

EMMANUELLE PIQUET

**I 180°  
CHE SALVANO  
LA VITA**



**RISOLVERE I PROBLEMI...  
...RIBALTANDO L'APPROCCIO**



Edizioni



AMRITA

---

## Abbiate il coraggio di cambiare il vostro modo di agire e di vedere le cose

### **Come statue di vetro**

Il più delle volte la nostra sofferenza e quella che causiamo agli altri dipendono da come pensiamo debba essere una buona madre, una buona moglie, un buon marito, un buon manager o un buon professore, e dal fatto che rimaniamo aggrappati a quei modelli quando ci tocca affrontare le difficoltà legate a uno di quei ruoli. Questo perché tali nostre convinzioni, assimilabili a credenze, ci spingono spesso a insistere ad adottare sempre il medesimo approccio per risolvere i problemi, con una perseveranza che sconfinata nella rigidità. E così ci trasformiamo in statue di vetro, estremamente fragili e sempre meno flessibili.

Riuscire a modificare o addirittura a ribaltare, quando le circostanze lo richiedono, queste credenze – e quindi il nostro comportamento – ci rende molto più adattabili, consentendoci spesso di uscire dal circolo vizioso in cui ci troviamo intrappolati. Tuttavia, come vedremo, non è una cosa facile. Abbandonare le credenze che guidano il nostro modo di agire è come minimo fonte di disagio, quando non di pericolo. Ricordatevi che ottenere un miglioramento a lungo termine presuppone spesso un notevole investimento e/o una grossa rinuncia nell'immediato.

### **Gli inconvenienti del cambiamento**

Supponiamo che io sia da anni il compagno di un'eterea principessa un po' tendente alla depressione, il tipo "bella addormentata nel bosco" che non brilla per autonomia e iniziativa,

talmente fragile che tutto rischia di ferirla, e che io debba continuamente frappormi tra lei e il mondo per proteggerla. Lei si è rivolta a psicologi, guaritori, cartomanti e perfino ipnotisti senza ottenere alcun beneficio, il che non ha fatto altro che rafforzare la mia convinzione che tocchi a me prendermene cura. Un bel giorno, però, salta fuori un terapeuta il quale sostiene che sono proprio queste mie continue premure – cioè il pilastro su cui si regge la nostra relazione – che contribuiscono a renderla fragile e depressa. Mettiamo allora che io decida di fidarmi di questa strana teoria e smetta di occuparmi continuamente di lei, modificando radicalmente, nella mia testa, l'idea che mi sono costruito negli anni circa il comportamento che deve tenere un buon marito, e che scopra che la mia indifesa principessa diventa via via più autonoma e finisce per trasformarsi in una donna forte e indipendente che ha sempre meno bisogno di me... Be', che me ne faccio adesso del mio cavallo bianco, della spada e del mantello da principe azzurro?

È un inconveniente non da poco dover rinunciare alle interazioni rassicuranti su cui abbiamo sempre basato il nostro comportamento. Ma è il prezzo che si deve pagare per ottenere dei benefici strutturali e duraturi.

Se continuo a ripetere a mio figlio diciassettenne che il sabato sera deve rientrare a una certa ora e lui continua invece a tornare sempre più tardi, può darsi che sia proprio il fatto che io gli imponga un orario a provocare la sua ribellione (sappiamo bene tutti che i divieti a quell'età scatenano immediatamente un irrefrenabile desiderio di infrangerli). Decidere di responsabilizzarlo sull'argomento dicendogli che è libero di rientrare all'ora che crede (ovvero modificare sostanzialmente la mia percezione del ruolo genitoriale) non significa necessariamente che tornerà a casa prima; ma se continuerà a rientrare alle prime luci dell'alba sarà per una sua decisione, e non per farmi un dispetto o per affermare la sua indipendenza nei confronti di una madre che considera opprimente.

Ciò significa che lo sto mettendo in un certo senso di fronte alle sue responsabilità e che, per ciò stesso, sto cambiando l'idea che mi sono fatta del mio ruolo di genitore di un adolescente. Non solo, ma modificando il mio modo di agire (cioè smettendo di controllare i suoi orari) modifico al tempo stesso

la percezione che lui ha del mio ruolo di genitore, e questo ci consente di cambiare sostanzialmente i passi del balletto che abbiamo danzato finora, e che stava cominciando a deteriorare il nostro rapporto.

Devi essere a casa entro le due, passo numero uno; non rompere, passo numero due. Se eliminiamo il primo, il secondo se ne va da sé.

Resta il fatto che, se la prima opzione non serviva né a farlo rientrare a un'ora decente né a migliorare il nostro rapporto, con la seconda si rischia che il rampollo approfitti della sua nuova libertà per fare qualcosa che a me non piace per niente, come, per l'appunto, continuare a tornare a casa all'alba. Tuttavia ciò non mi causerà più la medesima sofferenza, perché sarà cambiata la percezione che io ho del mio ruolo di madre. Può anche essere che mio figlio rientri un po' prima proprio perché la cosa ha perso importanza ai miei occhi; ma non è detto: come ho appena affermato, non dipende più da me.

È un po' come quando un figlio prende la patente: noi scendiamo dall'auto e lo vediamo allontanarsi, senza avere la certezza che non finirà fuori strada. Fa soffrire ammettere che non possiamo farci gran che, ma l'esorbitante prezzo della fiducia nei nostri figli è costituito dai rischi che immancabilmente correranno.

Certo, si può anche cercare di non scendere mai dall'auto delle proprie creature, ma, a parte il fatto che sarebbe assai dispendioso in termini di tempo e fatica, è una cosa che provoca spesso strani comportamenti nei figli...

### **Non è la bacchetta magica, ma è un principio fondamentale**

Insistere in un atteggiamento improduttivo di fronte a una difficoltà finisce il più delle volte per peggiorare le cose. Lo stesso vale se è con noi stessi che abbiamo un problema: modificare la nostra percezione, e di conseguenza le strategie che mettiamo in atto, si rivela spesso altrettanto indispensabile per poter stare meglio.

Ho perso mio padre qualche tempo fa. Era molto malato e aveva smarrito buona parte delle sue facoltà cognitive, proprio lui che era indubbiamente l'uomo più brillante che avessi mai conosciuto. A diversi mesi dalla sua scomparsa, mi capita sempre più spesso di essere colta da una grande tristezza e da irre-

frenabili crisi di pianto nelle situazioni meno opportune. Allora tento di riprendere il controllo, dicendomi che la sua era una brutta malattia e che la morte è stata per certi versi un sollievo per lui e per noi, che è stato circondato dal nostro affetto fino alla fine, che la cerimonia funebre è stata perfetta, insomma, che non ho alcun motivo per essere triste. Tuttavia le crisi si fanno sempre più frequenti e più intense, per cui riprendo ad argomentare con me stessa con maggior forza, arrivando a dirmi che è del tutto fuori luogo che io scoppi continuamente a piangere a dirotto. Finché un giorno la mia socia e (ciononostante) amica Nathalie Goujon, brillante terapeuta, mi domanda: «Ma quest'uomo non si merita forse che tu lo pianga?» Ed ecco che modifico immediatamente il modo di percepire la mia tristezza: da anomale e inopportune, le mie crisi di pianto diventano logiche, direi perfino ecologiche. Smetterò dunque di combatterle, anzi, come mi ha suggerito Nathalie fisserò un appuntamento quotidiano con mio padre, nel corso del quale piangerò ricordando i bei momenti che ho passato con lui, perché è esattamente questa la cosa più triste quando ci viene a mancare qualcuno: che quei momenti non torneranno mai più. Il dolore, una volta accettato, cesserà di sopraffarmi a tradimento. Naturalmente ci sono mille modi di onorare la memoria di una persona cara, e se per qualcuno la tristezza si placa piano piano senza bisogno di piangere, allora non occorre modificare alcunché.

Allo stesso modo, se insistiamo nell'adottare la strategia sbagliata per modificare il comportamento di un'altra persona, rischiamo soltanto che il problema s'incancrenisca. Anche in questo caso, ovviamente, se chiediamo a questa persona di mutare atteggiamento e otteniamo in maniera durevole il cambiamento auspicato, allora va benissimo così. Qualche volta succede, per fortuna. Ma se i nostri reiterati tentativi non funzionano, o addirittura aggravano il problema, perseverare può rivelarsi davvero controproducente.

Dire al proprio figlio adolescente: «Mi preoccupa molto il fatto che tu fumi perché penso che non ti faccia bene, che ti danneggi i polmoni, i denti, la pelle e la circolazione; però lascio che sia tu a decidere, sai meglio di me quello che è bene per te stesso» è senz'altro un buon modo per mettere fine ad infruttuosi

tentativi quali frugare tra le sue cose o cercare di coglierlo in flagrante con la sigaretta tra le labbra, per poi metterlo in punizione. Ma – e questo è un concetto fondamentale – se il fatto di marcarlo stretto serve a farlo smettere di fumare, allora significa che abbiamo trovato la soluzione e che non c'è nulla da modificare. A meno che, ovviamente, non si tratti di un puro cambiamento di facciata, dal momento che gli adolescenti sono abbastanza furbi da far credere più o meno quello che vogliono ai loro apprensivi genitori.

Quello che intendo dire è che la visione che propongo in questo libro non offre un algoritmo per trovare la soluzione universale a qualsiasi problema. Nessuna ricetta miracolosa, insomma, bensì un principio fondamentale assolutamente pragmatico e applicabile a qualunque situazione:

Il più delle volte, la strategia che mettiamo in atto per risolvere un problema finisce per aggravarlo. Smettere di fare ciò che si rivela palesemente inefficace rispetto all'obiettivo prefissato rappresenta un primo passo (da gigante) per alleviare la sofferenza.

### **Un po' come cercare di sollevarsi per i capelli**

Non è facile essere così lucidi da saper riconoscere e bloccare i tentativi di risolvere un problema che in realtà sono controproducenti. È come se qualcuno tentasse di uscire da una palude provando a sollevarsi afferrandosi per i capelli. A volte, è altrettanto difficile renderci conto che siamo noi ad avere un problema (nel senso che siamo noi che soffriamo e che continuiamo a cercare di spegnere il fuoco aggiungendo legna); spesso è molto più confortevole pensare che siano gli altri ad avere delle difficoltà.

Dopo aver letto questo libro, spero che riuscirete a considerare i vostri problemi e quelli delle persone che vi circondano in una prospettiva del tutto differente, che tenga maggiormente conto delle interazioni con gli altri e del contesto, offrendovi così la possibilità di risolverli più di quanto non faccia quella terribile sensazione di subire impotenti la sofferenza.

---

## Ma che cos'è un problema?

Prima di proseguire, è utile dare una definizione di “problema”, nel senso in cui il termine viene usato in questo libro.

**Un problema è una difficoltà ricorrente.** Una difficoltà, cioè, che non è stata correttamente superata, o perché i soggetti coinvolti non hanno fatto nulla o perché ciò che hanno fatto si è rivelato inutile, quando non addirittura dannoso.

Per poter dire che c'è un problema è **necessario che ci sia uno stato di sofferenza**. Contrariamente a quanto sostengono numerose correnti del pensiero psicologico, e cioè che sia preferibile lavorare in assenza di crisi, quando il soggetto è più “calmo” (cosa che mi sembra paradossale, dal momento che una persona così anestetizzata – farmacologicamente o mediante suggestione – e quindi distaccata dalle sue sensazioni ed emozioni, incontra molta più difficoltà a spiegare che cosa le provoca sofferenza), il più potente generatore di cambiamento è proprio una sofferenza intollerabile. È quando si affronta una crisi che si desidera più intensamente che le cose cambino.

Ma in fin dei conti, **chi è che sta soffrendo?** Ecco una domanda fondamentale, che occorre porsi quando si vuole sfruttare questo formidabile strumento di risoluzione dei problemi.

Pensiamo per esempio a quelle mogli che si lamentano perché il marito alza un po' troppo il gomito, ma che, incapaci di sottrarsi a dei meccanismi inefficaci, lo sottopongono a continue pressioni guardandolo in cagnesco, sospirando rumorosamente o rimproverandolo aspramente al momento dell'aperitivo, senza rendersi conto che così gli fanno venire ancor più voglia di bere e che sono loro stesse a soffrire maggiormente della

situazione. Il marito, infatti, il più delle volte pensa che bere sia la soluzione, e non il problema...

Lo stesso vale per i genitori di un bamboccione che passa le giornate incollato davanti al computer, i quali continuano a ripetere al loro rampollo demotivato: «Ma perché non vai a parlare un po' con la zia Mimì, che rimpiange così tanto di non aver studiato!» Oppure: «Sai, il nostro amico Maxime è nel campo della pubblicità... Vai a trovarlo, vedrai, fa un lavoro fantastico!» Ma la realtà è che sono loro, i genitori, che non ne possono più di avere un figlio letargico, mentre lui trova che tutto sommato le cose non vadano poi così male.

Il primo errore consiste dunque nel voler modificare il comportamento di una persona che soffre poco o nulla per quel determinato problema. È quel che succede nei casi di bullismo, in cui l'istituzione scolastica spende tempo ed energie cercando di modificare il comportamento dei bulli ma non si preoccupa abbastanza, a mio avviso, di fornire gli strumenti adeguati alle vittime.

La seconda cosa che ci induce in errore è l'illusione ottica che ci fa confondere problemi e difficoltà. Una delusione amorosa o la morte di una persona cara, ad esempio, generano indubbiamente sofferenza e sono ostacoli molto ardui da sormontare; ma non rappresentano un circolo vizioso alimentato da tentativi di soluzione inefficaci, e dunque non sono un problema nel senso che attribuiamo al termine in questo libro. A meno che, naturalmente, non si abbia il cuore spezzato un giorno sì e l'altro no, o il dolore per il lutto subito continui a sopraffarci anche a distanza di anni.

A volte infine – ed è la terza insidia – siamo solo noi ad avere un problema, anche se non riusciamo a comprendere che gli altri non ne soffrono nello stesso modo e ci domandiamo come sia possibile che siano così indifferenti a ciò che per noi è importante. È una dinamica che si osserva di frequente nelle relazioni di coppia o familiari e negli ambienti di lavoro:

- Se non faccio che brontolare dicendo che non sono una serva e che ne ho veramente abbastanza di dover passare il tempo a riordinare, ma intanto riordino, è chiaro che l'unica che sta soffrendo sono io, perché la mia famiglia si è ormai abituata a sopportare le mie recriminazioni in cambio del fatto che poi, alla fin fine, la casa è sempre in perfetto ordine.



- Se convoco una riunione a settimana per ricordare ai membri del mio staff commerciale quali sono gli obiettivi di vendita, preparo i loro dossier, spiego quanto la cosa sia importante per l'azienda, li chiamo prima e dopo ogni appuntamento, e ciononostante gli obiettivi non vengono raggiunti, l'unica conseguenza sarà che io moltiplicherò le riunioni e i miei sforzi, continuando a sgolarmi per spronarli.