

ENNIO PREZIOSI

Star bene insieme agli altri con la mindfulness

Per sviluppare relazioni
e vincere timidezza, insicurezza
e ansia sociale

CON
UN BRANO AUDIO
PER LA PRATICA
DA SCARICARE
ONLINE

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

ENNIO PREZIOSI

**Star bene
insieme agli altri
con la mindfulness**

Per sviluppare relazioni
e vincere timidezza, insicurezza
e ansia sociale

Con un brano audio per la pratica
da scaricare online

FrancoAngeli

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788891771438 e l'indirizzo email
utilizzato in fase di registrazione

Per domande e suggerimenti, scrivete all'indirizzo e-mail: mindfulness@psicologiasalerno.it o
contattate la pagina Facebook [@corsodimeditazione](#).

Per il brano audio allegato
Vocal trainer: Manuel Fernandez
Tecnico del suono: Mario Tortoriello

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui
effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul
sito www.francoangeli.it.*

*Alla mia madre terrena,
che incarna ed ispira
una socialità accogliente, spontanea e brillante:
a Carmen, che mi ha insegnato a comprendere
e ad aprire il cuore, sempre*
Maggio 2018

Indice

Premesse: un viaggio nelle difficoltà e nelle meraviglie delle relazioni umane	pag.	11
Togliere più che aggiungere	»	12
Voglia di mindfulness	»	13
Il cervello sociale	»	13
La pace nei pensieri	»	14
Ringraziamenti	»	15
Presentazione		
<i>di Maurizio Falcone</i>	»	17
1. Relazioni consapevoli e inconsapevoli	»	21
1.1. Gli ostacoli allo star bene insieme agli altri	»	22
1.2. Il libro lo scriverete voi	»	23
1.3. I persecutori interni dell'insicurezza	»	24
1.4. Ansia sociale: gli organi ufficiali	»	26
1.5. Disagi relazionali e tattiche evolutive	»	28
2. Timidezza e introversione: l'ego e gli altri	»	32
2.1. Sbarazzarsi in fretta e furia della timidezza e dell'introversione?	»	33

2.2. Il dolore di non condividere e di non appartenere	»	35
2.3. Stati mentali	»	37
2.4. Il paragone con gli altri	»	41
2.5. Ego	»	42
2.6. Interconnessione	»	46
2.7. Interconnessione, salute mentale e salute sociale	»	51
3. Mindfulness: presenza e consapevolezza	»	54
3.1. Entrare nella filosofia di vita mindful	»	54
3.2. <i>“Io ho dei pensieri, non sono i miei pensieri”</i>	»	60
3.3. Il diario è unico come voi	»	61
3.4. I pensieri dell’insicurezza e della timidezza	»	62
3.5. Le ansie sono desideri ostinati	»	65
4. Conoscersi dalla A alla C	»	69
4.1. Il diario segreto ABCDE: mettere ordine fra i pensieri e cucinarli	»	70
4.2. A: Antecedente, prima riga della griglia ABCDE	»	72
4.3. B: <i>Beliefs</i> , pensieri e credenze, seconda riga della griglia ABCDE	»	74
4.4. Credenze di base	»	76
4.5. Forme di pensiero e persecutori interni 🍎	»	77
4.6. C: Conseguenze emotive e comportamentali, terza riga della griglia ABCDE	»	84
4.7. Meccanismi di mantenimento dell’ansia sociale	»	89
4.8. Chiusura e apertura: corpo e relazioni	»	92
5. Aprire il sipario della mente e trasformare i pensieri dalla A alla E	»	96
5.1. D: Discussione, il ventaglio delle possibilità del saggio interiore, quarta riga ✂	»	98
5.2. Il saggio ✂ discute con il chiromante per trasformarlo nel prudente 🐣	»	101
5.3. Il saggio ✂ discute con il dittatore per trasformarlo nel sognatore 🌱	»	102
5.4. Il saggio ✂ discute con il detective per trasformarlo nel vigile 🚓	»	103
5.5. Il saggio ✂ discute con il masochista per trasformarlo nell’umile 🙏	»	104
5.6. Vecchi e nuovi pensieri, vecchi e nuovi personaggi mentali	»	105
5.7. E: Energia ed emozioni nuove, quinta riga della griglia ABCDE 🌈	»	111

6. Altri esempi di ristrutturazione cognitiva del palcoscenico mentale con la griglia ABCDE	»	116
6.1. Giudizio degli altri, condanna, rovina	»	116
6.2. Ansia sociale, mancanza di valore, relazione terapeutica	»	118
6.3. Disagio in gruppo: conversare o paragonarsi?	»	120
6.4. L'algebra dell'ansia	»	121
6.5. Guardarsi con gli occhi dell'amore	»	125
7. Vergogna, assertività ed esposizione	»	127
7.1. Il vergognometro	»	128
7.2. Gli esercizi anti-vergogna	»	132
7.3. L'assertività	»	135
7.4. Pensieri e credenze costruttive	»	139
7.5. Esposizione e desensibilizzazione	»	141
8. Successo, riconoscimento, impegno e premio	»	150
8.1. Il diario dei successi e dei contatti	»	150
8.2. Dono al mondo l'essenza del mio impegno	»	154
8.3. A che cosa mi sento chiamato?	»	156
8.4. Premiarsi consapevolmente	»	161
Conclusioni	»	165
Bibliografia	»	169

Premesse: un viaggio nelle difficoltà e nelle meraviglie delle relazioni umane

“Se c’è una cosa che detesto è quello stato di totale intontimento in cui entro quando cerco di fare colpo su qualcuno: inizio a controllare movimenti, espressioni facciali e parole, mandando all’aria ogni traccia di spontaneità. Mi racconto in testa qualcosa di interessante da dire, ma finisco col non dire assolutamente nulla di interessante, fino a sentirmi una schiappa totale. Dopo passo anche giorni ad affliggermi con mille pensieri su cosa avrei potuto dire e fare o non dire e non fare, e a cosa mi sono tenuto dentro per paura...”

“Non mi sento libera con gli altri, mi sono accorta che sto sempre in guardia. Forse perché le persone mi sembrano così aggressive o forse, dopotutto, sto in guardia con me stessa, sempre attenta a cosa possa trasparire di me, soprattutto quando si tratta di un mio dolore. Credo di non riuscire nemmeno tanto a capire cos’è che ho dentro quando soffro. Il risultato è sfiducia e diffidenza, che poi si avvertono a pelle: gli altri interpretano male i miei atteggiamenti, diventano scostanti o ancora più aggressivi ed è un cane che si morde la coda?”

“In pausa pranzo cerco qualche punto dell’edificio o dei giardini in cui possa non essere disturbata da nessuno: è il momento in cui sto da sola e quindi allento tutte le tensioni. Poi non ho proprio voglia di mettermi ad ascoltare o raccontare qualcosa che non riguardi il lavoro. Quando i colleghi escono a frotte per dirigersi al ristorante, cerco strategicamente di trattenermi un po’ più a lungo dentro al bagno fino a quando non siano andati tutti via. Certo, dopo mi intristisce notare che nessuno mi cerca, ma d’altra parte raggiungerli in pizzeria con tutti dentro, mai! La mia fantasia preferita, in queste situazioni, è diventare invisibile...”

“Proprio non sopporto la mia tiepidezza sociale, vorrei essere più brillante nelle risposte, nelle battute e negli argomenti. Mi dico: ‘sono come sono’, ma sento che c’è qualcosa in più che potrei vivermi, solo che sto così muto e teso... Anche quando gli altri scherzano con me, m’innervosisce pensare che abbiano intenzione di umiliarmi. Mi sento diverso, sono diverso, loro sembrano tutti così uniti, spensierati, complici, disinvolti... Vorrei capire cosa c’è che non va in me oppure vorrei convincermi che non è proprio così che stanno le cose, o magari imparare ad infischiarvene?”

Se vi riconoscete in qualcuna delle situazioni appena descritte o siete alla ricerca di un miglior godimento delle relazioni umane, allora potete avventurarvi nella lettura e negli esercizi che propongo in questo libro. Se desiderate cogliere appieno uno dei doni più preziosi della vita, passo per passo troverete strade da

esplorare per arrivare alla piena gioia dell'interconnessione. Se poi credete di vivere alcuni dei disagi dell'ansia sociale o le pareti della vostra casa sono troppo spesso un rifugio dorato, queste pagine trasformeranno le vostre sofferenze in opportunità di autoconoscenza. La prima cosa da tener presente è questa: per star bene insieme agli altri, il segreto di una trasformazione interiore consiste nel...

Togliere più che aggiungere

Proprio così, si tratta di togliere, o meglio di trasformare le tensioni superflue e, di conseguenza, i limiti superflui (non quelli necessari). Vi siete mai chiesti come fare per raggiungere i vertici del successo sociale? Diventare estroversi, spigliati, attraenti, carismatici e acquistare anche una forma smagliante? Con la battuta sempre pronta e l'energia positiva che vi trasforma in irresistibili e mondani festaioli? Insomma, avete mai pensato a strategie vincenti per diventare incantatori e seduttori in ogni campo, perfetti gentil/super/uomini e gentil/super/donne pronti ad ogni sfida? Ecco, se vi siete chiesti come imparare a realizzare queste aspirazioni, allora avete tra le mani il libro giusto per voi, che vi aiuterà a... smettere di chiedervelo! Per star bene insieme agli altri ci sono più cose da disimparare che da imparare e forse solo dal momento in cui smetterete di pretendere da voi stessi prestazioni da supereroi, inizierete a gustare la gioia della connessione autentica.

Da un lato, siamo immersi in un processo passivo e continuo di persuasione, che ci inculca versioni commerciali sempre aggiornate di miti ed eroi "vincenti". Dall'altro lato, le opportunità per dedicarci a quello che veramente siamo e vogliamo hanno bisogno di essere attivamente ricercate. L'ultima cosa che voglio fare è offrirvi dei riempitivi per la vostra personalità: l'affannosa corsa alla rigida pantomima dell'automiglioramento di lusso è molto faticosa e frustrante perché fa leva proprio sul disagio relazionale principale, vuole mettervi cioè al passo con standard e valutazioni esteriori e con ogni sorta di "persecuzione" interiore, fino a quando non siate arrivati, col fiatone, ad obiettivi non "vostri".

Se vi dicessi invece che il vero lusso è arrivare a capire che non c'è niente di male a mostrarsi, di tanto in tanto, seri, stanchi, immobili, pantofolai, imbranati, riservati, agitati, paonazzi, poco bravi, troppo bravi, imbarazzati o senza nulla da dire? Che il giudizio degli altri è solo probabile, parziale, temporaneo ed inconsistente? Che giudicare è lo sport ufficiale del pianeta Terra e, quindi, tanto vale lasciarlo praticare liberamente ed iniziare a vivere non per impressionare gli altri, ma per soddisfare voi stessi? Se vi dicessi che per essere liberi e neutralizzare le aggressioni manipolative degli altri basta disinnescare quell'ingombrante nemico interno che vuole sempre farvi avere ragione (senza farvi ragionare) e che porta il nome di *ego*?

Voglia di mindfulness

Un vero e proprio *boom* ha investito il mondo intero con tante proposte di meditazione. La *mindfulness*, la scienza e la pratica della consapevolezza, è figlia recente di un matrimonio fecondo tra psicoterapia e tradizioni meditative. È un'oasi in questo turbine di smanie pseudo-psicologiche dedicate al culto di sé e delle relazioni. È una filosofia di vita semplice e pacifica che può intervenire nel perfezionismo e nelle ansie della vostra storia personale. È il punto d'incontro tra i valori profondi che abitano il nostro essere e la superficie agitata della mente che li sommerge e non ne permette la messa in luce.

La mindfulness “toglie” e “fa emergere”, non aggiunge, accompagnandovi in un cammino verso l'essenzialità, che sembra proprio la risposta migliore alla frenetica complessità e connettività di questa meravigliosa era. Vuole farvi scoprire che avvicinarvi con delicatezza e accettazione ai vostri confini e ai vostri limiti significa esplorare le forme uniche che disegnano ciò che nemmeno sapete di essere. Scoprire l'intimità con voi stessi e acquisire il modo per spalancare una chiara visuale sul panorama di ciò che vi abita e vi agita, fa emergere *la spontaneità* che forse cercate.

Questo libro, allora, non ha la pretesa di riempirvi di (troppi) principi e quando lo fa, vi suggerisce di non considerarli come regole, almeno fino a quando non li riconoscerete mentre emergeranno spontaneamente dal vostro interno e potrete dire: “*Sto comunicando in maniera più aperta!*”, “*Sto pensando proprio come era spiegato in quel punto...*”, “*Mi sento rilassato e presente al qui ed ora proprio come accade con quella tecnica!*”. Imparerete ad usare la vostra estrema sensibilità e fervida immaginazione – impegnata in scenari di persecuzione, desolazione, goffaggine, solitudine e catastrofi – al servizio della costruzione di un destino tutto da inventare. Calibrerete la vostra empatia che, ingigantita, distorta e sovraccaricata da un'attenzione spesa per scandagliare pericoli o umiliazioni, potrà tornare ad essere la bussola delle relazioni e la caratteristica più gradevole che si possa incontrare in voi.

Il cervello sociale

Le recenti ricerche in campo neurobiologico stanno scoprendo sempre più componenti deputate alla sincronizzazione del nostro cervello con quello degli altri, nella danza armonica delle relazioni. Insomma, Madre Natura ci ha dato già tutto. Si parla infatti sempre di più di *proprietà emergenti*, cioè di componenti programmate per modulare il contatto visivo, rilevare realisticamente le intonazioni, i movimenti, le intenzioni, le emozioni degli altri e perfino gli odori. Siete altrettanto progettati per esprimere a modo vostro i contenuti verbali, la prosodia, l'espressività facciale, la postura e l'ascolto. Ancora una volta, occorre solo *far emergere* queste abilità diventandone consapevoli.

Per cervello, in questo libro, non intendo solo l'insieme di tessuti e organi nervosi custoditi nel cranio, ma tutta la periferia "incarnata" e "viscerale" composta dall'intero corpo. È nel mettere in gioco il corpo che si misura la disponibilità all'apertura e allo scambio. La trasformazione plastica del cervello continua dal terzo mese della vita intrauterina fino al giorno del nostro ultimo respiro. La sua mutevole espressione elettrica e chimica, che varia con l'attività delle informazioni ormonali e genetiche, determina il modo unico in cui partecipiamo alle relazioni. Lo studio delle terapie per le esperienze limite, come l'autismo, i traumi e gli abusi, hanno mostrato che l'esperienza interpersonale è qualcosa che può emergere facendo leva su queste componenti fisiologiche che, in tutto il corpo, costituiscono il cosiddetto *cervello sociale*.

La pace nei pensieri

I lettori del mio precedente libro che si sono cimentati nella meditazione di mindfulness conoscono le risposte che provengono dal silenzio mentale. Il successo delle prime due edizioni, insieme alle numerose testimonianze che mi sono pervenute dimostrano il grande bisogno di pace interiore che c'è in giro. Le tecniche proposte in questo libro trasformano questa pace in una radice solida per coltivare le relazioni consapevoli. Anche qui ho provato a redigere un testo semplice, indirizzato ai lettori appassionati o incuriositi dalla psicologia e dall'auto-aiuto, ma anche agli studenti e ai colleghi che vogliono scoprire nuove modalità di approccio ai metodi del cognitivismo.

Resta il fatto che nessuna teoria e nessuna tecnica possono spiegare il paradosso dell'essere in vita: siamo dotati di un valore immenso e contemporaneamente rappresentiamo una microscopica esistenza, fra miriadi di microscopiche esistenze interconnesse, che conoscono il mondo a fatica e collaborano ad un progetto comune: stare bene insieme. La piccola fatica che comporta l'impegno nelle attività di autoconoscenza può liberare un potenziale che rende leggero ogni passo, vostro e altrui, sul suolo di questa casa comune che è la Terra.

Ennio Preziosi
19 Marzo 2018¹

¹ Per qualsiasi domanda, suggerimento o comunicazione sui contenuti del libro e sulle tecniche potete contattarmi all'indirizzo *e-mail*: mindfulness@psicologiasalerno.it o tramite la pagina Facebook [@corsodimeditazione](#).

Ringraziamenti

Ringrazio con amore *i miei pazienti*, che mi insegnano tutto ciò che conosco. Sono profondamente grato ad *Ilaria Angeli*, per la generosità e l'audacia con cui ha dato voce a idee e percorsi che arriveranno dove non avrei mai pensato. Insieme a lei, un grazie va anche a *Maria Rosaria Carbone*, a *Marina Scaletta* e a tutti gli affiatati protagonisti di una Casa editrice che palpita sempre di novità.

Ringrazio i maestri e le persone terapeutiche, che mi hanno fatto appassionare alle scienze umane e alla ricerca spirituale e mi hanno permesso di trovare, sul confine tra questi due ambiti di conoscenza ed esperienza, l'ispirazione per il mio lavoro. Ringrazio tutti i colleghi, i docenti e i ricercatori che nei decenni hanno seminato dove io ho raccolto, in particolare *Maurizio Falcone* per la sua amicizia e per la generosa presentazione del libro, *Fausta Marsicano* per l'indelebile formazione umana e professionale che ha lasciato in me, *Antonino Tamburello*, direttore dell'Istituto Skinner, *Paola Venuti* per aver fatto nascere in me la passione per le scienze cognitive e *Maria Beatrice Toro* e *Stefano Serafinelli*, autori, per questa stessa Casa editrice, di *Mindfulness Insieme*, un libro fondamentale che ha inaugurato in Italia la divulgazione della *Mindfulness Interpersonale*.

Ringrazio *Silvio Carretta* per gli acuti suggerimenti e le rigorose revisioni, *Chantal Perils* per la motivazione, i consigli e le critiche, *Domenica Pecoraro* per le idee sul tema assertività e *Gabriele Di Blasio* per la fedele e paziente collaborazione letteraria. Ringrazio *Vittoria Pascale* per l'aiuto fondamentale che dà alla mia vita come psicoterapeuta personale e supervisore e *Carmela Maffei* per il

gioioso “collaudo” della comprensione della forma espositiva. Un grazie affettuoso va a *Maria Vittoria Lanzara*, che da sempre si rivela una formidabile e versatile formatrice i cui corsi Siforma non sono corsi di formazione, ma corsi di maturazione. La mia gratitudine va a *Marina Pirandello*, che con il suo Centro-natura e la sua Ludosya – libera università discipline olistiche, shiatsu, yoga e ayurveda – ha portato e continua a portare nella mia città iniziative di carattere olistico che promuovono felicità, socialità e salute.

Grazie ai maestri *Manuel Fernandez* e *Mario Tortoriello*, rispettivamente *voce trainer* e tecnico del suono, per i brani audio di questo e dei prossimi libri.

Ringrazio *Massimo Briguglio*, *Yari Crisci*, *Maria Rosaria Fine*, *Mauro Leonardi*, *Alberto Maggi*, *Domenico Marciigliano*, *Felice Moliterno*, *Pasquale Parisi*, *Claudio Raimondo*, *Vincenzo Rizzo* e *Angela Volpini*, per aver alimentato in me la gioiosa inquietudine che la ricerca dell’invisibile sprigiona nell’anima.

Ringrazio *tutte le esperienze relazionali dolorose e fallimentari della mia vita*, pregiato materiale di riciclo che edifica conoscenza e consapevolezza vive. Ringrazio *voi lettori* e vi consiglio di procedere con lentezza, curiosità ed impegno nella lettura e nella prova sequenziale degli esercizi e delle tecniche, senza esitare a contattarmi per qualsiasi tipo di suggerimento.

Presentazione

di Maurizio Falcone¹

Questo libro affronta i disagi più discussi tra le persone e più frequentemente affrontati negli studi degli psicoterapeuti, proponendo dei formidabili esercizi. Rappresenta sia un libro di auto-aiuto adatto a tutti, sia una novità nel panorama scientifico italiano: un manuale pratico sul trattamento cognitivo dell'ansia sociale e dei disagi relazionali, ricco di contributi originali e basato sulla teoria e la pratica della consapevolezza: *la mindfulness*. Le promesse di un titolo così generico, *Star bene insieme agli altri*, sono mantenute grazie alla varietà di argomenti e metodi, che rivelano la formazione e l'attività dell'Autore: a cavallo tra la terapia cognitivo-comportamentale "classica" e le nuove formulazioni dell'ultima generazione di teorie e tecniche cognitive.

Siamo tutti immersi negli equivoci comunicativi e recintati negli steccati delle nostre convinzioni riguardanti noi stessi e gli altri, con gli amici, i familiari, i colleghi, i partner. Quando pensiamo di essere umiliati, trattiamo male a nostra volta chi abbiamo di fronte, facendo poi realizzare ciò che temiamo. Quando crediamo di dover essere impeccabili, si acuisce drammaticamente l'attenzione agli errori e alle critiche e si diventa sempre più sensibili e ansiosi e, paradossalmente, meno efficienti. L'Autore nota un elemento costante e nucleare di questi circoli viziosi: l'impegno stancante e autolesivo nella tutela ad oltranza del proprio *ego*, di quella parte più intransigente della mente che è convinta di essere un'identità separata ed inviolabile, gonfia di aspettative e pretese irrealistiche e quindi apportatrice di fragilità. Per l'ego, l'esperienza del dolore andrebbe evitata o neutralizzata a tutti i costi. Questo genera una lotta senza fine con se stessi

¹ Psichiatra psicoterapeuta, didatta della Società Italiana Terapia Cognitiva e Comportamentale, direttore del Centro Maieutica, Salerno.

e con la vita ed in ultima analisi, l'allontanamento da *soluzioni autentiche* e l'isolamento, che produce ancora più dolore. Dalla lettura, si comprende che le sofferenze, se accolte nella loro completezza di luci ed ombre, si trasformano in occasioni di pieno adattamento alla vita, di apprendimento e di elevazione.

Dalla sua ricerca l'Autore poi individua, in quella parte confusa e spaventata del sé, dei *persecutori interni* (“*chiromante, dittatore, detective e masochista*”). Li chiama “*la compagnia dell'ego*” con un riferimento ad una metafora teatrale (“*il palcoscenico mentale*”) e propone il modo di dialogare con essi attraverso l'intervento del *saggio interiore*, che li converte lentamente in alleati: “*il prudente, il sognatore, il vigile e l'umile*”. Inoltre, per non lasciare intentata alcuna mossa, con la meditazione allegata al testo, prima ancora di un *dialogo* con gli attori dell'ego, ne propone il *dissolvimento*, come a voler suggerire sia l'arte della diplomazia sia la via della guerra. Tutto il percorso del libro sembra quindi un cammino dalle false certezze dei personaggi della mente ad una realistica sicurezza interiore di chi aspira a diventare protagonista della propria vita e a conquistare terreno sul proprio mondo interiore.

In continuazione con il suo precedente *Corso di Meditazione di Mindfulness. Conosco, conduco, calmo il mio pensare*, l'Autore ripropone la formula con esercizi pratici ed offre, con queste sue prime due opere, un percorso sequenziale che va dallo *stare bene con se stessi* allo *stare bene con agli altri*. La lettura diventa dialogo terapeutico senza riserve, che per l'universalità dei problemi affrontati – le relazioni umane – è un dialogo con cui tutti dovrebbero confrontarsi. Il metodo conserva il meglio dell'approccio “tradizionale”, sull'onda del modello antropologico nato attorno ad almeno cinque correnti: la *Mindfulness* (Kabat-Zinn, 1990), l'*Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes, 1999; Harris, 2011), gli *approcci metacognitivi* ai disturbi di personalità (Falcone, 2006 e *in stampa*; Dimaggio e Semerari, 2008), la *Compassion Focused Therapy* (Gilbert, 2010), la *Mindsight* (Siegel, 2010 e 2012) e la *Sensorimotor Psychotherapy* (Ogden e Fisher, 2015). Si avverte ovunque la preoccupazione di sostenere un'autostima che non sia priva di *valori*: questa, altrimenti, sarebbe qualcosa di mostruoso. Si respira l'effetto liberatorio del decostruire le complicazioni che ci rovinano i rapporti, attraverso la consapevolezza di sé e dei *presupposti interiori della comunicazione*. Il messaggio implicito che emerge è la salda persuasione che ogni singola vicenda della propria vita serve all'evoluzione personale più profonda, se messa sotto la luce della consapevolezza e sotto l'azione di una proficua messa in discussione (la “*ristrutturazione cognitiva del palcoscenico mentale*”).

Il libro accompagna verso la maturazione di relazioni consapevoli e verso il superamento di varie forme di timidezza ed insicurezza. Fa *attraversare* fino in fondo il dolore e la sofferenza, che derivano dall'ambizione alla *quantità* e all'*apparenza* nelle relazioni, per approdare alla libertà e alla realizzazione dell'*essere*. Godere della *qualità* dei rapporti umani, invece, è la forma più alta di realizzazione e di partecipazione.

Come avviene sulla poltrona di uno psicoterapeuta amorevole e saggio, ma lucido e perturbatore, l'Autore fa nascere in noi una consapevolezza sempre maggiore e una capacità di riuscire a risolvere ogni problema relazionale attraverso l'ampliamento del ventaglio di interpretazioni ed ipotesi su noi stessi, sulle persone e sul mondo, grazie ad un'agile spiegazione della *tecnica ABCDE*². *La tecnica dà vita a scenari e a personaggi della mente e ci trasforma in registi del nostro destino*: per costruirlo abbiamo bisogno di una ricognizione semplice e chiara dei fatti e poi di una ricostruzione dell'esperienza che sia più ampia e più realistica. Il *diario segreto* è proposto come se il proprio mondo interiore fosse la cosa più preziosa da documentare. Scrivere allena la mente ad aprirsi al mondo e a se stessa in profondità ed è il punto di partenza e di ritorno delle esperienze relazionali nuove.

Ciò che contraddistingue *Star bene insieme agli altri* è l'invito ad aprirsi alla saggezza che deriva dalle più recenti gemmazioni del filone della mindfulness, che spinge la riflessione ai confini con la vita spirituale. Diversi sono gli stimoli che toccano le corde dell'anima, in particolare nel sentimento di interdipendenza e di unità con ogni essere vivente ("*interconnessione*"), fonte di relazioni pacifiche e consapevoli. Viene data attenzione anche a modalità pratiche per liberare i propri talenti, come la proposta di un test, che permette di scoprire le proprie attitudini da un punto di vista generale.

I rapporti umani si prestano ad una trattazione variopinta e complessa. Il testo risponde all'esigenza di togliere la psicologia da un ambito angusto, per farla respirare nell'orizzonte vasto nel quale essa può spaziare. Sfata miti e timori relativi alla figura dello psicoterapeuta abbattendo le barriere tra ambiti clinici, di crescita personale e di indagine sull'uomo. Verso tale orizzonte, che non promette l'ingresso in una vita edenica – cioè in un paradiso privo di turbamento, ansia, tristezza, rabbia e ogni sorta di emozione – camminiamo in un'esistenza che invece fa, di queste inevitabili esperienze umane, delle compagne e maestre di vita.

9 Maggio 2018

² Metodo di trasformazione dei disagi attraverso la scrittura e l'analisi di cinque elementi dell'esperienza umana, da descrivere in sequenza: A – Antecedente (va descritta una situazione difficile che comporta disagio) → B – *Beliefs* (credenza, cioè l'insieme di pensieri, in forma di dialoghi interni ed immagini, sollecitati da A) → C – Conseguenze emotive e comportamentali (di B), da distinguere e soppesare una ad una → D – messa in Discussione dei pensieri (elencati in B), ovvero, rinvenimento e scrittura di pensieri alternativi → E – Energia, emozioni nuove e cambiamenti emotivi derivanti dalla messa in discussione (N.d.A.).