

Guida Psicoeducativa

Accettazione e pensieri intrusivi

ARUGAMA

Accettare è la base del cambiamento perché **ci permette di smettere di sprecare energia preziosa** in battaglie inutili contro realtà che non possiamo controllare, come il passato, gli eventi esterni o le nostre stesse emozioni improvvise. Immagina di voler uscire di casa ma di continuare a prendere a testate un muro sperando che diventi una porta; accettare significa fare un passo indietro, riconoscere onestamente che quel muro esiste e decidere finalmente di girargli intorno. Solo quando smettiamo di negare la realtà o di lottare contro di essa, interrompiamo il circolo vizioso del lamento e possiamo **riprendere il timone della nostra esistenza**.

Spesso confondiamo l'accettazione con la rassegnazione, ma c'è una differenza abissale: la rassegnazione è passiva e ci immobilizza, mentre l'accettazione è un atto di **estremo dinamismo**. Accettare non significa che una situazione ci piaccia, ma semplicemente riconoscere che "è successa", trasformando questo fatto nel vero "trampolino di lancio" per il cambiamento. In questo modo, passiamo dal ruolo di vittime a quello di **protagoniste della nostra guarigione**, investendo le nostre forze in ciò che possiamo ancora costruire "nonostante" il dolore o gli imprevisti.

Un altro motivo per cui l'accettazione è fondamentale è che ci libera dal peso di dover "aggiustare" i nostri sentimenti prima di poter agire. La saggezza giapponese dell'arugamama ci insegna che le emozioni sono come il tempo atmosferico: arrivano e passano naturalmente se le lasciamo scorrere senza opporre resistenza. Se accettiamo di poter provare ansia o tristezza e le portiamo con noi come compagne di viaggio silenziose, possiamo comunque **decidere cosa fare con le nostre mani e i nostri piedi**. È proprio questo spostamento dell'attenzione dalle emozioni all'azione che genera il vero cambiamento: non è lo stato d'animo a dover cambiare per primo, ma è il **comportamento concreto** che, un piccolo passo alla volta, finisce per trasformare anche come ci sentiamo.

Infine, accettare la nostra natura imperfetta ci protegge dalla paralisi del perfezionismo. Quando accettiamo di essere fallibili, smettiamo di chiederci se stiamo facendo la "scelta giusta" e iniziamo semplicemente a dare il meglio di noi in ogni circostanza, capendo che la vita non si decifra con il pensiero, ma **si capisce vivendola**. Accettare il punto di partenza, per quanto scomodo sia, è l'unico modo per tracciare una rotta verso una meta nuova e possibile.

L'ansia non migliora cercando di scacciarla o di "aggiustarla" con il pensiero, ma paradossalmente **smettendo di combatterla** e accettandola come una sensazione naturale. Secondo la filosofia dell'arugamama, l'ansia è come il tempo atmosferico: ha un suo ciclo naturale che la porta a salire, toccare un picco e poi sfumare spontaneamente, a patto che noi non cerchiamo di manipolarla o controllarla con la volontà, cosa che finirebbe solo per intensificarla.

Un passo fondamentale per stare meglio è capire che **l'ansia è l'altra faccia del desiderio**: proviamo agitazione proprio perché abbiamo a cuore la nostra vita, la nostra salute o il successo di un progetto. Invece di vederla come un nemico da abbattere, possiamo considerarla un segnale della nostra energia vitale e un invito ad agire per realizzare ciò che ci sta a cuore. Il miglioramento non consiste nel diventare "privi di ansia", ma nell'imparare a **convivere con essa** senza permetterle di paralizzarci.

La chiave pratica per superare il disagio è lo spostamento dell'attenzione dai propri sintomi interni verso l'esterno e verso **compiti concreti**. Invece di aspettare che l'ansia sparisca per iniziare a vivere, il segreto è agire "nonostante" la sua presenza: preparare la cena, fare una telefonata o dedicarsi a un hobby mentre si accetta la propria condizione emotiva. È proprio questo impegno nelle azioni quotidiane che interrompe il circolo vizioso del rimuginio e permette all'ansia di scivolare naturalmente in secondo piano, facendoci scoprire che siamo molto più forti e capaci di quanto i nostri timori vorrebbero farci credere

L'esercizio "**Sto avendo il pensiero che...**" non è solo un semplice gioco di parole, ma una potente tecnica di **defusione cognitiva** radicata nella **Terapia di Accettazione e Impegno (ACT)** e supportata dalla **Teoria dei Marcos Relazionali (RFT)**. Questa pratica mira a trasformare radicalmente il modo in cui una persona si relaziona con i propri eventi privati (pensieri, emozioni, ricordi), passando da uno stato di "fusione" — in cui il pensiero è vissuto come una verità assoluta e paralizzante — a uno stato di osservazione consapevole.

La Natura della Fusione Cognitiva e il Potere del Linguaggio

Per comprendere perché dire "Sto avendo il pensiero che..." sia così efficace, dobbiamo prima analizzare il concetto di **fusione cognitiva**. In uno stato di fusione, le persone non distinguono tra se stesse e i propri pensieri; i pensieri sono presi letteralmente, come fatti o verità indiscutibili. Se una persona ansiosa pensa "Sono un fallimento", il linguaggio crea un'**equivalenza relazionale** tra il "Sé" (Io) e il contenuto negativo (fallimento).

Secondo la **Teoria dei Marcos Relazionali (RFT)**, il linguaggio umano funziona creando reti di relazioni tra stimoli. Quando siamo fusi con un pensiero, quel pensiero esercita un controllo eccessivo sul nostro comportamento, portandoci spesso all'**evitamento esperienziale** (il tentativo di fuggire da sensazioni o pensieri spiacevoli). L'esercizio linguistico qui descritto serve a rompere questo controllo, alterando il contesto in cui il pensiero appare senza necessariamente cercarne di cambiare il contenuto o la frequenza.

Livello 1: L'Identificazione Automatica ("Sono un fallimento")

Nello stato iniziale, il pensiero è vissuto come una **realtà letterale**. La frase "Sono un fallimento" è una descrizione che la mente propone come se fosse una proprietà fisica del Sé, simile ad avere gli occhi azzurri. In questo contesto, il pensiero causa un forte disagio emotivo e riduce la **flessibilità psicologica**, rendendo difficile agire in accordo con i propri valori. Il pensiero "comanda" e la persona reagisce automaticamente, spesso ritirandosi dalle sfide o criticandosi aspramente.

Livello 2: L'Etichettatura dell'Evento ("Sto avendo il pensiero che...")

Aggiungendo il prefisso "Sto avendo il pensiero che...", iniziamo un processo di **etichettatura degli affetti** e degli eventi interni. Questo semplice cambiamento linguistico introduce un **quadro deittico** (I-HERE vs. THOUGHT-THERE), creando una separazione spaziale e psicologica tra l'osservatore e ciò che viene osservato.

1. **Distanza Psicologica:** Invece di "essere" il fallimento, la persona diventa il contenitore che "ospita" il pensiero del fallimento.
2. **Deliteralizzazione:** La parola "fallimento" perde parte del suo potere evocativo. Viene riconosciuta come una combinazione di suoni o simboli mentali, un'attività verbale della mente piuttosto che un fatto ontologico.
3. **Riduzione della credibilità:** Trattando il pensiero come un evento passeggero (come una nuvola nel cielo o una foglia sul ruscello), la sua "verità" diventa meno impellente.

Livello 3: L'Osservazione Consapevole ("Noto che sto avendo il pensiero che...")

Facendo un ulteriore passo e dicendo "Noto che sto avendo il pensiero che...", si attiva pienamente il cosiddetto **Sé come contesto** (Self-as-context). Qui la persona non solo riconosce il pensiero, ma nota anche l'atto stesso di notare.

Questo livello di pratica rafforza la prospettiva dell'**osservatore costante**. Mentre i pensieri ("sono un fallimento", "sono inutile") cambiano continuamente, la parte di noi che nota questi pensieri rimane stabile e immutata. È come rendersi conto di essere il cielo (il Sé) che osserva le nuvole (i pensieri) che passano: il cielo ha spazio per qualsiasi nuvola, sia essa bianca o temporalesca, ma non diventa mai la nuvola stessa.

Fondamenti Neurobiologici dell'Etichettatura

La ricerca neuroscientifica supporta l'efficacia di questa tecnica. Mettere i sentimenti in parole (**affect labeling**) ha dimostrato di interrompere l'attività dell'**amigdala**, la regione del cervello responsabile della risposta alla paura e all'ansia.

Quando una persona dice "Noto che sto provando ansia" o "Sto avendo il pensiero che non ce la farò", si verifica un aumento dell'attività nella **corteccia prefrontale ventrolaterale destra (RVLPFC)**. Questa zona del cervello è associata alla regolazione emotiva e al controllo cognitivo. L'attivazione della corteccia prefrontale invia segnali inibitori all'amigdala, riducendo la reattività emotiva immediata. In termini semplici, spostiamo il "comando" del cervello dalle aree istintive di allarme alle aree razionali di osservazione.

Applicazioni Pratiche e Varianti

Le fonti suggeriscono diverse varianti per potenziare questo effetto di distanziamento:

- **Nominare la storia:** Invece di lottare con il pensiero "Non sono bravo in questo", si può etichettarlo come "Ah, ecco che torna la mia storia del 'non sono abbastanza bravo'". Questo riduce il pensiero a una narrazione ripetitiva della mente.
- **Ringraziare la mente:** Trattare la propria mente come un consulente esterno un po' troppo protettivo. "Grazie mente, vedo che mi stai proponendo il pensiero del fallimento per cercare di proteggermi dai rischi. Apprezzo l'avvertimento, ma ora scelgo di procedere".
- **Visualizzazione degli oggetti:** Si può immaginare il pensiero "Sono un fallimento" come un oggetto solido (ad esempio un robot arrugginito o una pietra sporca) posto su una sedia davanti a noi. Osservare l'oggetto mentre ci si muove nella stanza aiuta a capire che il pensiero può esistere nello spazio senza controllare i nostri movimenti fisici.

Perché non cercare di eliminare il pensiero?

È fondamentale notare che lo scopo di dire "Sto avendo il pensiero che..." non è far sparire il pensiero o sentirsi immediatamente felici. Cercare di sopprimere i pensieri ansiosi spesso produce l'**effetto paradossale** di renderli più forti e frequenti. Se ti chiedessi di non pensare assolutamente a un biscotto al cioccolato appena sfornato, la tua mente finirebbe per visualizzarlo ancora più vividamente.

La defusione linguistica, al contrario, accetta la presenza del pensiero ma ne cambia la **funzione**. Il pensiero è ancora lì, ma non è più un "ordine" da eseguire o una "verità" da temere; è semplicemente una frase che la mente sta generando in quel momento. Questo crea lo spazio necessario per la **flessibilità psicologica**: la capacità di provare ansia e, allo stesso tempo, agire in modo efficace verso ciò che è importante nella propria vita.

Conclusione: La Pratica della Consapevolezza

L'uso costante della formula "Sto avendo il pensiero che..." educa il corpo e la mente a rispondere in modo diverso allo stress. Con il tempo, questo esercizio riduce la credibilità dei giudizi negativi su di sé e diminuisce il disagio emotivo ad essi associato. Diventa uno strumento di **autogestione** che permette alle persone ansiose di riprendere il controllo, non cercando di

vincere una battaglia contro i propri pensieri, ma scegliendo di non combatterla affatto, riconoscendoli semplicemente per quello che sono: parole e immagini in continuo mutamento

AGISCI

Quando restiamo intrappolate nei nostri pensieri, finiamo spesso in quello che viene definito un **"circolo vizioso"**, dove più ci concentriamo su una preoccupazione o un sintomo, più questo diventa pesante, ingombrante e doloroso. L'azione pratica agisce come un potente interruttore perché sposta forzatamente la nostra attenzione dal monitoraggio continuo dei nostri stati d'animo verso l'ambiente esterno e verso **compiti reali**. Invece di investire energia nel tentativo inutile di "aggiustare" un'emozione con il pensiero, l'attività concreta ci permette di lasciare che quelle sensazioni sgradevoli scivolino naturalmente sullo sfondo, proprio come un rumore di sottofondo che smettiamo di notare perché siamo impegnate in altro.

C'è una differenza fondamentale tra pensare di fare qualcosa e farlo davvero: mentre le decisioni e i propositi sono solo pensieri che non cambiano la realtà, **l'azione crea fatti osservabili** e produce cambiamenti visibili nel mondo intorno a noi. Anche lo sforzo fisico più semplice concede una pausa necessaria al cervello, interrompendo la catena di riflessioni frustranti che alimentano l'ansia. Questo spostamento dell'interesse verso l'esterno genera nuovi dati ed esperienze che sfidano le nostre convinzioni negative, facendoci scoprire che siamo molto più resilienti e capaci di quanto il rimuginio vorrebbe farci credere.

Iniziare un'attività, anche quando non ne abbiamo voglia, attiva la cosiddetta **"legge dello slancio"**: una volta che il corpo è in movimento, è molto più semplice continuare e molto più difficile tornare alla paralisi del pensiero. Non dobbiamo aspettare di sentirci pronte o serene per agire, perché l'azione non è il risultato della chiarezza mentale, ma è essa stessa una **forma di comprensione** della vita che si ottiene solo vivendola. Occuparci delle piccole necessità quotidiane, come curare una pianta o scrivere una lettera, aiuta a ripristinare l'equilibrio naturale tra il pensare e il fare, togliendo letteralmente il nutrimento al dolore che cresce solo se lo nutriamo con un'attenzione eccessiva.

Ogni piccolo compito portato a termine nonostante la tristezza o l'agitazione interrompe la "fissazione" tipica del rimuginio e ci regala un senso di **integrità e soddisfazione**. In questo modo, l'attenzione smette di essere un fertilizzante per le nostre sofferenze e diventa lo strumento per costruire una vita densa di significato, dove le preoccupazioni diventano compagne di viaggio silenziose che non hanno più il potere di fermare i nostri passi. Per chi desidera agire per non farsi paralizzare dall'ansia, il consiglio principale è quello di **non aspettare che il disagio svanisca** per iniziare a vivere, ma di agire "nonostante" la sua presenza. Poiché le emozioni sono come il tempo atmosferico e fluiscono naturalmente oltre il nostro controllo diretto, cercare di "aggiustarle" o sopprimerle con la volontà è uno sforzo inutile che finisce solo per intensificare la sofferenza. Invece di concentrarti su come ti senti, dovresti spostare tutta la tua attenzione verso l'esterno, su **compiti reali e necessità quotidiane**, che rappresentano l'unica sfera della vita che puoi davvero controllare.

Un trucco pratico molto efficace consiste nell'utilizzare la **"legge dello slancio"**: se ti senti bloccata, non pensare a un progetto intero, ma inizia con un'azione piccolissima che richieda meno di un minuto, come lavare un solo piatto o scrivere una singola frase. Una volta che il corpo è in movimento, è molto più facile continuare l'attività e molto più difficile tornare alla paralisi del pensiero. È importante imparare a **"portare con sé" l'ansia** come se fosse un compagno di viaggio silenzioso, permettendole di esserci mentre ti dedichi a ciò che è importante per te, come preparare una cena sana o fare una telefonata necessaria.

Puoi anche provare a **cambiare prospettiva sull'ansia stessa**, vedendola come l'altra faccia del desiderio: se provi agitazione è perché tieni profondamente a qualcosa, e quell'energia può essere trasformata in una spinta per agire verso i tuoi obiettivi reali invece di essere sprecata nel

rimuginio. Chiediti onestamente cosa sia necessario fare in questo momento, distinguendo tra ciò che è urgente e ciò che è davvero significativo per la tua vita e per le persone che ami. Infine, può essere d'aiuto fare un piccolo esercizio di immaginazione: prova a pensare a te stessa tra dieci anni mentre guardi indietro a questo periodo difficile. Chiediti come vorresti ricordare di esserti comportata e se preferiresti vederti come una persona che ha vissuto con **integrità e compassione verso gli altri**, agendo concretamente nonostante le proprie paure. Ricorda che la tua autostima e la tua salute mentale fioriscono quando porti a termine i piccoli compiti della giornata, perché l'azione è l'antidoto naturale alla disperazione e il vero motore del cambiamento