

## Introduzione

### Schede da utilizzare con il libro *La trappola della felicità*

Le schede qui raccolte sono pensate per essere utilizzate insieme al libro *La trappola della felicità*. Se la lettura de *La trappola della felicità* è parte integrante di un percorso psicoterapeutico, è probabile che il tuo terapeuta ti chiederà di compilarle e portarle con te ai vostri incontri.

Come regola generale, è meglio che prima tu legga il capitolo e poi dia un'occhiata alla scheda relativa; così facendo dovrebbe esserti tutto chiaro.

Molte di queste schede potrai usarle più volte anche per questioni diverse in ambiti diversi della tua vita. Mi auguro ti possano essere utili.

Capitolo 1: Questionario sul controllo dei pensieri e delle emozioni  
Capitolo 2a: Scheda sui costi dell'evitamento  
Capitolo 2b: Diario del malessere e dell'evitamento  
Capitolo 9: Scheda di pratica della defusione  
Capitolo 13: Scheda di pratica dell'espansione  
Capitolo 18: Esercizi informali di mindfulness  
Capitolo 20: Scheda di pratica della respirazione consapevole  
Capitolo 25a: I valori della vita – Scheda di valutazione dei valori  
Capitolo 25b: Chiarire i tuoi valori – forma completa  
Capitolo 25c: Chiarire i tuoi valori – forma breve  
Capitolo 27: Scheda per la definizione degli obiettivi  
Capitolo 30: Superare la FIFA  
Capitolo 31: Piano di disponibilità e azione  
Appendice: Consigli per i momenti di crisi

### Come trarre il massimo da *La trappola della felicità*

#### *Leggere il libro*

Ci sono due modi per leggere il libro. Puoi leggerlo con lentezza e sistematicità, facendo gli esercizi man mano, oppure puoi leggerlo d'un fiato da cima a fondo e poi tornare indietro e lavorarci su come preferisci. Per fare pratica, oltre agli esercizi proposti nel libro, puoi usare anche i materiali seguenti.

### *Bloccato o confuso?*

Quando ti senti bloccato o confuso, ti consiglio di unirti al gruppo di Yahoo chiamato «ACT for the public»: [http://health.groups.yahoo.com/group/ACT\\_for\\_the\\_public/join](http://health.groups.yahoo.com/group/ACT_for_the_public/join).

È gratuito. Puoi postare messaggi al gruppo ogni volta che ti senti confuso, preoccupato o semplicemente a un punto morto e in poco tempo riceverai le risposte e il sostegno dagli altri componenti e/o dai molti terapeuti (me compreso) che pure ne fanno parte. In italiano, esiste il gruppo di Facebook <http://www.facebook.com/group.php?gid=113302298683706&ref=ss>.

### *Dai priorità alla tua salute e al tuo benessere*

Se sei un lettore abituale, allora sei una persona già molto occupata. Devi destreggiarti tra molteplici richieste ed è raro che ti rimanga del tempo per te. Perciò, se vuoi che questo libro faccia veramente la differenza nella tua vita, devi dare priorità alla tua salute e al tuo benessere rispetto ad alcune delle altre cose che occupano il tuo tempo. Puoi riservarti del tempo per leggere? Puoi riservarti del tempo per fare gli esercizi? Anche solo mezzora al giorno per leggere e/o fare gli esercizi può fare una differenza enorme. Sei disponibile a rinunciare a mezzora di tv o di altre attività che ti prendono tempo?

### *Fai pratica*

Chiunque abbia detto che la pratica rende perfetti, mentiva. La pratica, però, permette di migliorare. Come tutte le nuove abilità, gli esercizi e le strategie in questo libro richiedono pratica: non emergono da sole né si apprendono magicamente per il solo fatto di leggerli. E, come tutte le nuove abilità, più le eserciti più diventano facili e spontanee.

### *Sii paziente*

Sii paziente con te stesso. Andando avanti a lavorare sul libro, ci saranno momenti in cui inevitabilmente sbaglierai, non riuscirai e ti dimenticherai le cose. Questo perché sei un essere umano, non un santo né un guru né un supereroe. Perciò ti prego di concederti il permesso di essere umano. E di concederti tutto il tempo necessario per acquisire una buona padronanza delle tue nuove abilità.

### *Valuta la possibilità di usare un CD o gli MP3*

I CD e gli MP3 disponibili su [www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com) sono stati creati specificamente per essere usati insieme a questo libro. Accresceranno moltissimo i benefici che ne potrai trarre. All'inizio sviluppare le abilità di mindfulness è molto più facile se hai una voce che ti guida.

### *Ripetizione*

Nelle mie intenzioni, *La trappola della felicità* è il tipo di libro che leggi non solo una volta ma più e più volte. Spero che, dopo che lo avrai letto una volta, lo riprenderai ripetutamente. La brevità dei capitoli ne fa un libro ideale in cui immergersi.

### *Lavorare con uno psicoterapeuta*

Benché *La trappola della felicità* sia stato scritto principalmente come libro di auto-aiuto che puoi usare da solo, è anche un valido complemento alla psicoterapia. Di fatto, il libro scorre, capitolo dopo capitolo, in modo molto simile a come generalmente lavora uno psicoterapeuta con formazione nell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Se il tuo psicoterapeuta è uno di questi conoscerà molti degli esercizi e delle metafore contenuti nel libro, ma probabilmente non tutti, perciò è una buona idea se lo legge anche lui.

Puoi usare il libro come complemento alla psicoterapia ACT principalmente in due modi:

1. prima di ogni seduta leggi un capitolo o due (o tre), e poi discuti con il tuo psicoterapeuta di come quanto hai letto si applica al tuo caso; dopodiché, svolgi i relativi esercizi durante la seduta;
2. leggi i capitoli pertinenti dopo una seduta, per sviluppare ciò che hai sperimentato o appreso nel corso di essa.

Che tu scelga la prima o la seconda modalità, le schede possono esserti molto utili. Usale mentre leggi i rispettivi capitoli.

Spero che tu ti goda la lettura e confido che la troverai utile.

Ciao, Russ Harris

## Questionario sul controllo dei pensieri e delle emozioni

Questo questionario è un adattamento di altri simili messi a punto da Steven Hayes, Frank Bond e altri ricercatori. Per ogni coppia di affermazioni, scegli quella che corrisponde meglio alla tua esperienza. La risposta che scegli non deve essere assolutamente e sempre vera al 100% per te; devi soltanto indicare quella che ti sembra descriva meglio il tuo atteggiamento generale.

- 1a. Per avere successo nella vita devo avere un buon controllo delle mie emozioni.
- 1b. Non è necessario che io controlli le mie emozioni per avere successo nella vita.
- 2a. L'ansia è brutta.
- 2b. L'ansia non è né bella né brutta. È soltanto un'emozione spiacevole.
- 3a. Se non li controlli o non li elimini, le emozioni e i pensieri negativi ti faranno male.
- 3b. Anche se sono spiacevoli, le emozioni e i pensieri negativi non ti faranno male.
- 4a. Ho paura di certe emozioni forti che provo.
- 4b. Non ho paura delle emozioni, per quanto forti.
- 5a. Per poter fare una cosa importante, devo prima togliermi ogni dubbio.
- 5b. Posso fare una cosa importante anche quando ho dei dubbi.
- 6a. Quando emergono dei pensieri o delle emozioni negative, è importante ridurli o eliminarli il più presto possibile.
- 6b. Tentare di ridurre o eliminare le emozioni e i pensieri negativi spesso è causa di problemi. Se lascio semplicemente che essi siano presenti, essi si modificheranno com'è naturale nella vita.
- 7a. Il metodo migliore per gestire le emozioni e i pensieri negativi consiste nell'analizzarli e poi utilizzare quello che si è scoperto per liberarsene.
- 7b. Il metodo migliore per gestire le emozioni e i pensieri negativi consiste nel riconoscerne la presenza e lasciare che essi siano presenti, senza doverli analizzare o giudicare.
- 8a. Diventerò «felice» e «sano» migliorando la mia capacità di evitare, ridurre o eliminare le emozioni e i pensieri negativi.
- 8b. Diventerò «felice» e «sano» lasciando che le emozioni e i pensieri negativi vengano e vadano liberamente e imparando a vivere efficacemente quando sono presenti.

- 9a. Se non riesco a reprimere o a eliminare una reazione emotiva negativa, è segno di debolezza o incapacità personale.
- 9b. Il bisogno di controllare o eliminare una reazione emotiva negativa è un problema in sé.
- 10a. Il fatto di avere emozioni e pensieri negativi è segno che non sono psicologicamente sano o che ho dei problemi.
- 10b. Il fatto di avere emozioni e pensieri negativi significa che sono un essere umano normale.
- 11a. Le persone che controllano la loro vita sono generalmente in grado di controllare ciò che provano.
- 11b. Le persone che controllano la loro vita non hanno bisogno di controllare le loro emozioni.
- 12a. Non va bene sentirsi ansiosi e faccio di tutto per evitarlo.
- 12b. L'ansia non mi piace e va bene provarla.
- 13a. Le emozioni e i pensieri negativi sono segno che nella mia vita c'è qualcosa che non va.
- 13b. Le emozioni e i pensieri negativi sono una parte inevitabile della vita per chiunque.
- 14a. Devo sentirmi bene per poter fare qualcosa di importante e difficile.
- 14b. Posso fare una cosa importante e difficile anche se mi sento ansioso o depresso.
- 15a. Cerco di reprimere le emozioni e i pensieri che non mi piacciono semplicemente non pensandoci.
- 15b. Non cerco di reprimere le emozioni e i pensieri che non mi piacciono. Lascio che vadano e vengano spontaneamente.

Per calcolare il punteggio, conta quante volte hai scelto l'opzione «a» e quante l'opzione «b».

Dopo avere terminato la lettura del libro o aver fatto alcune sedute di ACT puoi ripetere il test e vedere come le tue idee sono cambiate.

## Scheda sui costi dell'evitamento

Completa le frasi seguenti.

I pensieri che più vorrei eliminare sono:

---

---

---

---

---

---

Le emozioni che più vorrei eliminare sono:

---

---

---

---

---

---

Le sensazioni che più vorrei eliminare sono:

---

---

---

---

---

---

I ricordi che più vorrei eliminare sono:

---

---

---

---

---

---

---

Adesso prenditi qualche minuto e compila un elenco di tutto ciò che hai provato a fare per evitare o eliminare questi pensieri o emozioni spiacevoli. Cerca di ricordare ogni singola strategia che hai utilizzato in passato (intenzionalmente o in modo automatico). Di seguito ci sono alcune indicazioni per aiutarti.

*Distrarsi:* elenca tutto ciò che hai fatto per distrarti, «estraniarti», o distogliere la mente da questi pensieri, emozioni, sensazioni o ricordi dolorosi.

---

---

---

---

---

---

---

*Rinunciare:* elenca tutte le attività, interessi, eventi, persone o luoghi che hai evitato o dai quali ti sei allontanato e tutte le opportunità che ti sei lasciato sfuggire perché non ti sentivi bene o volevi evitare di sentirti male.

---

---

---

---

---

---

---

*Strategie di pensiero:* elenca tutti i diversi modi di pensare che hai provato (intenzionalmente o in modo automatico) quando iniziavano a emergere pensieri ed emozioni dolorosi. Segna tutti quelli che hai usato nell'elenco seguente e aggiungi gli eventuali altri.

- Preoccuparsi
- Rimuginare sul passato
- Fare fantasie sul futuro
- Immaginare scenari di fuga (ad esempio lasciare il tuo lavoro o il tuo partner)
- Immaginare scenari di vendetta
- Immaginare scenari di suicidio
- Pensare: «Non è giusto...»
- Pensare: «Se solo...»
- Pensare di ucciderti
- Incolpare te stesso
- Incolpare altri
- Incolpare il mondo
- Dirti cose logiche
- Dirti cose positive
- Dirti cose negative
- Analizzare te stesso (cercando di capire perché sei così)
- Analizzare la situazione (cercando di capire perché è successo)
- Analizzare gli altri (cercando di capire perché sono così)

*Usare sostanze:* elenca tutte le sostanze che hai usato per provare a sentirti meglio, compresi cibo, bevande, sigarette, droghe, farmaci.

---

---

---

---

---

*Qualsiasi altra cosa:* scrivi tutte le altre cose che ti vengono in mente che hai provato per cercare di sentirti un po' meglio, o un po' meno male, quando emergevano questi pensieri ed emozioni dolorosi.

---

---

---

---

---



Fatto questo, ripassa l'elenco e per ogni punto chiediti:

1. Mi ha liberato delle mie emozioni e dei miei pensieri dolorosi *nel lungo termine*?
2. Ha reso la mia vita più ricca, piena e significativa?

Se la risposta alla domanda 2 è «no», allora scrivi quanto ti è costato in termini di tempo, energie, denaro, salute, relazioni e vitalità.

---

---

---

---

---

---

---

## Diario del malessere e dell'evitamento

Compila questa tabella almeno una volta al giorno, così da acquisire maggiore consapevolezza di quanto ti costano i tentativi di evitare o eliminare i pensieri e le emozioni dolorosi.

Diario del malessere e dell'evitamento		
Pensieri/emozioni/sensazioni/ ricordi dolorosi che sono emersi oggi	Cosa ho fatto per sfuggirli, evitarli, eliminarli o distrarmi da essi	Cosa mi è costato, questo, in termini di salute, vitalità, difficoltà relazionali, rimanere bloccato, ul- teriore sofferenza, tempo/denaro/ energia sprecati, ecc.

### Diario del malessere e dell'evitamento

Pensieri/emozioni/sensazioni/ ricordi dolorosi che sono emersi oggi	Cosa ho fatto per sfuggirli, evitarli, eliminarli o distrarmi da essi	Cosa mi è costato, questo, in termini di salute, vitalità, difficoltà relazionali, rimanere bloccato, ul- teriore sofferenza, tempo/denaro/ energia sprecati, ecc.

## Scheda di pratica della defusione

Al termine di ogni giornata, annota le tecniche di defusione che hai usato, in quale situazione, quante volte, se la defusione c'è stata e ogni beneficio e/o difficoltà che hai notato. Ricorda che lo scopo della defusione non è «sentirti bene» o eliminare i «brutti» pensieri: il suo scopo è aiutarti a «essere presente» e a ridurre l'influenza che i tuoi pensieri e le tue convinzioni non utili hanno sul tuo comportamento.

Scheda di pratica della defusione			
Nome della tecnica Data	Praticata: sì/no In quali situazioni? Quante volte?	La defusione c'è stata? Sì/no/un po'	Benefici e/o difficoltà

### Scheda di pratica della defusione

Nome della tecnica Data	Praticata: sì/no In quali situazioni? Quante volte?	La defusione c'è stata? Sì/no/un po'	Benefici e/o difficoltà

## Scheda di pratica dell'espansione

Praticare l'espansione significa aprirsi e fare spazio alle emozioni, agli impulsi e alle sensazioni difficili, lasciando che «fluiscono» attraverso di te senza combatterli. Non è che queste emozioni ti debbano piacere o che tu le debba volere: semplicemente gli fai spazio e lasci che siano presenti anche se sono sgradevoli. Una volta appresa questa abilità, se queste emozioni riemergono, puoi rapidamente fargli spazio e lasciare che «fluiscono via», così da poter investire il tuo tempo e le tue energie in attività che migliorano la tua vita, invece di lottare. Poniti l'obiettivo di praticarla almeno una volta al giorno, respirando dentro le tue emozioni e sensazioni difficili e facendogli spazio.

Scheda di pratica dell'espansione		
Data/ora Emozioni/sensazioni	Quanti minuti di pratica? Interruttore della lotta attivo, da 1 a 10? 10 = completamente acceso 0 = completamente spento (nessuna lotta)	Benefici e/o difficoltà

### Scheda di pratica dell'espansione

Data/ora Emozioni/sensazioni	Quanti minuti di pratica? Interruttore della lotta attivo, da 1 a 10? 10 = completamente acceso 0 = completamente spento (nessuna lotta)	Benefici e/o difficoltà

## Esercizi informali di mindfulness

Siamo tutti occupatissimi e molti di noi non hanno tempo (o non sono disponibili a prendersi il tempo) di esercitare formalmente le abilità di mindfulness. Tuttavia, possiamo esercitarle informalmente nel corso della giornata. Ecco un paio di esempi.

### *1. Mindfulness nella tua routine mattutina*

Scegli un'attività che fa parte della tua routine mattutina quotidiana, come lavarti i denti, farti la barba o la doccia. Mentre la svolgi, concentrati completamente su quello che stai facendo: i movimenti del corpo, il gusto, il tatto, l'olfatto, la vista, i suoni, ecc.

Ad esempio, mentre fai la doccia, nota i vari suoni prodotti dall'acqua: quando esce spruzzando dal soffione, quando colpisce il tuo corpo e quando defluisce nello scarico gorgogliando. Nota la temperatura, le sensazioni che ti dà l'acqua fra i capelli, sulle spalle e mentre ti scivola lungo le gambe. Nota l'odore del sapone e dello shampoo e come li senti sulla pelle. Nota la vista delle goccioline sulle pareti o sulla tenda della doccia, l'acqua che scende colando sul tuo corpo e il vapore che si alza. Nota i movimenti delle tue braccia mentre ti lavi, ti strofini o ti sciacqui i capelli.

Quando si presentano pensieri, riconosci la presenza, lascia che siano presenti e riconcentrati sulla doccia. La tua attenzione divagherà più e più volte. Appena te ne accorgi, riconosci serenamente, nota cosa ti ha distratto e riporta la tua attenzione sulla doccia.

### *2. Mindfulness nei lavori domestici*

Scegli un lavoro che generalmente cerchi di sbrigare in fretta o dal quale tenti di distrarti o uno nel quale semplicemente «stringi i denti» cercando di «farlo e basta», come ad esempio stirare, lavare i piatti, passare l'aspirapolvere, preparare la merenda ai bambini. Poniti l'obiettivo di fare questo lavoro come esercizio di mindfulness.

Ad esempio, quando stiri: nota il colore e la forma dei capi, i disegni formati dalle pieghe e come cambiano man mano che le pieghe scompaiono. Nota il sibilo del vapore, il cigolio dell'asse da stiro, il debole fruscio del ferro che scorre sul tessuto. Nota la presa della tua mano sul ferro e il movimento del tuo braccio e della tua spalla.



Se fanno capolino sensazioni di noia o frustrazione, riconoscele e riporta la tua attenzione sul compito.

Quando affiorano dei pensieri, riconosgili, lascia che siano presenti e riporta la tua attenzione su ciò che stai facendo.

La tua attenzione divagherà più e più volte. Appena te ne accorgi, riconoscolo serenamente, nota cosa ti ha distratto e riporta la tua attenzione sull'attività che stai svolgendo.

Ora scrivi alcuni esercizi informali di mindfulness che potresti fare:

Durante la mia routine mattutina, praticherò la mindfulness di

---

---

Durante la mia routine serale, praticherò la mindfulness di

---

---

Durante la settimana, praticherò la mindfulness delle seguenti attività

---

---

Ora scrivi ogni altro semplice esercizio informale di mindfulness che ti viene in mente: ad esempio mentre aspetti in fila o al semaforo rosso, potresti praticare la mindfulness della tua impazienza; oppure, mentre ceni, potresti proporti di mangiare con mindfulness i primi due bocconi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Alla fine di ogni settimana, tira fuori questa scheda e vedi quanto l'hai seguita.

## Scheda di pratica della respirazione consapevole

Praticare la respirazione consapevole ti permette di sviluppare diverse abilità: quella di concentrarti e coinvolgerti pienamente in ciò che stai facendo; quella di lasciare che i pensieri vadano e vengano senza farti prendere da loro; quella di riorientare la tua attenzione quando ti accorgi di essere distratto; quella di lasciare che le tue emozioni siano come sono senza cercare di controllarle. Perfino 5 minuti di esercizio al giorno possono fare la differenza, nel tempo. 10 minuti due volte al giorno o 20 una volta al giorno è anche meglio.

<b>Data/ora</b> Per quanto tempo mi sono esercitato (minuti)	<b>Pensieri ed emozioni</b> difficili che si sono presentati	<b>Benefici e/o difficoltà</b>

<b>Data/ora Per quanto tempo mi sono esercitato (minuti)</b>	<b>Pensieri ed emozioni difficili che si sono presentati</b>	<b>Benefici e/o difficoltà</b>

## I valori della vita

(adattato dal Valued Living Questionnaire di Kelly Wilson)

Nel profondo del tuo intimo, che cosa è importante per te? Cosa vuoi che la tua vita sia per te? Che tipo di qualità vuoi sviluppare, come persona? Come vuoi essere nelle relazioni con gli altri?

I valori sono i desideri più profondi del nostro cuore riguardo a come vogliamo interagire e rapportarci con il mondo che ci circonda, con le altre persone e con noi stessi. Sono i principi guida che possono orientarci e motivarci mentre ci incamminiamo lungo la vita.

Valori e obiettivi non sono la stessa cosa. I valori sono le direzioni verso le quali continuiamo a procedere, mentre gli obiettivi sono ciò che desideriamo conseguire lungo la via. Un valore è come andare a est; un obiettivo è come la montagna o il fiume che vogliamo oltrepassare mentre viaggiamo in quella direzione. Gli obiettivi possono essere raggiunti e cancellati dalla lista, mentre i valori sono un processo costante. Ad esempio, se vuoi essere un partner affettuoso e premuroso, questo è un valore, un processo continuo. Se smetti di essere affettuoso e premuroso, non sei più un partner affettuoso e premuroso; non stai più conducendo la tua vita alla luce di quel valore. Diversamente, se vuoi sposarti, questo è un obiettivo: può essere raggiunto e cancellato dalla lista. Una volta che sei sposato, sei sposato, anche se inizi a trattare molto male il tuo partner. Se vuoi un lavoro migliore, questo è un obiettivo. Una volta che ce l'hai, l'obiettivo è raggiunto. Ma se vuoi dare il massimo nel lavoro, questo è un valore, un processo costante.

Di seguito sono elencati ambiti della vita ai quali alcune persone danno valore. Non tutti abbiamo gli stessi valori e questo non è un test per vedere se hai i valori «giusti». Pensa a ciascuno di questi ambiti in termini di direzioni generali di vita, più che in termini di obiettivi specifici. Ci potrebbero essere alcuni ambiti ai quali non dai grande valore; saltali se vuoi. Ci potrebbero essere ambiti che si sovrappongono; ad esempio, se per te è importante fare escursioni in montagna, questo potrebbe rientrare sia nella cura di sé/benessere fisico sia nel tempo libero/divertimento. Scrivi a cosa daresti valore se non ci fossero ostacoli sulla tua strada. Cosa è importante per te? Cosa ti sta a cuore? Per cosa vorresti impegnarti?

1. *Famiglia (famiglia d'origine, all'infuori di matrimonio o figli)*. Che tipo di fratello/sorella, figlio/figlia, zio/zia vuoi essere? Quali qualità personali vorresti portare in queste relazioni? Che tipo di relazioni vorresti costruire? Come interagiresti con queste persone se tu fossi il «te ideale» in queste relazioni?
2. *Matrimonio/coppia/relazioni intime*. Che tipo di partner vorresti essere in una relazione intima? Quali qualità personali vorresti sviluppare? Che tipo di relazione vorresti costruire? Come interagiresti con il tuo partner se tu fossi il «te ideale» in queste relazioni?

3. *Genitorialità.* Che tipo di genitore vorresti essere? Quali qualità personali vorresti avere? Che tipo di relazioni vorresti costruire con i tuoi figli? Come ti comporteresti se tu fossi il «te ideale» in queste relazioni?
4. *Amici/vita sociale.* Che tipo di qualità personali vorresti portare nelle tue amicizie? Se tu potessi essere l'amico migliore in assoluto, come ti comporteresti con i tuoi amici? Che tipo di amicizie vorresti costruire?
5. *Lavoro.* A cosa dai valore nel tuo lavoro? Cosa potrebbe renderlo più significativo? Che tipo di lavoratore vorresti essere? Se tu potessi vivere in linea con i tuoi standard ideali, quali qualità personali porteresti nel tuo lavoro? Che tipo di relazioni professionali vorresti costruire?
6. *Educazione/formazione.* A cosa dai valore nell'apprendimento, educazione e formazione? Quali nuove abilità ti piacerebbe imparare? Quali conoscenze vorresti acquisire? Che tipo di formazione ulteriore ti piacerebbe? Che tipo di studente vorresti essere? Quali qualità personali vorresti mettere in pratica?
7. *Tempo libero/divertimento.* Che tipo di hobby, sport o attività di svago ti piace? In che modo ti rilassi e allenti le tensioni? In che modo ti diverti? Che genere di attività ti piacerebbe fare?
8. *Spiritualità.* Quale che sia il significato che dai alla spiritualità, va bene. Può essere una cosa semplice come stare a contatto con la natura o formale come partecipare a un gruppo religioso organizzato. Cosa è importante per te in questo ambito della vita?
9. *Impegno civico/vita di comunità.* Come vorresti contribuire alla tua comunità o ambiente, ad esempio attraverso il volontariato, il riciclo, il sostegno a un gruppo/associazione benefica/partito politico? Che tipo di ambiente vorresti creare a casa e sul lavoro? In quali ambienti vorresti trascorrere più tempo?
10. *Cura di sé/benessere fisico.* Quali sono i tuoi valori riguardo al mantenimento del benessere fisico? In che modo vuoi prenderti cura della tua salute, con riferimento al sonno, all'alimentazione, all'attività fisica, al fumo, all'alcol, ecc.? Perché è importante?

Leggi la scheda che segue. Per ognuno dei dieci ambiti, scrivi qualche parola che sintetizzi la direzione a cui dai valore, ad esempio «essere un partner affettuoso e premuroso». Indica quanto questo valore è importante per te su una scala da 0 (poco importante) a 10 (molto importante). Va bene dare lo stesso punteggio a più valori. Indica in che misura, nell'ultimo mese, sei riuscito a vivere secondo questo valore su una scala da 0 (per niente) a 10 (molto).

Infine, classifica queste direzioni a cui dai valore in ordine di priorità per iniziare a lavorarci fin da subito, dando 10 per la massima priorità, 9 per il gradino successivo, ecc.

Scheda di valutazione dei valori				
Ambito	Direzione a cui dai valore (scrivi una breve sintesi, in una frase o due, o qualche parola chiave)	Che importanza gli do? 0 (poco importante) - 10 (molto importante)	Quanto sono riuscito nell'ultimo mese a vivere secondo questo valore? 0 (per niente) - 10 (molto)	Priorità (ordina dalla massima alla più bassa)
Matrimonio/coppia/relazioni intime				
Genitorialità				
Amici/vita sociale				
Lavoro				
Educazione/formazione				
Tempo libero/divertimento				
Spiritualità				
Impegno civico/vita di comunità				
Cura di sé/benessere fisico				

## Chiarire i tuoi valori

(adattato dal *Bull's Eye Worksheet* di Tobias Lundgren) – forma completa

Nel profondo di te stesso, che cosa è importante per te? Che cosa vuoi sostenere nella tua vita? Che tipo di qualità personali vuoi coltivare? Come vuoi essere nelle tue relazioni con gli altri? I valori sono i desideri più profondi del nostro cuore riguardo a come vogliamo interagire e rapportarci con il mondo, con le altre persone e con noi stessi. Sono i principi guida che possono orientarci e motivarci mentre ci incamminiamo lungo la vita. I valori descrivono *cosa* vuoi fare e *come* vuoi farlo — come vuoi comportarti nei confronti dei tuoi amici, della tua famiglia, di te stesso, del tuo ambiente, del tuo lavoro, eccetera.

Valori e obiettivi non sono la stessa cosa. I valori implicano un agire costante — sono come le direzioni verso le quali continuiamo a procedere —, mentre gli obiettivi sono ciò che desideriamo conseguire lungo la via. Un valore è come andare a est; un obiettivo è come la montagna o il fiume che vogliamo oltrepassare mentre viaggiamo in quella direzione. Gli obiettivi possono essere raggiunti e cancellati dalla lista, mentre i valori sono un processo costante. (Per quanto viaggi c'è sempre un est più lontano verso cui andare!) Ad esempio, se vuoi essere un partner affettuoso e premuroso, questo è un valore: implica un agire continuo. Diversamente, se vuoi sposarti, questo è un obiettivo: può essere raggiunto e cancellato dalla lista. Se vuoi un lavoro migliore, questo è un obiettivo. Una volta che ce l'hai, l'obiettivo è raggiunto. Ma se vuoi dare il massimo nel lavoro, essere attento ai particolari e impegnarti nelle cose che fai, questi sono valori: implicano un'azione continua.

### *Il centro del bersaglio*

Il «centro del bersaglio» è un esercizio per chiarirti i tuoi valori sviluppato da un terapeuta ACT svedese di nome Tobias Lundgren. (Io l'ho riscritto.)

Il bersaglio nella pagina successiva è diviso in quattro importanti ambiti della vita: lavoro/studio, tempo libero, relazioni e crescita personale/salute. Per cominciare, ti prego di scrivere i tuoi valori in queste quattro aree della tua vita. Non tutti abbiamo gli stessi valori e questo non è un test per vedere se hai i valori «giusti». Pensa in termini di direzioni generali di vita, più che in termini di obiettivi specifici. Ci potrebbero essere valori che si sovrappongono; ad esempio, se per te è importante studiare psicologia, questo potrebbe rientrare sia nello studio che nella crescita personale. Scrivi a cosa daresti valore se non ci fossero ostacoli sulla tua strada, se non ci fosse niente a fermarti. Cosa è importante per te? Cosa ti sta a cuore? Per cosa vorresti impegnarti? Il tuo valore non dovrebbe

essere un obiettivo specifico bensì un modo di vivere la tua vita nel tempo. Ad esempio, portare tuo figlio a vedere la partita potrebbe essere un obiettivo; essere un genitore attento e partecipe potrebbe essere il valore sottostante. Attenzione: assicurati che siano i tuoi valori, non i valori di qualcun altro. Sono i tuoi valori personali a essere importanti!

1. *Lavoro/studio*: si riferisce al lavoro e alla carriera, allo studio e alla cultura o allo sviluppo di ulteriori abilità. (Può comprendere anche il volontariato e le altre forme di lavoro non retribuito.) Come vuoi comportarti nei confronti dei tuoi colleghi/dipendenti/utenti/clienti? Quali qualità personali vuoi portare nel tuo posto di lavoro? Quali abilità vuoi sviluppare?

---

---

---

---

2. *Relazioni*: riguarda l'intimità, la vicinanza, l'amicizia e i legami nella tua vita; comprende le relazioni con il tuo partner, i tuoi figli, genitori, parenti, amici, colleghi e altri contatti sociali. Che tipo di relazioni vuoi costruire? Come vuoi comportarti in queste relazioni? Quali qualità personali vuoi sviluppare?

---

---

---

---

3. *Crescita personale/salute*: si riferisce alle attività che favoriscono il tuo continuo sviluppo come essere umano. Può comprendere attività religiose organizzate, espressioni personali di spiritualità, la psicoterapia, la creatività, lo sviluppo di abilità di vita, la meditazione, lo yoga, il contatto con la natura; l'attività fisica, l'alimentazione e la rimozione dei fattori di rischio per la salute come il fumo.

---

---

---

---

4. *Tempo libero*: si riferisce ai tuoi modi di giocare, rilassarti, cercare degli stimoli o divertirti; agli hobby o ad altre attività per riposarti, ricrearti ed essere creativo.

---

---

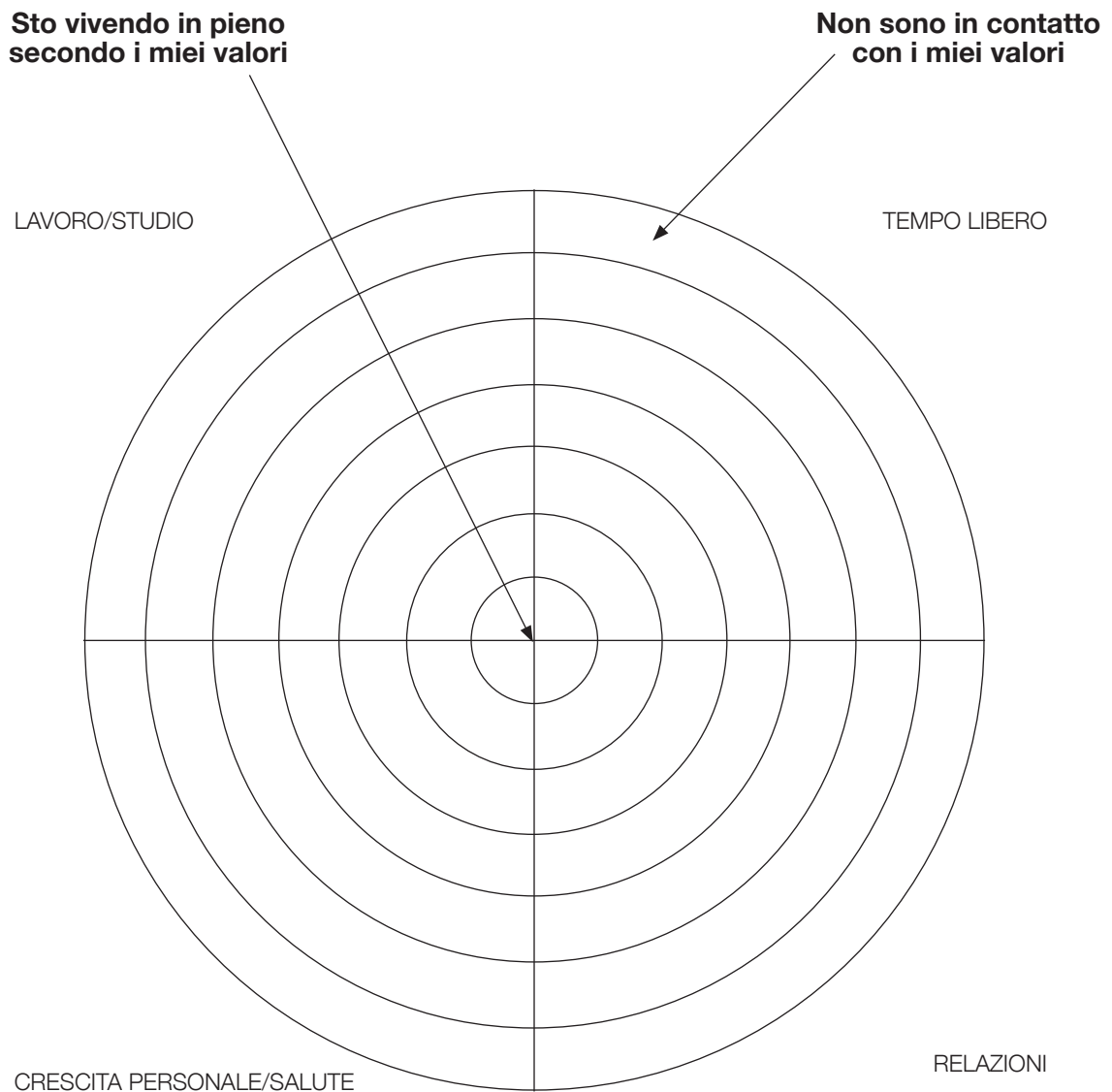


---

---

Rileggi i tuoi valori e poi metti una X in ciascuna area del bersaglio per indicare dove ti trovi oggi. Una X nel centro del bersaglio significa che stai vivendo pienamente secondo i tuoi valori in quell'ambito della tua vita. Una X distante dal centro significa che sei ben lontano dal segno per quanto riguarda il vivere secondo i tuoi valori.

Poiché gli ambiti di vita sono quattro, dovresti segnare sul bersaglio quattro X.



## Chiarire i tuoi valori

(adattato dal *Bull's Eye Worksheet* di Tobias Lundgren) – forma breve

Cos'è veramente importante per te, nel profondo del tuo cuore? Cosa vuoi fare del tuo tempo su questo pianeta? Che tipo di persona vuoi essere? Quali risorse o qualità personali vuoi sviluppare?

1. *Lavoro/studio*: comprende luogo di lavoro, carriera, istruzione/formazione, sviluppo di abilità, ecc.
2. *Relazioni*: comprende partner, figli, genitori, parenti, colleghi e altri contatti sociali.
3. *Crescita personale/salute*: può comprendere religione, spiritualità, creatività, abilità di vita, meditazione, yoga, natura; attività fisica, alimentazione e/o affrontare fattori di rischio per la salute come il fumo, l'alcol, le droghe, mangiare troppo, ecc.
4. *Tempo libero*: i tuoi modi di giocare, rilassarti, trovare stimoli o divertirti; attività per riposarti, ricrearti ed essere creativo.

*Il centro del bersaglio*: metti una X in ogni area del bersaglio per indicare dove ti trovi oggi.

**Sto vivendo in pieno secondo i miei valori**

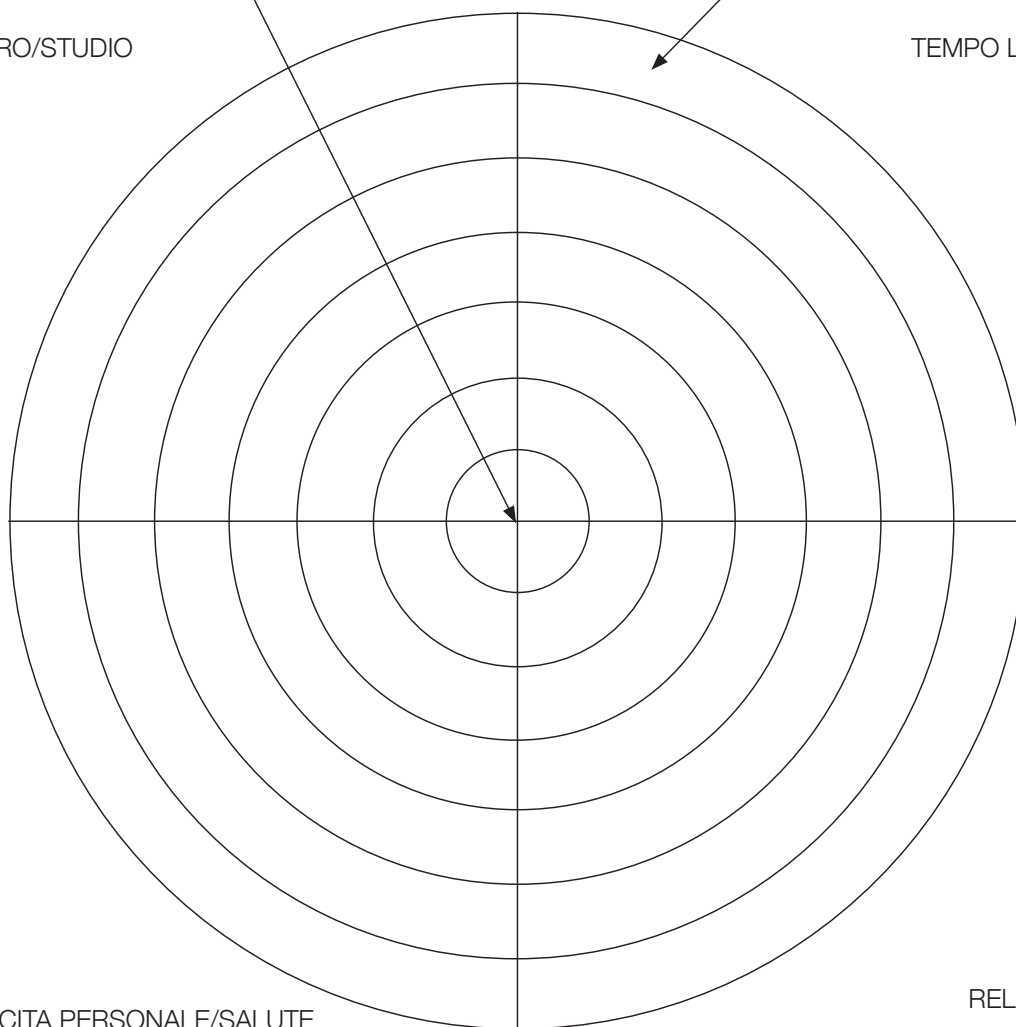
**Non sono in contatto con i miei valori**

LAVORO/STUDIO

TEMPO LIBERO

CRESCITA PERSONALE/SALUTE

RELAZIONI



## Superare la FIFA

### Superare la FIFA 1

Questa scheda integra il capitolo 30 di *La trappola della felicità*, ma contiene cose un po' diverse. Supponiamo che tu abbia chiarito i tuoi valori e ti sia posto un obiettivo; ma poi ti sei fermato. Cosa ti ha bloccato? L'acronimo FIFA include la maggior parte degli ostacoli più comuni:

- **Fusione** (cose che ti racconta la tua mente e che, se ti fai prendere, ti sbarrano la strada)
- **Irrealizzabili aspettative** (il tuo obiettivo è eccessivo oppure ti mancano le abilità o le risorse)
- **Fuga dal disagio** (mancanza di disponibilità a fare spazio dentro di te al disagio che la sfida porta con sé)
- **Allontanamento dai tuoi valori** (perdere contatto con, o dimenticare, cosa è importante o significativo nel tuo obiettivo)

Ora, più sinteticamente che puoi, scrivi tutto quello che ti ha fermato nel perseguimento del tuo obiettivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Adesso torna indietro e contrassegna ognuna delle risposte con una o due delle lettere F, I, F, A, quella o quelle che descrivono meglio l'ostacolo. In altre parole, è stata F = Fusione con una storia (ad esempio, «Non ce la farò/è troppo difficile/lo farò più avanti/sono troppo debole/non sono capace»), è stata I = Ir-

realizzabili aspettative (non avevi il tempo, il denaro, la forza fisica, le risorse, le abilità o il sostegno necessari; oppure l'obiettivo era semplicemente eccessivo e sei stato sopraffatto), è stata F = Fuga dal disagio (non eri disponibile a fare spazio all'ansia, frustrazione, paura di fallire e altri pensieri ed emozioni spiacevoli), o è stata A = Allontanamento dai tuoi valori (hai dimenticato o perso il contatto con i valori alla base di questo obiettivo)?

L'antidoto alla FIFA è DARE:

D = Defusione

A = Accettazione del disagio

R = Realismo degli obiettivi

E = Entrare pienamente in contatto con i propri valori

Riesamina gli ostacoli che hai incontrato, uno per uno, e rifletti su come puoi gestirli con il DARE. Di seguito trovi alcuni suggerimenti per aiutarti.

## Superare la FIFA 2

*Strategie di defusione:* dai un nome alle storie, ringrazia la tua mente, riconosci «Questo è accampare scuse» o «Giudizio», dai un nome al demone/mostro/passeggero, riconosci «Questa è Radio Sventura e Depressione» o semplicemente lascia che i pensieri vadano e vengano come auto di passaggio.

*Strategie di accettazione:* dai un nome all'emozione, osservalo come uno scienziato curioso, valutala su una scala da 1 a 10, impegnati a lasciare che sia presente, respira in essa, falle spazio, dalle una forma e un colore.

*Definizione di obiettivi realistici:* se ti mancano le abilità, poniti obiettivi per apprenderle; se il tuo obiettivo è eccessivo, suddividilo in piccoli passi; se ti mancano le risorse, pensa a come puoi procurartele; se l'obiettivo è veramente impossibile, ad esempio per problemi fisici o economici o per ostacoli esterni sui quali non puoi influire, allora ponitene uno diverso.

*Abbraccia i tuoi valori:* connettiti con ciò che, di questo obiettivo, per te è più importante. È veramente significativo? È in linea con i tuoi valori? È veramente importante? Sta facendo procedere la tua vita nella direzione che desideri?

Usando queste idee (e altre idee tue o del tuo terapeuta), scrivi come puoi reagire agli ostacoli che hai elencato sopra.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Infine, domandati: «Sono disponibile a fare spazio ai pensieri e alle emozioni difficili che si presentano, senza farmi prendere da loro e senza combatterli, e a intraprendere un'azione efficace per fare quello che è importante, nel profondo del mio cuore?».

Se sì, vai avanti e prova.

Se no, considera questi aspetti:

- Questa cosa è veramente e sinceramente importante per te?
- Se sì, qual è il costo che paghi per evitare o rimandare?
- Preferisci avere il dolore di rimanere bloccato, che ti priva della tua vitalità, o il dolore di andare avanti, che migliora la tua vita?

## Scheda per la definizione degli obiettivi

*Passo 1.* Un elemento centrale nell'ACT è definire i nostri obiettivi alla luce dei nostri valori. Perciò il primo passo, prima di definire un qualsiasi obiettivo, è chiarire quale o quali valori ne stanno alla base.

*Passo 1.* I miei valori alla base di questi obiettivi sono:

---

---

---

---

---

---

Quando si tratta di definire obiettivi, *pensa ACUTO*:

*Azione/azioni specifica/specifiche*: specifica le azioni che intraprenderai, quando, dove e chi o cosa coinvolgeranno. Un esempio di obiettivo vago o non specifico: «Passerò più tempo con i miei figli»; obiettivo specifico: «Sabato porterò i miei figli al parco a giocare a palla a volo». Obiettivo non specifico: «Sarò più affettuoso con mia moglie»; obiettivo specifico: «A ora di pranzo chiamo mia moglie e le dico che la amo».

*Concreto (realistico)*: l'obiettivo deve essere realisticamente raggiungibile. Considera le tue condizioni fisiche, il tempo disponibile, le risorse economiche e se possiedi o meno le abilità necessarie.

*Utile*: l'obiettivo ti aiuta a condurre la tua vita in una direzione che, per quanto puoi prevedere, probabilmente migliorerà la qualità di quella vita?

*Temporizzato*: per dare ulteriore specificità al tuo obiettivo, fissa una data e un'ora. Se questo non è possibile, datti la scadenza più verosimile che puoi.

*Orientato ai valori*: l'obiettivo dovrebbe avere un significato personale per te. Se è realmente guidato dai tuoi valori, anziché dal rispetto di una regola rigida o dal tentativo di compiacere altre persone o di evitare del dolore, allora è significativo. Se manca di significato o finalità, verifica che sia veramente guidato dai tuoi valori.

Inoltre, assicurati che sia un obiettivo da vivo e non da morto. (Se non ricordi cosa significa, rileggi il capitolo 27 di *La trappola della felicità*.)

*Passo 2:* scrivi una serie ordinata di obiettivi partendo da quelli minimi e più semplici che puoi raggiungere subito per arrivare a quelli a lungo termine, che richiederanno mesi o anni per poter essere conseguiti.

*Passo 2. Alcuni dei miei obiettivi sono:*

- Un obiettivo immediato (qualcosa di piccolo, semplice e facile che posso fare nelle prossime 24 ore)

---

---

---

---

---

- Obiettivi a breve termine (cose che posso fare nei prossimi giorni/settimane)

---

---

---

---

---

- Obiettivi a medio termine (cose che posso fare nel corso delle prossime settimane/mesi)

---

---

---

---

---

---

- Obiettivi a lungo termine (cose che posso fare nel corso dei prossimi mesi/anni)

---

---

---

---

---



## Piano di disponibilità e azione

Il mio obiettivo è (sii specifico):

---

---

---

I valori alla base del mio obiettivo sono:

---

---

---

Le azioni che intraprenderò per raggiungere quell'obiettivo sono (sii specifico):

---

---

---

I pensieri/ricordi, le emozioni, le sensazioni e gli impulsi a cui sono disponibile a fare spazio (per raggiungere questo obiettivo) sono:

- pensieri/ricordi

---

---

---

- emozioni

---

---

---

- sensazioni

---

---

---

- impulsi

---

---

---

Sarebbe utile ricordarmi che:

---

---

---

Se necessario, posso suddividere questo obiettivo in passi più piccoli come:

---

---

---

Il passo più piccolo e più facile da cui posso cominciare è:

---

---

---

L'ora e il giorno in cui farò questo primo passo sono:

---

---

---

## Consigli per i momenti di crisi

Una crisi può presentarsi in molte forme diverse, dalla morte di una persona amata alla perdita del lavoro, al fallimento di un matrimonio, al disastro finanziario. Quando sei colpito da una crisi, è probabile che la tua mente e il tuo corpo siano sferzati da una tempesta emotiva, che scaglia pensieri ed emozioni dolorosi in tutte le direzioni. Per sopravvivere e superarla, ecco cosa puoi fare.

### *Rallenta il ritmo del tuo respiro*

Fai alcuni respiri profondi, e presta consapevolmente attenzione all'aria che fluisce dentro e fuori. Questo ti aiuterà ad ancorarti nel presente.

### *Nota*

Nota la tua esperienza in questo momento. Nota cosa stai pensando. Nota cosa stai provando. Nota cosa stai facendo. Nota il turbinio dei tuoi pensieri e delle tue emozioni, che, se glielo permetti, può facilmente trascinarci via con sé.

### *Apriti*

Apriti attorno alle tue emozioni. Respira dentro di esse e fagli spazio. Apriti anche ai tuoi pensieri: fai un passo all'indietro e lasciargli un po' di spazio per muoversi, senza attaccarti ad essi o cercare di mandarli via. Vedili per quello che sono e fagli spazio, anziché fonderti con loro.

### *Persegui i tuoi valori*

Una volta fatte le tre cose indicate sopra, sarai in uno stato mentale di mindfulness. Il passo successivo è agire, di fronte alla crisi, perseguendo una linea d'azione a cui dai valore. Connettiti con i tuoi valori; chiediti: «Cosa voglio fare, davanti a questa crisi? Cosa voglio sostenere? Come vorrei comportarmi, così che, tra qualche anno, io possa guardare indietro ed essere fiero di come ho reagito?».

### *Aspetti da considerare*

Hai bisogno o ti farebbe bene un aiuto/sostegno/consiglio? Se sì, chi puoi contattare tra i tuoi amici, vicini o parenti? Con quali professionisti potresti prendere appuntamento? (Se necessario, quale telefono amico potresti chiamare?)

Hai mai avuto esperienze simili prima? Se sì, quali delle tue reazioni si sono dimostrate utili ed efficaci nel lungo periodo? C'è qualcosa che hai imparato da quella esperienza che puoi utilizzare costruttivamente adesso?

C'è qualcosa che puoi fare per migliorare in qualche modo la situazione? Ci sono minuscoli passi che puoi compiere fin da subito e che potrebbero essere utili? Quali sono le cose più piccole, semplici, facili e minime che potresti fare:

- a) nei prossimi minuti
- b) nelle prossime ore
- c) nei prossimi giorni?

Nota: il primo passo potrebbe essere semplicemente quello di praticare la respirazione consapevole per qualche minuto o di prendere carta e penna e scrivere un piano d'azione.

Se non c'è niente che puoi fare per migliorare la situazione, sei disponibile a praticare l'accettazione, usando le abilità di espansione e defusione, immergendoti completamente nel momento presente? E dato che non puoi cambiare la situazione, come puoi usare il tuo tempo e la tua energia in modo costruttivo, anziché preoccuparti o dare colpe o rimuginare? Di nuovo: rientra in contatto con i tuoi valori: cosa vuoi fare di fronte a questa situazione? Quali sono delle piccolissime cose che puoi fare guidate dai tuoi valori?

Non puoi scegliere le carte che ti vengono date nella vita; puoi scegliere solo come giocarle. Perciò una domanda utile da farti è: «Dato che le carte che mi sono toccate sono queste, qual è il modo migliore per giocarle? Quali risorse personali posso sviluppare o rafforzare attraversando questa prova così dura? Cosa posso imparare da questa esperienza e come posso crescere?». Nota: ogni esperienza dolorosa è un'opportunità per sviluppare le tue abilità di mindfulness.

Abbi compassione per te stesso. Chiediti: «Se una persona che amo stesse attraversando questa esperienza, provando quello che sto provando io, e volessi essere premuroso e amorevole verso questa persona, come la tratterei? Come mi comporterei con lei? Cosa potrei dire o fare?». Poi cerca di trattare così te stesso.