

RUBRICHE

LIBRI

Trappole della mente

Che la felicità, il fine cui tutti aspiriamo, possa rivelarsi "una trappola" è un'ipotesi che preferiremmo scartare. Ma, dopo aver letto **La trappola della felicità** e messo in pratica gli esercizi che propone, non si potrà fare a meno di reconsiderarla. Più cerchiamo di essere felici, più soffriamo. Sono i nostri sforzi per raggiungerla, e i "falsi miti" che l'accompagnano, a impedirci di ottenerla.

Questa trappola psicologica è così ben nascosta che nulla fa sospettare di esserci già dentro. La buona notizia è che possiamo imparare a riconoscerla e a scoprire come uscirne. Questo manuale di self-help spiega come. Ma in modo diverso da tanti altri, per qualità di contenuti, rigore della metodologia, chiarezza d'esposizione. Ad averlo scritto è un medico, psicoterapeuta, formatore, considerato il maggiore divulgatore della Acceptance and Commitment Therapy (Act): un approccio terapeutico comportamentale messo a punto, circa trent'anni fa, dallo psicologo Steven C. Hayes. Non insegna tecniche per inseguire la felicità, ma ci dice come accogliere il dolore, sino a riconoscerlo come una componente indissolubile della vita, per imparare a convivere, anziché opporvisi, nella convinzione che la felicità

non è "assenza di dolore" ma capacità di impedire al dolore (con cui prima o poi tutti dobbiamo fare i conti) di travolgerci. «Ogni volta che siamo in crisi e ci troviamo in una tempesta di pensieri ed emozioni difficili - scrive Harris - se vogliamo agire efficacemente non possiamo lasciare che la tempesta ci porti via, la prima cosa da fare è "gettare l'ancora". Dobbiamo tenerci saldi al momento presente.

Il passato non esiste; non è altro che ricordi nel presente. E il futuro non esiste; non è altro che pensieri e immagini nel presente. L'unico tempo che abbiamo è *questo momento*. E dobbiamo trarne il massimo cominciando a considerare le opzioni disponibili». Si tratta di una filosofia pratica ispirata alla *mindfulness*: uno stato mentale di "consapevolezza piena", apertura e concentrazione, tradotto in una disciplina praticata in Oriente da migliaia di anni (soprattutto nell'ambito religioso), rielaborata dall'Act, laicizzata e sostenuta da solide basi scientifiche. Scrive Steven

C. Hayes, fondatore dell'Act, in **Smetti di soffrire, inizia a vivere**: «Accettare il tuo dolore è un passo per liberarti dalla sofferenza. Puoi vivere una vita che abbia valore per te, iniziando da adesso, ma per farlo devi imparare a uscire dalla tua mente ed



Le migliori citazioni manageriali in tema di "progresso" e "crescita"

di Danilo Zatta

Citare il miglior pensiero nel momento giusto vale più di mille parole - indipendentemente dal fatto che si voglia rompere il ghiaccio all'inizio di un discorso, sedurre un cliente, brillare in una presentazione, far sorridere il pubblico, ottenere il consenso in una trattativa o farsi apprezzare di fronte ai colleghi.

PROGRESSO

Il progresso è l'opera dell'insoddisfazione.
Jean-Paul Sartre

Il maggior nemico del progresso non è l'errore ma l'inerzia.
Henry T. Buckle

Osare: il progresso si ottiene solo così.
Victor Hugo

Il progresso è solo la realizzazione di utopie.
Oscar Wilde

Gran parte del progresso deriva dalla volontà di progredire.
Seneca

Sincere diversità di opinione sono spesso segno del progresso.
Mahatma Gandhi

CRESCITA

Spesso nella vita, come nel tango, si devono fare due passi indietro per poi farne uno avanti.
Daniel Goeudevert

La crescita è un processo di distruzione creativa.
Joseph Alois Schumpeter

Chi si ferma ostacola la via.
Irina Kummert

La crescita senza profitti è mortale.
Reinhold Würth

Le malattie che caratterizzano la crescita dell'umanità vengono chiamate rivoluzioni.
Friedrich Hebbel

Tratti da: *Aforismi per il manager*,
H. Simon e D. Zatta, Hoepli, 2011

Danilo Zatta, partner in Simon-Kucher & Partners, società leader nella consulenza su strategie, marketing e vendite, è coautore dei libri "Capire la strategia d'impresa" e "Think" entrambi editi dal Gruppo 24 Ore



RUBRICHE

entrare nella tua vita». La pratica dell'Act richiede un cambiamento nel modo di rapportarci alla nostra esperienza personale, ai pensieri e alle emozioni che l'accompagnano. È un percorso di crescita personale, sviluppato in sei tappe che troverete egregiamente spiegate nei testi di Harris e Hayes, con tanto di esempi ed esercizi. In mezzo a tanta letteratura sull'auto-aiuto, questi due libri conferiscono al tema solidità scientifica e si dimostrano strumenti di self-development preziosi in tempi in cui disagio e sofferenza sono diffusi. Il libro di Hayes smonta la felicità ridotta a piacere edonistico e invita

a ripensare la felicità come «Vivere una vita ricca, piena e significativa. Se viviamo una vita piena, proveremo l'intera gamma di emozioni, compreso il dolore. Non si può evitare, ma possiamo imparare ad affrontarlo meglio, a fargli spazio, a ridurre gli effetti creando le basi per una vita che valga ugualmente la pena di essere vissuta». Un messaggio forte quello che arriva dall'Act e che comincia a essere adottato anche nel counselling aziendale. Non a caso, per ridurre lo stress sul posto di lavoro e accrescere la flessibilità psicologica, Harris ha ideato dei protocolli aziendali. Il suo è un libro divulgativo, si legge in un soffio. Se volete andare più a fondo alla metodologia passate a Hayes e Smith. Se poi la materia vi appassiona, leggeteli entrambi. Le «trappole della felicità» hanno spesso a che fare con le «trappole della mente», le cosiddette *biases*,

distorsioni dei nostri processi di ragionamento per semplificarci la comprensione della realtà. Talvolta funzionano, e sono innocue. Altre volte ci fanno commettere errori fatali come il disastro della *Concordia*, egregiamente analizzato (in chiave di processi decisionali) dal libro di Carena e Mastrogiorgio, **La trappola del comandante**. Da quando Daniel Khaneman (premio Nobel 2002) ha reso note le sue ricerche sulle *biases*, condotte con il collega Amos Tversky, le pubblicazioni sul tema si sono moltiplicate. Ultimo della serie è **L'arte di pensare chiaro** di Rolf Dobelli, ex amministratore delegato di

diverse società, oggi libero imprenditore e autore di romanzi. Un personaggio bizzarro ed eclettico. Ha raccolto 52 *biases* e le ha trasformate in capitoli di un libro agevole e di uno humor accattivante. Ogni capitolo, due pagine dense di esempi e aneddoti esplicativi. A proposito della *biases* *illusione di controllo*, «Al casinò - scrive Dobelli - chi vuole ottenere un numero alto di solito getta i dati con forza; se invece desidera un numero basso, il lancio è debole, nell'illusione di poterne influenzare l'esito. È assurdo. E ancora, chi schiaccia il pulsante accanto al semaforo per attraversare la strada non sa che in realtà quel dispositivo non funziona. Allora a che serve? A far credere ai pedoni di poter influenzare la segnaletica. È provato che così riescono a sopportare meglio l'attesa. In gergo scientifico si chiamano *pulsanti placebo*».

Altra distorsione, la *survivorship bias*. Nella vita di ogni giorno i successi hanno più visibilità dei fallimenti, conseguenza: sopravvalutiamo sistematicamente le probabilità di successo. Come porvi rimedio? «Visitando con frequenza - suggerisce Dobelli - le tombe di progetti, investimenti e carriere che avevamo ritenuto promettenti. Non è una passeggiata rasserenante, ma fa un gran bene». E via di questo passo, il libro procede con humor a smascherare le «trappole della mente» che insidiano la nostra felicità e il nostro destino. Una lettura veloce, piacevole, tutta pratica e niente teoria, compensata da un'accurata rassegna bibliografica. Ma se volete andare più a fondo al tema, il libro di Carena e Mastrogiorgio è quanto di meglio sia uscito negli ultimi tempi.

Leggendo questi quattro libri scoprirete che l'infelicità comincia dalla nostra mente. Ha ragione Hayes quando dice «Se vuoi essere felice devi anzitutto imparare a uscire dalla tua mente e a entrare nella vita». Sembra facile, e forse lo è più di quanto si possa immaginare. ■

Raul Alvarez
r.alvarez@inalto.it



La trappola della felicità

Russ Harris
Erickson, 2010
272 pagine, 15,50 euro

Smetti di soffrire, inizia a vivere

Steven C. Hayes, Spencer Smith
Franco Angeli, 2010
272 pagine, 27,00 euro

L'arte di pensare chiaro

Rolf Dobelli
Garzanti, 2013
199 pagine, 11,90 euro

La trappola del comandante

Augusto Carena,
Antonio Mastrogiorgio
Rizzoli Etas, 2012
288 pagine, 18,50 euro