


# **Il Magico Potere di Sbattersene il Ca\*\*o: l'arte di saper dire "no"!**

## **Il Magico Potere di Sbattersene il Ca\*\*o: come preoccuparsi di meno e ottenere di più**

Il Magico Potere di Sbattersene il Ca\*\*o: di Sarah Knight! 

Nel frattempo non ho ancora letto il libro e mi premunisco di scrivere un anticipo su un'aspetto che induce molti di noi in errore credendo di fare bene: la preoccupazione. Prendersi cura di qualcosa prima che accada dà ad alcune persone un senso di controllo. Tuttavia, è una situazione che può creare ulteriore stress e non facilita la serenità.

Se soffri sempre per ciò che potrebbe accadere, pensando sempre a possibili pericoli o problemi che possono accadere agli altri, sappi che la preoccupazione ti impedisce di vivere in maniera rilassata. Ti senti facilmente nervoso e puoi anche avere difficoltà a dormire o concentrarti. La tua mente è sempre vigile, ferma su questioni future che ti preoccupano nel momento presente.

La parola preoccupazione significa solo pensare con insistenza a qualcosa prima che accada, il che provoca ansia o paura. Ma che senso ha soffrire per cose che non sono ancora successe? La gente si preoccupa, è una cattiva abitudine, un'attività mentale che illude sul rendere la vita più prevedibile. In caso contrario si teme di essere sopraffatti, si ritiene necessario pensare alle tante probabilità che si possono

verificare, in particolare in negativo, in pratica non sentono di poter controllare ogni situazione!

Quando si tentiamo di rimuovere dalla mente una preoccupazione, spesso il risultato che abbiamo è opposto: si intensifica. Non tutte le preoccupazioni sono dannose. La preoccupazione produce l'illusione di avere controllo su tutto. Usando questa strategia ci si sente più preparati per qualsiasi inconveniente. Tuttavia, la realtà è spesso ben diversa: chi si preoccupa in anticipo, non solo non migliora la capacità di far fronte alle difficoltà, ma crea stress attraverso l'immaginazione, e il che ha identico impatto fisico, mentale ed emotivo, come fosse realmente accaduto il peggio.

## L'illusione del controllo

*L'uomo ha le sue preoccupazioni in ogni angolo della terra.  
Confucio*

Il nostro cervello è una macchina che tende a prevedere. Durante tutto il processo evolutivo è progressivamente aumentata la sua capacità di predire, in simbiosi con la conoscenza accumulata nelle esperienze passate, attraverso i nostri propri antenati.

Da un lato, questa capacità di essere propositivi è un aiuto prezioso per la sopravvivenza, in quanto evita il pericolo ancor prima che si manifesti. E' anche una risorsa per l'apprendimento, nonché per pianificare progetti e creare mezzi per raggiungere obiettivi futuri. Ma questa capacità è anche causa di alcuni nostri difetti.

Molte persone restano intrappolate in un circolo vizioso di preoccupazione continua. Vivere tra memoria e immaginazione, tra fantasmi del passato e del futuro, i vecchi pericoli rivivono o diventano nuove minacce. E' facile quindi

confondere la fantasia con la realtà, soprattutto per l'inconscio che non vede la differenza, e questo provoca sofferenze terribili per l'incertezza su ciò che potrebbe accadere.

## Una questione di carattere?

*L'uomo tende a tener conto solo dei suoi problemi, e non delle sue gioie. Fëdor Dostoevskij*

Ci sono persone che considerano la preoccupazione come un aspetto del carattere. Non solo essi si tormentano con questa apprensione esagerata, ma tendono anche a spostare queste paure su ogni cosa. Chiedono e richiedono più volte, costantemente notizie con l'illusione di raggiungere la pace della mente, ma senza rendersene conto spesso tendono a far sentire gli altri responsabili delle loro sofferenze.

Socialmente, preoccuparsi del benessere degli altri è considerato un segno di interesse e di responsabilità per gli altri. Come detto già, se si tenta di rimuovere dalla mente una preoccupazione spesso il risultato è opposto: il pensiero diventa ancora più presente o si intensifica. Accade per il paradossale effetto di voler evitare di pensare a qualcosa, perché proprio quando si cerca di non pensare proprio a quel "qualcosa", in quel preciso momento la nostra mente è occupata proprio da "quello".

Provare a sopprimere i pensieri che generano ansia non è una vera soluzione. In questo modo la persona crede che la preoccupazione è qualcosa di irreversibile e difficile da vincere.

## Come liberarsi dai pensieri

# negativi

*Le catene della schiavitù legano solo le mani: la mente è ciò che rende l'uomo libero. Franz Grillparzer*

Potresti non essere in grado di evitare di apparire preoccupato, ma consapevolmente puoi decidere cosa fare con le tue preoccupazioni. In tal modo puoi decidere di liberare la mente e dare così origine a pensieri più produttivi.

Sappiamo che i pensieri influenzano direttamente l'umore ed hanno quindi un grande potere su noi stessi. Ma raramente osserviamo che il pensare è un'azione che si può anche imparare. Se si lascia la mente vagare libera, è possibile che in questa condizione le persone sentono di perdere il controllo, a causa dei pensieri che prendono il sopravvento.

Per cominciare, dovremmo stare attenti con gli aggettivi che utilizziamo con noi stessi, soprattutto se stiamo usando giudizi che limitano le nostre possibilità di cambiamento. La chiave è imparare a reagire alle preoccupazioni in quanto sono il futuro idealizzato, che diviene di fatto il nostro futuro nel momento presente, anche se non è ancora accaduto.

E' possibile osservare e scegliere cosa può occupare la nostra mente. Fare questa scelta ci permette di avere maggiore controllo sui nostri propri pensieri, imparandone il valore, per verificare la loro veridicità o comprovare la probabilità che ciò che si teme può effettivamente accadere. In questo modo, invece di restare in balia delle proprie preoccupazioni, possiamo acquisire la libertà di vivere semplicemente ciò che sentiamo.

## Percezione distorta

*Gli uomini dimenticano sempre che la felicità umana è una predisposizione di spirito e non una condizione delle*

## *circostanze esterne. John Locke*

La preoccupazione mantiene le persone in un continuo pieno di "forse", che si traduce in uno stato di allerta e di tensione, nervosismo e irritabilità. **Uno stato di allerta continuo.** Possiamo immaginare cosa significhi sostenere nel tempo uno stato di tensione di questo tipo. L'eccessiva preoccupazione è legata a disturbi di ansia e può produrre un profondo esaurimento fisico e mentale. La sofferenza di chi non riesce a staccarsi emotivamente dalle circostanze è troppo ed è reale, anche se l'artefice di questa condizione è la propria mente e non le condizioni esterne.

La psicologia ci mette in guardia dalle dissonanze cognitive. Il nocciolo della questione è l'interpretazione della realtà, fuorviante o estrema, che porta ad emozioni e stati d'animo spiacevoli e che creano non pochi disagi. La preoccupazione che percepiamo è ciò che viviamo e non ciò che vediamo fuori di noi. Le persone che vivono questa condizione tendono a sovrastimare il pericolo e a sottovalutare la loro capacità di affrontare la loro emotività. La loro attenzione è rivolta quasi sempre a tutto ciò che è negativo o minaccioso, ignorando altri aspetti più piacevoli.

## **Incertezza e tolleranza**

*La felicità umana sta in due cose: essere liberi dalle malattie del corpo ed avere sempre lo spirito spensierato.*

*Lin Yutang*

Chi di solito tende a preoccuparsi potrebbe imparare a **tollerare meglio l'incertezza.**

E' proprio la difficoltà di accettare l'incertezza che porta ad utilizzare la preoccupazione come sistema di controllo. In ogni situazione possiamo immaginare ogni eventualità catastrofica, e per alleviare l'ansia tendiamo a mantenere la

mente occupata. Ma si tratta sempre dell'illusione di avere piano controllo e che porta alla perdita enorme e continua di energia che sottraiamo alla nostra vita, al nostro scopo di vita, ai nostri progetti che più di tutto vorremmo realizzare.

## Riorganizzare la mente

*Ci sono due tipi di soluzioni. La prima è che si può fare qualcosa al riguardo, poi ci sono quelli che non perdono tempo con la seconda. Duke Ellington*

Se la nostra mente fosse uno schermo di computer sarebbe utile vedere **quanti file dedicati al preoccuparsi sono in elaborazione in questo momento**. Quando ci sono troppe cartelle aperte il sistema rallenta in modo visibile, fino ad occupare l'intero schermo. A questo punto guardando lo schermo potremmo valutare se i file meritano il nostro tempo e la nostra energia, e quindi decidere di chiudere alcuni o tutti i file e di **gettarli nel cestino virtuale e infine rimuoverli per sempre dal desktop**.

Spesso in eventi difficili è meglio avere preoccupazioni. Però possiamo sempre chiederci: sono mentalmente presente? O sto invece proiettando nel futuro? Cosa posso fare ora per migliorare la situazione? **Proviamo sempre a fare la differenza tra ciò che dipende direttamente da noi e ciò che invece non ha senso mantenere nel nostro spensierato presente!**

**Scopri "Il Magico Potere di Sbattersene il Ca\*\*o" di Sarah Knight**

Indice completo del libro

[Estratto PDF del libro!](#)

SARAH KNIGHT

IL MAGICO POTERE  
DI SBATTERSENE  
IL CA\*\*O



Scopri su [ilGiardino dei Libri.it](http://ilGiardino dei Libri.it) ➔