire con disciplina in grado di riequilibrare quasi in maniera omeostatica la mente. Se la maschera che indossiamo, volutamente o impostaci da altri, non coincide, non collima più con i nostri lineamenti occorre agire per rimuoverla o solamente rimodellarla sulla base delle nostre caratteristiche.

Nell'altro non si entra come in una fortezza, ma come si entra in un bosco in una bella giornata di sole. Bisogna che sia un'entrata affettuosa per chi entra come per chi lascia entrare, da pari a pari, rispettosamente, fraternamente. Si entra in una persona non per prenderne possesso ma come ospite, con riguardo, con venerazione: non per spossarlo ma per tenergli compagnia, per aiutarlo a meglio conoscersi, per dargli consapevolezza di forze ancora inesplorate, per dargli una mano a essere se stesso

Primo Mazzolari

2.3. L'importanza di un occhio esterno

L'accertamento di un generico malessere fisico o di una più severa patologia trova la sua adeguata e naturale soluzione presso uno studio medico. Più difficile è rimediare a un *dolore psichico*, innanzitutto nella scelta dello specialista a cui rivolgersi, perché si ha il dubbio fra le differenti professionalità operanti in campo psicologico. Pure più difficile è ammettere di avere *disturbi mentali*, per il timore di essere additati come fuori di testa o squilibrati.

Sappiamo che quasi mai il cervello è in grado di investigare sé stesso riguardo ai propri rimedi terapeutici perciò «so quel che dico quando affermo che

metterei l'analisi come materia obbligatoria dalla prima elementare in tutte le scuole, perché penso che se fin da piccoli avessimo gli strumenti per essere critici nei confronti della nostra vita, sapremmo costruirci un futuro» (Pivetti 2012). Come non darle ragione.

Durante il corso della propria vita, ci si ritrova periodicamente a sopportare periodi di crisi e di cambiamento. Se queste fasi sono accompagnate, ed è probabile che lo siano, da una generale sensazione di disagio e stati d'animo intensi, aumentano gli ostacoli in una ricerca, già per sua natura non agevole, delle soluzioni idonee.

Quando si ritiene di avere le *batterie scariche* ovvero si è pervasi da un'implacabile sensazione di stanchezza fisica o mentale, si giunge a fine giornata stremati da mille pensieri o da estenuante fiacchezza, si nutre un senso di abbattimento o di malinconia, occorrerebbe fermarsi, concedersi una pausa, immaginare un'attività con la quale rilassarsi. Senza aspettare che qualcuno ce

lo dica, serve tirare i remi in barca e attendere che il mare si plachi per evitare di remare inutilmente contro corrente.

Se però ne siamo incapaci, occorre concederci una chance, affidarci a un operatore con il quale instaurare un tipo particolare di relazione di aiuto. Una relazione, secondo la definizione di Rogers, «in cui almeno uno dei protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità e il conseguimento di un modo di agire più adeguato e integrato», che a parere di Brammer «ha molto in comune con le relazioni di amicizia, familiari, pastorali, tutte dirette ad appagare bisogni umani basilari». In altri termini, per Folgheraiter, la relazione è un «incontro fra due persone, di cui una si trovi in condizioni di sofferenza / confusione / conflitto / disabilità e un'altra invece dotata di un grado «superiore» di adattamento / competenza /

abilità rispetto alle stesse situazioni o tipo di problema».⁸

Obiettivo del counseling, stando a Rollo May «è il riequilibrio delle tensioni fondamentali della personalità (ambizioni e interesse sociale), perché possano coesistere in un'armonia funzionale» mentre per Rogers è «di aiutare l'individuo a crescere perché possa affrontare sia il problema attuale sia quelli successivi in maniera più integrata, ovvero con maggiore autonomia, responsabilità, consapevolezza» ma non di risolvere un problema specifico.

Le singole definizioni elaborate dalla World Health Organization (WHO), dall'Associazione Universitari per lo sviluppo e la formazione alla Relazione d'Aiuto e al Counselling (AURAC) e da Mario Fulcheri, riassunte mediante un mio ipotetico minimo comune multiplo, designano la relazione professionale di aiuto come un

⁸ Le tre definizioni sulla relazione di aiuto – di Carl Rogers, Brammer e Folgheraiter – sono tratte da Ennio Martignago (2007) Fondamenti di Counseling, www.slideshare.net/enniomartignago/fondamenti-di-counseling .

intervento comunicativo empatico e dialogico in una condizione di cooperazione relazionale. in cui sono coinvolti counselor e cliente; relazione intensa, limitata nel tempo che aiuta una persona sana a trovare da sé e riorganizzare le proprie risorse per far fronte a situazioni di disagio.

Questa particolare forma di aiuto, un primo livello di aiuto, prende il nome di *counseling* il quale è fondato sull'ascolto empatico e sul sostegno. Altri due livelli, in cui si articola una relazione di aiuto, sono il *coaching* e il *mentoring*; rispettivamente mentre l'uno si basa sulla guida e sull'accrescimento delle risorse personali, l'altro s'incentra sull'assunzione per intero della persona nella sua transizione e sull'esempio diretto.

Sono proprio le soluzioni più semplici quelle che in genere vengono trascurate.

Arthur Conan Doyle, Il segno dei quattro

3. Coltivare il cambiamento



*E torno sui miei passi adesso si è inevitabile, percorrerò a ritroso un viaggio che mi costa lacrime mi aspetta un mare di tranquillità tempeste che ho già superato anch'io.
Renato Zero – A braccia aperte*

3.1. *Stati mentali*

Il counselor, ma più in generale il terapeuta, che si accinge a sostenere il cambiamento nel paziente, induce in questi uno stato ipnotico, una modificazione della coscienza, un rilassamento, un abbassamento del livello di razionalità. Questo presupposto è necessario perché «ogni esperienza nuova viene accettata solo a seguito di un abbassamento della critica, il meccanismo attraverso il quale ci avviciniamo al nuovo è un meccanismo emotivo, sono le emozioni ad avvicinare a noi un nuovo apprendimento, dobbiamo abbassare la critica ogni volta che ci troviamo ad assimilare una nuova esperienza, teniamo alta la critica ogni volta che desideriamo o dobbiamo mantenerci entro le nostre convinzioni. [...] Con la critica alta il cervello sancisce ciò che è possibile dividendolo da ciò che non lo è, ci impedisce esperienze che altrimenti sarebbero censurate come impossibili,

pericolose, o improponibili [mentre] la critica bassa rende possibile un'ipotesi di sogno o fantasia» (Chisotti 2011).

L'ipnosi, *en passant* ericksoniana, punta sulla partecipazione attiva del paziente il quale, guidato da un terapeuta e esprimendosi liberamente, risponde a suggerimenti orientati a modificare la sua esperienza soggettiva. Infatti questo strumento terapeutico presuppone che ogni individuo posseda già dentro di sé le risorse necessarie per fronteggiare tutte le situazioni. Esattamente questo concetto è reso comprensibile da Chisotti quando afferma che «l'ipnosi non aiuta ad essere più di quello che si è, ma aiuta ad ottimizzare le risorse».

Il terapeuta con le parole, usando metafore oppure un linguaggio simbolico, guida l'inconscio del paziente, portandolo a trovare da solo le soluzioni ai suoi problemi. Come sostiene Chisotti «il segreto dell'ipnosi è la relazione: c'è ipnosi quando c'è relazione [e

soprattutto] l'ipnosi non è uno stato alterato di coscienza, è uno stato alternativo dove l'Io è molto presente»; se per alcuni autori c'è un unico stato ipnotico, per altri ci sono differenti livelli per ciascun individuo il quale è limitato al conseguimento di quello posseduto: in ogni caso «l'ipnosi è estrema concentrazione su noi stessi, solo mente».

Comunque «tutti sono ipnotizzabili, è facile andare un po' in trans, succede quando si è presi dalle cose, i livelli sono diversi, e l'ipnosi è un certo livello di trans».

Un esempio che sarà capitato a tanti è quello di distrarsi davanti a uno spettacolo e non sentire, per qualche momento, un lieve mal di pancia. Non è un caso, infatti, che il significato etimologico della parola divertire sia il volgere altrove i pensieri, in direzione opposta rispetto a quanto si sta provando: un distogliere, distraendo l'animo da pensieri molesti.⁹

⁹ L'etimologia è tratta da www.etimo.it .

Per attuare il cambiamento bisogna lavorare sui modelli che la persona possiede. Quando si cambia stato mentale si cambia identità.

Orbene che sia il terapeuta o noi stessi a collocarci in uno stato di trance, idoneo al recepimento di processi di cambiamento, non muta la necessità dover fornire il *farmaco o medicamento* appropriato.

Percepire un aspetto nuovo di sé stessi è il primo passo verso il cambiamento del concetto di sé.

Carl Rogers, Un modo di essere

3.2. *Tecniche di cambiamento*

Le tecniche di cambiamento, di cui un'ampia elaborazione è stata curata da Marco Chisotti, sono delle buone pratiche, dei precetti da osservare in maniera pragmatica e disciplinata.

Queste tecniche orientate al cambiamento possono riguardare diverse aree di intervento: comportamento, emozioni, sensazioni, funzioni biologiche, immaginazione, cognizione e relazioni interpersonali.

Comportamento

La persona che, in un determinato contesto, non riesce a comportarsi in maniera adeguata, si mette alla prova recitando un personaggio alla stregua di un attore. Oppure acquisisce il comportamento appropriato osservando un modello da imitare, che può essere lo stesso terapeuta o qualunque altro soggetto esemplare.

A volte un comportamento nocivo viene agito perché siamo noi stessi a rinforzarlo o perché sono gli altri che ci gratificano quando lo compiamo: in questo caso occorre premiare «quei comportamenti che desiderate incoraggiare [e ignorare] quelli che desiderate scoraggiare».

È provato che la sollecitudine nel registrare per iscritto, e quindi monitorare, un comportamento da tenere consente di conseguire con più facilità quanto desiderato. Però se un comportamento, in questo caso negativo, ci è ispirato dalla vicinanza di uno stimolo – troppo vicino – occorre allontanare il noi dallo stimolo: vale l'adagio *occhio non vede, cuore non duole*.

Con la sedia vuota, o gioco delle parti, più del comportamento, si giunge a comprendere qual è il modo di pensare dell'altro nel momento in cui lo impersoniamo. Chisotti osserva che «nell'esperienza classica il cliente siede di fronte a una sedia vuota, che poi immagina venga occupata da un altro individuo

importante per lui (genitore, fratello, parente, amico, datore di lavoro o persino un suo alter ego). La persona immaginata potrebbe essere qualcuno che è morto, oppure qualcuno che appartiene al futuro, come un possibile coniuge o fidanzato» Questa attività, tendente a «dare un'organizzazione alla propria mente», consente di giungere a una soluzione facendo dialogare la persona con, praticamente, un altro sé, l'altro sull'altra sedia. Però la sedia può anche essere virtuale, come nel caso di una scena di un episodio della serie televisiva *Tutti pazzi per amore 3*.¹⁰

¹⁰ La terza stagione della serie televisiva è andata in onda in prima visione dal 6 novembre 2011 al 1° gennaio 2012 su Rai 1. Ciascun episodio si svolge in un tempo di ventiquattro ore, narrando una giornata intera dei personaggi della serie. In particolare sono narrati ventisei giorni, dal 7 dicembre al 1° gennaio.

Il personaggio di Raoul Sacchetti, interpretato da Gabriele Rossi, è un istruttore di kickboxing, sieropositivo e per questo motivo spesso introverso. Quando s'innamora, ricambiato, di Cristina, riesce a rivelarle la sua condizione e a instaurare una relazione con lei. Nella terza stagione vanno a vivere insieme, e scoprono di aspettare un figlio. All'inizio Raoul è contento, ma a causa dei bruschi modi di Paolo, il padre di Cristina, di farlo diventare più responsabile, lui lascerà Cristina e scapperà via. Tuttavia, Cristina riesce a trovarlo prima che possa andarsene per sempre e i due ritornano insieme.

La difficoltà nell'assumere comportamenti difficili, spiacevoli, ostici può trovare soluzione incoraggiando la persona ad impegnarsi in maniera graduale e progressiva. A riguardo, non senza presunzione, ritengo si possa ridefinire il termine, già utilizzato in rete ma non ancora entrato nel vocabolario della lingua italiana, di *omeofobia*. Nel web in questo periodo è adoperato per indicare l'atteggiamento negatorio circa la validità curativa delle cure omeopatiche. Credo invece che si possa definire come la prassi terapeutica che si basa sul principio (espresso nell'aforisma *similia similibus curantur* «i simili si curano con i simili») per il quale le varie forme fobiche vanno curate mettendo alla prova il soggetto con le stesse fobie.

Emozione

È importante che la persona impari a definire con precisione i propri sentimenti anche per evitare di essere

In una scena del 22° episodio, il Raoul ventenne dialoga con il Raoul quarantenne, interpretato da Massimo Ciavarro.

deviato dal termine di cui si è erroneamente avvalso e dunque di ritenere di soffrirne.

Nel caso in cui il sentimento provato sia effettivamente una qualche forma di collera, è necessario incanalare quest'ultima «in adeguate espressioni assertive [dicendo al cliente di] affermare più volte e a voce sempre più alta: “Sono arrabbiato!”».

La persona che soffre d'ansia, oltre a valersi di esercizi di rilassamento (sensazione) e della visualizzazione di una situazione affrontata con successo, deve essere spronato a causare ansia per poter analizzare le sensazioni spiacevoli e, subito dopo, a rasserenarsi per poter analizzare le sensazioni opposte.

Sensazione

Con gli esercizi di rilassamento, la concentrazione, la meditazione è possibile giungere ad ascoltare il proprio corpo, indipendentemente dal flusso di pensieri che in genere distolgono la nostra attenzione. Diviene possibile risalire a più profonde informazioni sul nostro essere,

allentare le tensioni muscolari, abbassare valori pressori, ecc.

Un procedimento di controllo volontario a retroazione delle attività biologiche, mediante apparati elettronici, può addestrare al controllo dei ritmi cerebrali o delle attività periferiche quali la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa oppure essere usato nella terapia di disturbi funzionali che riguardano il controllo della muscolatura (tic, balbuzie, torcicollo, incontinenza urinaria, ecc.) e in quella dei disturbi legati a stati di ansia (cefalee, insonnia, asma bronchiale, ecc.).

In caso di problemi legati alla sfera sessuale possono rivelarsi utili l'addestramento alla concentrazione sensuale e l'addestramento di soglia: rispettivamente per aumentare il piacere dei sensi e in caso di eiaculazione precoce negli uomini.

Funzioni biologiche

Se si sospettano problemi organici o si richiedono interventi biologici non è possibile prescindere

dall'inviare la persona presso uno studio medico. In ogni caso è certamente valido incoraggiare la persona a tenere e mantenere sane abitudini alimentari, sportive e ricreative.

Immaginazione

Kundera nel suo più celebre romanzo dice che «immaginare, sognare ciò che non è accaduto, è tra i più profondi bisogni dell'uomo» (Kundera 1985). Quindi se mentalmente un cliente si rappresenta i cambiamenti che potrebbero avvenire nei mesi e negli anni futuri, egli potrebbe innanzitutto evitare lo shock del futuro e imparare ad affrontarli con successo.

Se una persona prova sgradevoli sensazioni e/o emozioni che non riesce a spiegare un mezzo per venirne a capo è tentare di associare a esse è immaginare l'esperienza che può averla originata.

Mentre a un comportamento indesiderato è utile associare immagini mentali spiacevoli, a un comportamento desiderato, invece, è vantaggioso

associare un'analogia situazione in cui si è pervenuti a un successo. In genere, «la visualizzazione di una qualsiasi scena piacevole, reale o immaginaria, passata, presente o futura produce molti effetti positivi». E se comunque, per vincere l'ansia o una tensione, non è possibile immaginare qualche situazione di successo basta pure rappresentarsi le peggiori conseguenze possibili per imparare ad affrontarle, mentalmente, in anticipo.

Proiettarsi in avanti o indietro nel tempo per sperimentare o rivivere le proprie esperienze è un'efficace tecnica di arricchimento delle proprie emozioni.

Cognizione

La lettura di un libro può anticipare, coadiuvare, perfino sostituire delle sedute terapeutiche e altrettanto può esserlo una narrazione, mediante un diario o altro, della propria esistenza da cui poterne trarre le migliori pratiche del vissuto. Leggere aiuta anche a correggere

delle opinioni assurde o delle convinzioni erranee su ciò che ci circonda e su noi stessi. Il diario può anche essere un ottimo sistema per monitorare i propri *algoritmi cognitivi*, i passi che la nostra mente – alla stregua di una *macchina pensante* - compie sistematicamente in determinate situazioni.

Imparare ad auto-istruirci nell'uso «deliberato di affermazioni positive e creative» porta le persone al successo poiché «ciò che pensiamo e immaginiamo influenza il nostro modo di sentire e ciò che facciamo». E quando proprio non ci si riesce «un modo semplice, ma efficace di combattere certi pensieri ossessivi e arbitrari è limitarsi a urlare varie volte dentro di sé “BASTA!”» per riuscire almeno a bloccarli.

Per risolvere problemi è essenziale procedere con scelte logiche e razionali, affrontare le situazioni isolando le cause dagli effetti e, in qualunque circostanza provare a usare la regola giornalistica, anglosassone, delle cinque W: *who*, *what*, *when*, *where* e *why* ovvero *chi*, *cosa*,

quando, dove e perché, a cui, Chisotti a ragione, aggiunge il *come*.

Serve dotarsi di una buona filosofia di vita. Se per Kundera *l'insostenibile leggerezza dell'essere* cela un contrasto, e quindi l'insostenibilità, tra l'irrilevanza delle scelte compiute durante la vita e la ricerca di un senso della stessa, per Lou Marinoff ogni buona filosofia è comunque meglio del Prozac (Marinoff 2003).

Relazioni interpersonali

La capacità di inviare e di ricevere comunicazioni adeguate al contenuto che si trasmette o si riceve migliora la qualità della vita. Comunicare adeguatamente significa dare un'appropriata importanza sia alla comunicazione verbale sia a quella non verbale rappresentata dal linguaggio del corpo mediante i gesti, le espressioni, le intonazioni della voce, i suoni, i rumori, ecc.. Imparare a riconoscere e a interpretare i

gesti e le espressioni consente di stare meglio in sintonia con gli altri e anche con noi stessi.

Per meglio rispettare un appropriato comportamento, la persona in cura può accordarsi per ottenere una ricompensa o per subire una conseguenza negativa in relazione, rispettivamente, al conseguimento di un obiettivo o dell'insuccesso.

Sebbene questa epoca sia identificata come l'era della comunicazione – forse soltanto per le numerose tecnologie a disposizione – le capacità comunicative diminuiscono come dimostrano purtroppo le diverse prove di comprensione della lettura OCSE PISA e quelle nazionali INVALSI. In assenza di competenze comunicative a risentirne è anche la sfera amicale in quanto, come afferma Chisotti, «l'amicizia si basa sulla comunicazione, l'affetto, l'empatia, l'interesse, la confidenza, lo scambio, il rinforzo positivo e la complementarità».

In assenza di competenze comunicative e di assertività, diventa arduo se non impossibile perfino «sostenere i propri diritti, esprimere pensieri, sentimenti e opinioni in modo diretto, sincero e appropriato». In questo caso occorre un addestramento alla socialità e all'assertività per riuscire ad avere «la capacità di dire “no”, la capacità di chiedere favori o avanzare richieste, la capacità di esprimere sentimenti positivi e negativi, la capacità di iniziare, continuare e concludere le conversazioni».

La capacità di comunicare senza pregiudizi è ben rappresentata in una scena del film *Quasi amici*, dall'originale *Intouchables*, ispirato a una storia vera, quella di Philippe Pozzo di Borgo (interpretato da François Cluzet) tetraplegico dal 1993, e il suo rapporto con Yasmin Abdel Sellou (interpretato da Omar Sy con il nome di Driss) suo aiuto domestico.

Quando Philippe inizia la ricerca di qualcuno che gli faccia da badante personale, Driss si presenta come

candidato, anche se non ha alcuna ambizione a farsi assumere, ha solo bisogno che la sua lettera di richiesta di assunzione sia firmata per accedere al sussidio di disoccupazione. Durante il colloquio, tutti i candidati tranne Driss non si rivolgono direttamente a Philippe – sicuramente impassibile - ma a una sua dipendente alla quale elencano noiosamente le proprie abilità e competenze professionali: Driss, fin dal primo istante non ha alcuna remora a rivolgersi direttamente al tetraplegico Philippe. Invitato a ritornare il giorno seguente per la firma, si trova assunto.

*La tua esperienza non serve agli altri: è una moneta che
uno solo può spendere.
Enzo Biagi, Mille camere*

4. Qualche tema svolto



4.1. *Catalogo inconsapevole*

Quello che segue è un elenco di attività che, nell'arco di un passato più o meno lontano o più o meno vicino a seconda dell'intensità con cui mi riaffiorano i ricordi, ho agito non sempre – lo ammetto! – consapevolmente per garantirmi una qualità della vita più adeguata e coerente alle mie aspettative.

Soltanto in seguito alla frequenza del corso per counselor presso la Scuola d'ipnosi costruttivista di Marco Chisotti mi sono avveduta che qualcuna delle azioni da me adottate era una vera e propria tecnica idonea per risolvere quello che ritenevo un problema inspiegabile e/o insormontabile. In maniera inconscia, ho agito dei comportamenti istintivi solo successivamente meditati, razionalizzati, concettualizzati. Quindi ciascun'attività non è stata pianificata per risolvere, con sistematicità, una particolare difficoltà ma piuttosto è stata intrapresa

perché già in precedenza aveva dimostrato di accordare effetti benefici.

L'inventario degli interventi che propongo è, per necessità e ovvietà non esaustivo, evidentemente agganciato alla mia realtà e a quella di chi, in diversi periodi, ha percorso nella mia stessa direzione un tratto della propria esistenza.

Questo catalogo comprende dei luoghi in cui mi sono recata, dei libri siano essi saggi piuttosto che romanzi, dei corsi che ho frequentato, delle canzoni che mi piace ascoltare, delle rappresentazioni teatrali cui ero interessata, dei programmi televisivi (di informazione, di intrattenimento), delle attività sportive che pratico abbastanza regolarmente.

Questo catalogo comprende luoghi, saggi nel senso di libri di saggistica, percorsi di studi, romanzi, musica e canzoni, attività sportiva, opera teatrale, serie TV, ...

Come sempre suole accadere in un lungo viaggio, alle prime due o tre stazioni l'immaginazione resta ferma nel luogo di dove sei partito, e poi d'un tratto, col primo mattino incontrato per via, si volge verso la meta del viaggio e ormai costruisce là i castelli dell'avvenire.
Lev Tolstoj, I cosacchi

4.2. *Viaggiare per incontrare*

L'isola di San Giulio è un rifugio. Ho perso il conto delle volte che ho toccato e vissuto qualche giorno questa isola quiete così prossima a Torino, città che è resa così distante una volta che il battello attracca al molo di questo luogo sicuro. Ci sono stata da sola e con chi ho amato.

Quando sono in pensiero, ci vado anche con la sola mente. Ci ritorno volentieri, sempre. «La cosa che più conta di un viaggio è non smettere di viaggiare» (Maggiani 2006) anche quando il viaggio è terminato e si ritorna nel luogo da cui si è partiti, dove si trascorre.

In precedenza ho parlato di omeofobia. Avrei potuto meglio approfondire questo ragionamento apporamento

diversi esempi ma voglio limitarmi a uno di essi, il viaggio come spostamento.

Cambiare città non è facile, credo per nessuno, penso ai tanti giovani laureati italiani che si trasferiscono all'estero, ma secondo questa idea che ho maturato, ci si può allenare allo spostamento, al trasferimento. Tutto quello che serve è conoscere, istruirsi circa l'oggetto delle nostre paure. Se per qualche motivo ancestrale, legato a esperienze negative, abbiamo paura di spostarci, conviene accumulare quante più informazioni possibili sulla nostra meta, individuare le differenze rispetto al luogo dove abitualmente abbiamo vissuto. Se non basta, curiosare nelle biografie di qualunque personaggio che ha trovato spazio sulle pagine di wikipedia per scoprire che, nella generalità dei casi, la città natale non corrisponde all'ultima dimora terrena.

Se ancora non basta, rimandare il pensiero a quanti lavoratori del passato hanno lasciato il proprio luogo di

appartenenza per non farvi più ritorno, pur non dimenticandosene mai.

Nel teatro si vive sul serio quello che gli altri recitano male nella vita.

Eduardo De Filippo

4.3. *The show must go on (off)*

Se si prova a cercare un aforisma, una citazione avente come tema la televisione si può rimanere delusi dal fatto che non ce ne quasi alcuno che la ritiene un media positivo, anche da parte di chi televisione ne ha fatta o ne fa ancora. Adesso non intendo certo lanciare una crociata a favore di questo mezzo di comunicazione ma ritengo che non sia tutto da buttare anche perché qualche programma lo guardo e, quindi, non intendo prestarmi a quest'abituale gioco al ribasso, becero pessimismo.

Alcune trasmissioni che ho visto negli ultimi anni, o che continuo a seguire, sono la serie televisiva *Tutti pazzi per amore*, lo storico programma che cerca di ritrovare persone disperse, *Chi l'ha visto?*, *Le invasioni barbariche* con Daria Bignardi, *Che tempo che fa* con Fabio Fazio, la prima edizione del reality show *Grande*

Fratello condotto ancora da Daria Bignardi e andato in onda nel 2000 a cui ha partecipato lo sfortunato Pietro Taricone.

Aggiungo un appunto interessante che riguarda *Tutti pazzi per amore*: nel filmato, allegato al lavoro, possiamo vedere uno spezzone in cui un personaggio immagina – e arriva a vedere - sé stesso nel futuro.

Presso il Teatro Manzoni di Milano, nell'ultimo fine settimana di gennaio di quest'anno, sono andata a vedere lo spettacolo *Due di noi*.¹¹ Lo show è tratto dalla prima commedia dello scrittore inglese Michael Fryan, autore tuttora vivente meglio conosciuto in Italia per *Rumori fuori scena*. Lo spettacolo è il ritratto di tre coppie, tutte interpretate da due soli attori: Emilio Solfrizzi e Lunetta Savino, in particolari momenti della vita.

¹¹ Sul sito del Teatro Manzoni, www.teatromanzoni.it/manzoni/du-di-noi, è presente un video promozionale, relativo a una scena del terzo atto, Cinesi. Il video si trova anche all'indirizzo www.youtube.com/watch?v=lp0CaIZCGJo.

I tre atti vertono sul tema della coppia. Nel primo, denominato *Nero e argento*, una notte nella vita di una giovane coppia sposata con un neonato che torna in vacanza a Venezia nella stessa camera d'albergo dove avevano trascorso la luna di miele. Ma il lieto evento li catapulta in una nuova esistenza assurda e sconosciuta che li porta a chiedersi chi erano, come litigavano, cosa facevano, prima dell'evento, ormai innaturale, della nascita del bambino.

Nella seconda pièce, *Signor zampetta*, la comunicazione di coppia è sostanzialmente azzerata tant'è che la moglie rimedia dialogando in maniera surreale con il piede del marito, marito nascosto dietro un'interminabile lettura, l'unica parte del corpo che ne tradisce qualche impercettibile emozione, a dispetto della sua ostentata e glaciale impassibilità.

Alla fine, nell'ultimo atto, *Cinesi*, i due attori diventano molti di più: marito e moglie si ritrovano a dover gestire una cena alla quale hanno invitato, per sbaglio, una

coppia di amici da poco separati e il nuovo amico di lei. In quest'ultima parte con un gioco di entrate ed uscite ad incastro perfetto marito e moglie, trasformandosi in tutti i personaggi previsti, divengono maschere sceniche, maschere verso il coniuge, maschere verso gli amici, per riuscire a salvare le apparenze. In questo senso i "cinesi", che apparentemente e proverbialmente si assomigliano tutti, stanno ad indicare la difficoltà nel distinguere gli amici.

Il libro è una delle possibilità di felicità che abbiamo noi uomini.
Jorge Luis Borges

4.4. *Leggere*

Quando si legge, è come incontrare una persona che non si conosce e parlare del più e del meno, o meglio di quello che quella persona ha da dire su qualcosa. Ancora di più se quella persona non vive più, in questo caso ho la sensazione di rovistare nella soffitta di costei o costui e trovarvi dei preziosi, degli oggetti di valore di cui nessuno era a conoscenza o aveva dimenticato perché a questo mondo anche «il tempo invecchia in fretta» (Tabucchi 2009).

Sulla Treccani online, oramai divenuta il mio punto di riferimento, ho scoperto che il nostro verbo *leggere* deriva da un termine latino, e a sua volta da un termine greco, che significano *raccogliere*. Ed è esattamente ciò che facciamo quando leggiamo: raccogliamo quanto qualcun altro ha seminato, prodotto, inventato.

Leggere, ma anche scrivere, è fondamentale giacché «l'uomo costruisce case perché è vivo ma scrive libri perché si sa mortale. Vive in gruppo perché è gregario ma legge perché si sa solo. La lettura è per lui una compagnia che non prende il posto di nessun'altra, ma che nessun'altra potrebbe sostituire» (Pennac 1993).

Pure nei romanzi abitano soggetti che dedicano, in maniera considerevole, parte della loro esistenza alla cultura. Mi torna in mente uno dei libri che qualche anno addietro ha avuto un enorme successo ma che ho letto nei primi giorni del 2012: *L'eleganza del riccio* di Muriel Barbery. È la storia di una donna che trascorre la sua vita a osservare e apprendere parecchio dai comportamenti delle persone che risiedono l'elegante palazzo in cui lei è portinaia, e nella sua distaccata dimora impiega, all'insaputa di tutti quanti i condomini anche dei più ostili, le sue giornate a divorare libri, intere opere enciclopediche, e a formarsi una consapevolezza di sé e degli altri così raffinata in grado

di rivaleggiare con il miglior psicologo o professore di filosofia o di sociologia. Renée, questo il nome della portinaia, e Paloma, l'altra protagonista del romanzo, non al corrente una dell'altra celano le proprie esistenze a chiunque fino al giorno in cui arriva monsieur Ozu. Mi fermo per non svelare l'inattesa conclusione. Quindi, si diceva amore per i libri, per la cultura.

Se è intenso il desiderio di leggere, si può decidere anche di laurearsi. Del resto, oltre alle classiche lezioni frontali, rimangono i libri: se si è disposti a leggere, cercando ancor più di capirli, un considerevole numero di libri, ci si laurea.

Si può anche essere d'accordo sul fatto che «i libri [pur essendo] una bella cosa a modo loro, [...] sono un ben misero surrogato della vita» ma quando si decide di dedicare, con filiale attaccamento consapevolmente e volontariamente, una decina d'anni della propria esistenza ad assistere qualcuno a cui si vuol bene, occorre impiegare in maniera costruttiva le numerose

ore altrimenti facilmente traducibili in vano e deprimente ozio.

A volte l'entusiasmo per i risultati che si conseguono non è sufficiente a evitare lo sconforto per certi accadimenti, allora diventa necessario sentire gli amici, confrontarsi con il medico di famiglia – un grazie al caro amico dott. Musso -, la farmacista di fiducia – la cara amica Gemma -, farsi confortare dalla cara badessa – Anna Maria Cànopi -, comprare e leggere, ogni tanto come guida spirituale, *Sotto controllo* di Judith Viorst, assieme coinvolgente e confortante.

*La musica è l'armonia dell'anima.
Alessandro Baricco, Castelli di rabbia*

4.5. *L'arte di Euterpe*

Nella mitologia greca Euterpe, dal greco colei che rallegra, così riporta Wikipedia, è una delle Muse, figlie di Zeus e Mnemosine: è la musa della musica, più tardi anche della poesia lirica.

Ascolto volentieri musica, tanto la cosiddetta musica leggera quanto quella classica. Mi piace ascoltarla indipendentemente dal *media*: radio, CD, *personal computer*, concerti dal vivo. Più in particolare, seguo con piacere Renato Zero, sia ascoltando dischi che assistendo a qualche concerto, e diversi motivi classici di compositori che apprezzo oltremodo di cui dirò oltre. Fra le centinaia di canzoni che ha cantato prediligo *l'equilibrista*. La canzone che ho scelto per questo lavoro oltre che bella e profonda, come potrete rendervi conto nel video allegato al lavoro per chi non la dovesse conoscere, è molto significativa e adatta al tema trattato.

La canzone, inserita nel doppio album live Prometeo pubblicato nel 1991, è stata scritta nel 1965 e da allora rimasta inedita.

Il testo narra dei pericoli cui si espone un trapezista per continuare a vivere. Solo l'equilibrio, declinato tanto al passato e altrettanto al presente mediante un interessante gioco di tempi verbali e di avverbio, lo ha soccorso e continua tuttora a farlo. Non importa se all'amore che riversa in quest'attività se trova corrispondenza invece il male. Di seguito il testo:¹²

Camminavo su una corda tesa,

*l'equilibrio mi aiutava, a vivere,
due più due non dava, quattro mai,
c'era il caos, nei pensieri miei.*

*Un bicchiere per dimenticare,
che morire o vivere, era uguale,
non riuscivo più, a ritrovare,
la mia strada, la mia direzione.*

*Povero in danari, ricco in fondo al cuore,
davo tutto il bene, davo un po' di me.*

*Ho speso parole, e invano questo amore,
per chi come me, costretto a mendicare.*

Ed in cambio ho avuto, tanto male.

¹² Video scaricabile da YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=XvrdyZc43cg> .

*Io cammino su una corda tesa,
 l'equilibrio ormai mi aiuta a vivere,
 due più due non può fare quattro mai,
 torna il caos, nei pensieri miei.*
*Povero in danari, ricco in fondo al cuore,
 davo tutto il bene davo un po' di me.*
*Ho speso parole, e invano questo amore,
 per chi come me costretto a mendicare.*
Ed in cambio ho avuto, tanto male.
Tanto male.
Tanto male.
L'equilibrista na, na, na.
Troppo male.
Troppo male.
L'equilibrista...

A proposito di musica, sul numero 944 della rivista Internazionale è ripreso un articolo di Anahad O'Connor, originale in inglese pubblicato nella rubrica "Really?" del New York Times. Piuttosto che riassumerlo ho preferito riportarlo:¹³

Ascoltare la musica può alleviare il dolore?

¹³ Vds. <http://www.internazionale.it/opinione/anahad-o-connor/2012/04/17/musicoterapia> e <http://well.blogs.nytimes.com/2012/01/02/really-the-claim-listening-to-music-can-relieve-pain/>.

Sono sempre di più i medici che usano la musica convinti che possa avere effetti analgesici sui pazienti o almeno distrarli da una procedura dolorosa. In uno studio recente, pubblicato sul *Journal of Pain*, 153 persone sono state sottoposte a scosse sulle mani sempre più dolorose mentre ascoltavano musica. Intanto erano incoraggiate a interessarsi alle canzoni e a individuare certi toni e note. Misurando la dilatazione delle pupille e l'attività cerebrale, gli scienziati hanno scoperto che, quando si concentravano sulle melodie, i soggetti provavano meno dolore. L'effetto maggiore è stato osservato nei volontari che all'inizio erano più preoccupati.

Uno studio svedese pubblicato nel 2009 riferiva risultati simili: i bambini sottoposti a musicoterapia dopo un lieve intervento hanno fatto ricorso a meno morfina degli altri. Una metanalisi dei dati relativi a 3.600 pazienti di 51 studi, pubblicata sul *Cochrane Database*, ha tuttavia evidenziato che la portata dell'effetto non è

molto ampia, per cui la sua potenziale utilità nella pratica clinica, almeno per ora, è stata giudicata “incerta”.

Conclusioni *Ascoltare musica durante o dopo un intervento medico può alleviare il dolore, ma servono altre ricerche.*

Secondo me, altre ricerche sono di certo utili soprattutto se saranno in grado di evidenziare dati oggettivi, elementi statisticamente misurabili, però – a costo di dire una banalità – la musica non avrebbe mai avuto l’affermazione che ha se non avesse – almeno sulla psiche – anche una capacità terapeutica. La musica è in grado di provocare stimoli sensoriali non indifferenti che possono aiutare nella concentrazione, nella meditazione, favorire l’immaginazione e la conoscenza. E la musica classica? Non la dimentico. Quando non voglio essere disturbata dal frastuono della città – importa quale sia? Italoalvinamente parlando si

somigliano tutte – ascolto qualche notturno di Chopin o le *Quattro stagioni* di Vivaldi o lo *Schiaccianoci* e il *Lago dei cigni* di Ciajkovskij o, ancora, le diverse *suites* di Johann Sebastian Bach.

Anche questo è un vantaggio del correre rispetto agli altri sport: ognuno va per conto suo e non ha da rendere conto agli altri.
Italo Calvino

4.6. *Mens sana in corpore sano*

«Corri, Forrest, corri!» è l'incitamento della madre diretto al figlio, Forrest Gump, un ragazzo emarginato e preso in giro, sin dall'infanzia, per il suo lieve ritardo mentale e per l'apparecchio che porta alle gambe durante la fanciullezza, fino a quando scoprirà il piacere della corsa senza meta grazie all'amica Jenny.

Correre fa bene, non solo al corpo e nondimeno allo spirito, e stanca. Intanto, senza star a ripetere il vecchio adagio sulla relazione tra mente e corpo, fa bene alla linea, risolve i misfatti di qualche pasto abbondante, rassoda i muscoli. Inoltre allenta la tensione, produce un benessere a momenti soporifero: un effetto tranquillante e quasi ipnotico. Se l'umore non è quello migliore, basta una breve corsa, anche di un quarto d'ora, per ignorare ogni cattivo pensiero, scordarsi di tutte le arrabbiate.

A Roma, in Via dell'Artigianato, continuazione di Via dell'Arte dove ho vissuto per un po' di tempo, di fronte al lunapark LunEUR oramai chiuso ma aperto all'epoca, c'è un parco in cui sono andata a correre nei fine settimana. A Torino, andavo a correre, sempre nei fine settimana, o al Parco della Pellerina, ufficialmente dedicato a Mario Carrara, o intorno al piccolo giardino Sanctus dove ho peraltro giocato da bambina.

A Milano, dove ho lavorato, in cui pure ci sono grandi parchi cittadini, correvo attorno a un piccolo giardino comunale nei pressi della Stazione di Porta Romana: però solo nei fine settimana, per questioni di tempo. Una piccola razione di attività sportiva quotidiana sono riuscita lo stesso a compierla: di mattino, subito dopo alzata, dedicavo una decina di minuti allo step con il mini-stepper della Domyos. Comodo, veloce da spostare, poco ingombrante, mi permette, tuttora, di cominciare la giornata con più vitalità.

Non voglio farla lunga ma il consiglio di tenere un diario di quanto si mangia, previa pesatura dei prodotti, ha mostrato una realtà ben diversa da quello che generalmente si crede: solo annotando con costanza si scopre quanto cibo s'ingurgita anche inconsapevolmente. Ovviamente sia della pesatura sia della registrazione non abbiamo più bisogno perché abbiamo introiettato un comportamento più rispondente ai consigli prescrittoci dalla dottoressa.

Ecco a cosa serve il futuro: a costruire il presente con veri progetti di vita.

Muriel Barbery, L'eleganza del riccio

4.7. *Il prossimo romanzo da leggere*

Non so ancora quale sarà il prossimo libro che leggerò. Probabilmente sarà un saggio, o un romanzo oppure una biografia di qualche personaggio che mi interessa conoscere. Per esempio potrei leggere qualcosa di Miriam Mafai, giornalista, scrittrice e politica appena deceduta.

Nel frattempo prendo nota di *Ti amo, ti odio, mi manchi* di Niamh Greene di cui ho letto l'intervista su *InformaLibri*, n. 127 Marzo 2012, rivista sulle novità librarie edita da Mondadori.¹ Ripreso, immagino dal retro o quarta di copertina, viene riportato anzitutto questo riassunto:

«Vivere una vita felice non è complicato. Basta seguire delle regole ben precise. Non mollare mai, per un colpo di testa, un uomo che tutti pensano sia perfetto per te; evitare di trasferirti in un rudere di



campagna per “ritrovare te stessa”; e soprattutto, non dire “ti amo” a un uomo che ha due figlie che ti odiano, una moglie defunta che gli manca e che sarà sempre migliore di te. Maggie, dopo aver perso il lavoro a Dublino, è costretta a rinunciare alle sue Jimmy Choo per calzare orribili stivali da lavoro, a rifugiarsi nella sonnolenta cittadina di Glacken e a fare ciò che non avrebbe mai immaginato, nemmeno nei suoi incubi peggiori: pulire stalle e prendersi cura degli animali. Ma

Maggie è testarda, non si arrende ed è anzi pronta a tutto pur di conquistare la gioia e la serenità che merita. E forse, al di là di ogni regola, una vita perfetta e un amore da sogno sono lì ad aspettarla...»Lo trovo già interessante. Ancora di più dopo aver letto le risposte che l'autrice ha rilasciato all'intervistatrice.

Domanda: *Nel romanzo invita il lettore a considerare ogni perdita in maniera positiva, lo spinge a cercare in ogni direzione per raggiungere la felicità a prescindere dagli eventi negativi che spesso ci circondano. Nella vita ha lo stesso atteggiamento positivo anche lei?*

Risposta: Questo romanzo parla di una donna - Maggie – che, quando tutto va per il verso sbagliato, deve adattarsi e ricominciare da capo. Dopo la fine di una lunga relazione e la perdita del lavoro a causa della recessione, è costretta a trasferirsi in campagna e si ritrova a lavorare con bambini e animali, una cosa che non si sarebbe mai sognata di fare nella sua vita glamour e metropolitana! Attraversa molti alti e bassi

lungo la strada alla ricerca della felicità, anche se ciò che lei desidera davvero si trova già sotto il suo naso. Ritengo che essere felici a volte sia questione di scelta. E credo che mantenere il senso dell'umorismo sia fondamentale!

D: *Lei crede che anche gli uomini, e non solo le donne, possano usare delle “regole” per essere felici?*

R: All'inizio di ogni capitolo c'è una regola un po' eccentrica (per esempio: “Mantieni la calma e vai avanti”, o “Quando sei a Roma, fai come i romani”). Ognuna riflette un dilemma che Maggie incontra lungo il suo cammino. Sono assolutamente convinta che queste regole possano essere utili per gli uomini così come per le donne. A volte tutti noi abbiamo bisogno di un piccolo aiuto per mantenere una prospettiva più ampia!

D: *Il suo libro è una forte spinta al cambiamento, cosa ne pensano i suoi lettori? Quali sono state le loro reazioni?*

R: Ho ricevuto un feedback incredibile dai miei lettori, e ne sono entusiasta. Molti di loro hanno detto che il libro li ha fatti ridere, ma anche commuovere, e questo per me è il complimento più grande.

D: *In questo mondo dove tutto cambia e passa senza lasciare traccia, la protagonista del libro lascia la città per trasferirsi in campagna. Che messaggio c'è dietro?*

R: Penso che tutti noi abbiamo bisogno di sfruttare al massimo ogni giorno per tentare di trovare il buono laddove possibile. Per esempio, Maggie in questo romanzo è convinta che il trasferimento in campagna non sia altro che un disastro e riesce a scorgere solo il lato negativo della situazione, ma piano piano imparerà che la vita può avere in serbo molte sorprese e che a volte il percorso più imprevedibile può rivelarsi il più gratificante.

D: *Lei ha dichiarato di avere iniziato a scrivere in segreto... ci vuole raccontare qualcosa di più?*

R: Ho sempre voluto diventare scrittrice, amavo scrivere racconti già da adolescente. Tuttavia, ero troppo timida per far leggere le mie cose a qualcuno. Fu solo quando i miei figli hanno iniziato la scuola che ho trovato il coraggio di mandare alcuni dei miei lavori a un editore. Sono stata davvero contenta di averlo fatto. Il mio primo libro è andato dritto al primo posto della classifica dei più venduti in Irlanda ed è stato nominato per un importante premio letterario irlandese! Mi sento una donna privilegiata e fortunata.

Bibliografia

- Barbery Muriel (2012) *L'eleganza del riccio*, Edizioni e/o, Roma.
- Bateson Gregory (1976) *Verso una ecologia della mente*, Adelphi, Milano
- Berti Ceroni Giuseppe (2005) *Come si cura la psicanalisi?*, Franco Angeli, Milano.
- Bozzetti Ettore (1991) *Idee direttive in medicina di laboratorio*, Piccin, Padova.
- Busi Aldo (1992) *Manuale del perfetto Gentilomo*, Mondadori, Milano.
- Chisotti Marco (2011) *Verso una psicologia unificata: la teoria degli stati mentali*, www.ipnosicostruttivista.it/materiali/articoli/teoriete_cniche/teoriastatimentali/teoriastatimentali.html .
- Crepet Paolo (2010) *Perché siamo infelici*, Einaudi, Torino.
- Dewey John (1990) *Esperienza e natura*, Mursia, Milano.
- Greco Stefano (2006) *Umore e management. Una leadership a colpi di sorriso. Come sviluppare un approccio innovativo nella gestione delle persone in azienda*, Franco Angeli, Milano.
- Guglielminetti Enrico (2001) *Metamorfosi*

nell'immobilità, Jaca Book, Milano.

- Heidegger Martin (2005) *Essere e tempo*, Longanesi, Milano.
- Kundera Milan (1985) *Insostenibile leggerezza dell'essere*, Adelphi, Milano.
- Kundera Milan (1998) *Il libro del riso e dell'oblio*, Adelphi, Milano.
- Maggiani Maurizio (2006) *Il viaggiatore notturno*, Feltrinelli, Milano.
- Mancinelli Antonio (2006) *Moda!*, Sperling & Kupfer, Milano.
- Marinoff Lou (2003) *Le pillole di Aristotele. Come la filosofia può migliorare la nostra vita*, PIEMME, Milano.
- Martignago Ennio (2007) *Fondamenti di Counseling*,
www.slideshare.net/enniomartignago/fondamenti-di-counseling .
- Mecacci Luciano (a cura di) (2001) *Manuale di psicologia generale*, Giunti, Milano.
- Pivetti Veronica (2012) *Ho smesso di piangere*, Mondadori, Milano.
- Pennac Daniel (1993) *Come un romanzo*, Feltrinelli, Milano.
- Scannerini Silvano (1999) *Strutture della vita*.

Teorie, batteri, protoctisti, funghi, Jaca Book, Milano.

- Sternberg Robert J., Smith Edward E. (2000) *La psicologia del pensiero umano*, Armando Editore, Roma.
- Stevenson Robert Louis (1877) *Elogio dell'ozio*, www.pedro.it/webs/millelireonline.it/SchedeMOL/3_stevenson/3_stevenson.htm .
- Tabucchi Antonio (2009) *Il tempo invecchia in fretta*, Feltrinelli, Milano.
- Tarchetti Iginio Ugo (1869) *Pensieri*, [http://it.wikisource.org/wiki/Pensieri_\(Tarchetti\)/Feli città_e_dolore](http://it.wikisource.org/wiki/Pensieri_(Tarchetti)/Feli_cit%C3%A0_e_dolore) .
- Viorst Judith (1999) *Sotto controllo*, Frassinelli, Milano.
- Viorst Judith (2004) *Distacchi*, Sperling & Kupfer, Milano.
- Volpicelli Luigi (a cura di) (1978) *Lessico delle scienze dell'educazione*, Volume 1, Piccin, Padova.
- Watzlawick Paul (1997) *Istruzioni per rendersi infelici*, Feltrinelli, Milano.
- Wilde Oscar (2011) *De profundis*, Rizzoli, Milano.
- Zukav Gary (2011) *Il potere autentico delle relazioni. Il segreto di una perfetta armonia*, Corbaccio, Milano.

Indice

Ringraziamenti	3
Introduzione	4
1. La condizione umana	6
1.1. Sul metodo.....	7
1.2. Essere nel mondo	13
1.3. OK, Houston, abbiamo un problema	18
1.4. Omeostasi	24
1.5. A mission possible.....	28
2. Uscire dal labirinto	33
2.1. Roma non è stata costruita in un giorno	34
2.2. Gettare la maschera.....	37
2.3. L'importanza di un occhio esterno	41
3. Coltivare il cambiamento	46
3.1. Stati mentali	47
3.2. Tecniche di cambiamento	51
4. Qualche tema svolto	64
4.1. Catalogo inconsapevole	65
4.2. Viaggiare per incontrare.....	67
4.3. The show must go on (off)	70
4.4. Leggere	74
4.5. L'arte di Euterpe	78
4.6. Mens sana in corpore sano.....	84
4.7. Il prossimo romanzo da leggere	87
Bibliografia	93