

A woman with long brown hair, wearing a vibrant pink dress, is shown in profile from the waist up. She is looking upwards with her eyes closed, her face tilted back, suggesting a state of joy or contemplation. She is standing in a field of white flowers, possibly daisies, with a soft, out-of-focus green background. The lighting is bright and natural, creating a warm and serene atmosphere.

GIACOMO PAPASIDERO

# INDIPENDENZA EMOTIVA

*Imparare  
a essere  
felici*

TEMPOVISSUTO

*Indipendenza emotiva*

© Giacomo Papasidero

[www.tempovissuto.it](http://www.tempovissuto.it)

ISBN 978-88-98122-09-7

Giacomo Papasidero

# **Indipendenza emotiva**

**Imparare a essere felici**

Tempovissuto edizioni

## Indice

Introduzione.....	5
Le emozioni dipendono dal nostro pensiero.....	7
Il passato non conta.....	32
Le emozioni non dipendono dalla realtà.....	51
Non ci sono emozioni buone e cattive.....	86
Le nostre convinzioni determinano le nostre emozioni.....	107
Le pretese alimentano le emozioni negative.....	145
L'amore crea le emozioni positive.....	172
Come trasformare le tue emozioni.....	245
Conclusione.....	276
L'autore.....	283

# Introduzione

Ho iniziato a scrivere questo libro qualche anno fa. Da allora l'ho più volte ripreso, rivisto, modificato e in parte riscritto. Durante questi anni ho continuato a sperimentare su di me, a consigliare ad altri ogni esercizio e suggerimento che troverai scritto, scoprendo cosa funzionava davvero bene e cosa, invece, era poco efficace.

Il libro che oggi puoi leggere è frutto sia di un continuo lavoro personale, perché sono il *mental coach* prima di tutto di me stesso ormai da parecchi anni, sia del mio incontro con tante persone che hanno avuto fiducia in me e hanno creduto in quello che gli proponevo. Non perché lo dicessi io, ma sempre perché ogni idea o consiglio era basato sulla realtà. Tutto quello che propongo è il risultato dell'osservazione svolta su me stesso, sugli altri, sulla vita, cercando di capire cosa c'era dietro preconetti, regole e schemi che diamo per scontati. E ogni giorno continuo a imparare. Ogni suggerimento che leggerai e tutto quello che ti spiegherò sarà accompagnato da decine di esempi, ti farò capire perché dico certe cose e come ci sono

arrivato. Alla fine non dovrai *credermi*, ma riflettere, comprendere e scegliere.

Di una cosa sono certo: cambiare è una questione di pochi istanti. Forse anche meno. Appena ti rendi conto che la realtà è in un certo modo, anche se differente da come la pensavi, tu sei già cambiato. Il cambiamento arriva in un attimo. È aprire gli occhi, abbandonare vecchi schemi, capire come davvero stanno le cose che a volte richiede tempo. Ho scritto questo libro per rendere tutto più semplice, perché tra qualche centinaio di pagine tu possa avere davanti a te una visione più nitida della realtà, e quindi cambiare la tua vita ed essere sempre felice.

Questo testo è una guida, un manuale, perché, attraverso esempi ed esercizi, voglio darti gli strumenti per modificare davvero il modo in cui vivi: niente teorie o concetti astratti, solo risultati concreti.

Mi auguro che *indipendenza emotiva* possa segnare una grande svolta nella tua esistenza, aiutandoti a vivere felice. Non sarà certo un libro a generare tutto questo, non potrebbe mai riuscirci da solo, ma potrebbe darti strumenti e idee per farcela, e questo è il mio obiettivo, consapevole che poi sarai tu a dover fare il lavoro, perché tu solo hai la possibilità di cambiare la tua vita: nessuno può farlo al posto tuo. Leggendo queste pagine, scoprirai che hai questo potere e che non c'è alcuna ragione perché tu non possa riuscire a essere felice.

# Le emozioni dipendono dal nostro pensiero

Spesso non ci rendiamo conto di quanto possa essere grande il peso delle emozioni nella nostra vita. Che siano positive e ci facciano stare bene, o negative e ci facciano stare male, esse giocano un ruolo decisivo in tutte le nostre scelte quotidiane. I nostri comportamenti, le nostre decisioni, le parole che diciamo, il modo in cui giudichiamo quello che fanno gli altri, ogni aspetto della nostra vita è influenzato dalle emozioni che viviamo in un certo momento. Per questo ho iniziato a osservarle con attenzione, perché mi sono reso conto che non si può essere felici senza il loro contributo. Siamo continuamente condizionati da quello che proviamo, per cui se vuoi migliorare la tua vita ed essere felice, devi capire come provare emozioni positive capaci di darti quel benessere che tu, come me e chiunque altro su questa terra, stai cercando.

Il punto di partenza è capire che cosa sono le emozioni. Quello che sicuramente hai compreso finora è che si tratta di reazioni a qualcosa che ti accade. Se un tuo amico ti fa un complimento, la gioia sarà ovviamente una reazione alle sue parole. Se un

esame ti va male, la delusione sarà una reazione al voto che hai ricevuto. Quando impari a conoscere qualcuno che ti piace, sentirti innamorato sarà una reazione a quella persona, alla sua conoscenza. Così, ad esempio, la rabbia è la reazione a un insulto e la paura è una reazione che vivi se ti trovi di fronte a un pericolo, come il rischio di un incidente dovuto a un automobilista che ti taglia la strada. Questo mi sembra ovvio e non ci sono dubbi a proposito: ogni emozione che vivi è una reazione, diciamo pure una risposta, a qualcosa che ti succede, che sia un complimento o un insulto ricevuto, un voto preso all'esame o ciò che provi quando incontri una persona che ti piace. Si tratta quindi di risposte emotive alle vicende della nostra vita. Naturalmente sembra anche logico considerare che questa risposta, questa tua reazione, sia causata da quello che ti succede. Non hai dubbi che la delusione sia provocata dal brutto voto all'esame, che a farti innamorare sia la bellezza, l'eleganza o qualsiasi altra caratteristica positiva della persona che hai conosciuto. Perciò è chiaro che a farti provare paura sia stato l'incidente scampato, che l'insulto ricevuto ti faccia arrabbiare, così come il complimento del tuo amico sia il motivo per cui sei contento. Ma se non fosse sempre così? L'emozione è una risposta a qualcosa che ci succede, ma se tu ne provi una ed io, ad esempio, nella stessa e identica situazione, ne provassi un'altra, magari anche completamente differente, forse significherebbe che l'emozione non dipende, o almeno non per forza, da cosa ci succede?



Faccio un esempio: tu rimani deluso dal voto preso all'esame, mentre io non gli do importanza perché a me, magari, interessava soltanto superarlo, anche se con un voto basso. A te quel voto delude, a me lascia indifferente. Oppure la persona che ti ha fatto innamorare, che consideri simpatica, eccezionale, sexy, a me non piace neanche un po'. O magari il complimento ricevuto da un amico a te riempie di gioia, mentre a me dà fastidio e mi sembra offensivo, o magari una presa in giro. Non ti è mai capitato di trovarti con persone che avevano emozioni molto differenti dalle tue, anche se vivevate le stesse situazioni? Pensa alla reazione che potremmo avere io o te durante un incendio e a quella che, nello stesso momento, avrebbe un vigile del fuoco. È normale per noi spaventarci, magari non avere la minima idea di cosa fare, ma non per lui, lui è calmo, lucido, e sa bene come agire. Sono certo che anche tu abbia vissuto situazioni in cui hai sperimentato emozioni diverse dagli altri. Tuttavia, se è l'esame, o meglio, il brutto voto, a creare delusione, per quale motivo tu la provi ed io no? Oppure, se è davvero quella persona che fa innamorare, perché tu senti quell'emozione ed io no?

Immagina di mettere una mano sul fuoco: ti bruceresti e dopo pochi secondi la toglieresti da lì, perché fa male. Poi la metterei anche io, ma il risultato non cambierebbe: dopo poco la leverei dalle fiamme per non bruciarmela davvero, perché sento dolore. Se vuoi, possiamo fare questo esperimento invitando mille persone diverse, anche appartenenti a varie culture, giusto per

osservare le reazioni di individui differenti riguardo al dolore. Stai pur certo che tutti, nessuno escluso, toglierebbero velocemente la mano dal fuoco per non bruciarsela, sentendo sicuramente dolore. È molto probabile che qualcuno si metta a gridare, qualcuno resti calmo e impassibile, ci potrebbe essere chi si mette a piangere perché gli fa male la mano e chi ride divertito dall'esperimento. Ognuno avrebbe certamente una reazione diversa, ma una cosa è certa: tutti toglieremmo la mano dal fuoco perché ci provoca dolore. Il fuoco brucia, questo è un dato oggettivo, e questo è uguale per tutti.

Che un brutto voto all'esame sia deludente non è qualcosa di oggettivo, perché non è uguale per tutti e, quindi, probabilmente la delusione non dipende dal voto. Lo stesso posso dirlo per un complimento ricevuto: ad alcuni fa piacere, ad altri infastidisce. Il fuoco brucia tutti, ma il complimento, l'offesa sono cose che generano emozioni differenti in base alla persona. Se davvero l'emozione dipendesse da cosa succede, non dovremmo provarla tutti allo stesso modo? Certo, è probabile che tu sia convinto che di fronte a un brutto voto sia giusto restare delusi, ma la realtà è che non tutti risponderanno con questa emozione. Magari qualcuno, addirittura, potrebbe arrabbiarsi e mettersi a gridare contro il professore, accusandolo di essere ingiusto. Magari questo atteggiamento tu non lo terresti mai, perché ti sembra ridicolo o eccessivo (pensa, però, che ho visto persone piangere per un brutto voto). Il fuoco brucia tutti. Proviamo anche il test del ghiaccio: quanto pensi di poterci

tenere la mano dentro prima di toglierla per il freddo? Qualche secondo o minuto? Tutti avremo certamente un tempo differente, magari a te, dopo qualche secondo, la mano farà male e la toglierai dal freddo, mentre io potrei resistere un minuto e un nostro amico anche venti. Ma il ghiaccio fa male a tutti e il freddo, a un certo punto, non lo sopporta più nessuno. Tutto ciò è legato al freddo del ghiaccio, che fa scaturire in noi una reazione. Le nostre emozioni, invece, sembrano seguire una logica differente. È chiaro, quindi, che persone diverse possono avere risposte differenti anche davanti alle stesse situazioni e agli stessi episodi, e spesso è proprio quello che accade. Se la risposta emotiva dipendesse davvero da quello che accade, non dovremmo invece rispondere tutti nello stesso modo? Lasciamo da parte per qualche minuto questo dubbio, cioè che le emozioni possano non dipendere da quello che succede, perché a offrirci qualche informazione interessante è anche la risposta che diamo agli eventi che viviamo. Voglio farti capire che potresti provare emozioni anche opposte in una stessa e identica situazione. Non dico che tu ed io reagiamo in modo diverso, dico che tu stesso, anche di fronte alle medesime vicende, potresti provare emozioni differenti, e anche di parecchio.

Torniamo all'esempio dell'esame. Prendere un brutto voto ti sembra un motivo valido per rimanere deluso, o meglio, ti pare sia la causa della tua delusione. Io sono convinto che quello stesso voto possa diventare causa di gioia e soddisfazione. Credi sia impossibile? Poniamo che sia il tuo ultimo esame

prima di laurearti. Ci studi per due mesi, uscendo poco o per niente per non deconcentrarti. È anche una materia difficile, che non ami, e quindi pensi sia il caso di mettercela tutta. Prepari con precisione ogni cosa e conosci con chiarezza ogni pagina dei libri da studiare. Il giorno dell'esame ti siedi davanti al professore, sicuro di sapere tutto, ma l'esame va male. Lo passi, è vero, ma con il voto minimo, il più basso mai preso, ti rovinerà la media e tu resti deluso, dopo tutto il lavoro fatto negli ultimi due mesi, pensando che sia questo voto a farti stare male. Ma consideriamo che tu abbia avuto un atteggiamento diverso nei due mesi precedenti; inizi subito a studiare e ti concentri al massimo. Dopo qualche giorno, però, hai dei problemi, ti senti male e non riesci ad applicarti completamente. Sembra una cosa da niente ma ti trascini questo malessere per tutto il tempo prima dell'esame. Per di più, nelle ultime due settimane a tua disposizione non riesci quasi ad aprire il libro perché hai continui imprevisti; insomma, un vero disastro. Il giorno dell'esame ti siedi davanti al professore convinto che ti boccherà, non ricordi nulla, in testa hai una gran confusione, sai di non aver letto nemmeno metà del programma e non ti senti nemmeno tanto bene. A ogni tua risposta zoppicante il professore scuote la testa e tu, ogni volta che fa una smorfia di insoddisfazione, pensi proprio che ti stia per bocciare. Alla fine, invece, ti promuove, ma con il voto più basso che tu abbia mai preso. Ti rovinerà la media, ma sei felice, hai finito, e per come sono andati gli ultimi due mesi, non ci credi neanche di averce-

la fatta. Dopo tutti i problemi che hai affrontato, pensi che sia quel voto a darti la soddisfazione di aver comunque superato l'esame e finito gli studi.

Come vedi, anche di fronte allo stesso episodio, cioè un brutto voto a un esame, puoi avere, tu stesso, reazioni differenti. Ma ciò può accadere anche in altre situazioni. Pensa alla persona che ami, se ne hai una, o comunque immagina questa scena: torni a casa stanco, dopo una giornataccia, e questa persona viene ad abbracciarti appena apri la porta. Ti stringe forte e ti dice che ti ama. Ti chiede come è andata la giornata, sempre sorridendoti. Che meraviglia, vero? Come non potresti sentirti amato di fronte a un comportamento del genere? Abbraccio, attenzioni, significa ovviamente che questo crea in te una risposta d'amore e di benessere. Sicuro? Torniamo a quando entri in casa, sempre dopo una giornata lunga e faticosa. Anche stavolta questa persona viene ad abbracciarti, ma pochi minuti prima, per telefono, avete litigato furiosamente e sei ancora molto arrabbiato. Lei ti stringe, o almeno ci prova perché probabilmente ti dà fastidio il suo atteggiamento dopo la vostra discussione. Pensi che sia un tentativo di risolvere la questione senza affrontare davvero il problema, e invece di sentirti amato e capito, provi fastidio per il suo comportamento. Eppure lei è la stessa persona, il suo abbraccio è uguale, ma a te provoca emozioni differenti. Quante volte ti è capitato di avere reazioni diverse in funzione di come stavi e non per via di quello che succedeva? Ad esempio, ti sarà successo di essere di buon

umore e quindi di non sentirti infastidito per via di un contrattempo o del traffico. Altre volte, invece, sei già nervoso, e il primo automobilista che non riparte subito al verde del semaforo si becca i tuoi insulti e le tue suonate di clacson.

Quindi, se prima ti ho fatto notare che persone differenti possono rispondere con emozioni anche opposte alle stesse situazioni, adesso hai anche capito che anche tu potresti fare la stessa cosa, pur vivendo situazioni identiche. Il fuoco, invece, per te quanto per me, che tu sia di buon umore o arrabbiato, brucia, non si discute. Il fuoco è davvero motivo di dolore, ma è il complimento a farti stare bene? È l'abbraccio a farti sentire amato? È il brutto voto a deluderti e l'offesa a farti arrabbiare? Se così fosse, per quale motivo a volte te la prendi e altre no? Per quale ragione persone diverse rispondono in modo differente anche alle stesse situazioni?

Ci siamo, sto per spiegarti qualcosa che cambierà la tua vita. Ora te lo accenno in maniera veloce, approfondirò dopo, perché devi comprendere cosa succede dentro di te, ogni giorno: le tue emozioni non dipendono mai da quello che ti accade, ma solamente da quello che pensi tu.

Stai camminando per strada, il sole è meraviglioso e l'aria è tiepida. Una giornata perfetta, sennonché, a un tratto, ti vedi di fronte a una decina di metri un grosso cane senza collare, senza padrone e con un ringhio che non preannuncia niente di buono. Che fai? La reazione che potresti avere è di paura. Pensi che il cane, che ha un'aria poco amichevole, potrebbe attaccarti e

morderti. Hai paura perché pensi che possa aggredirti e farti del male. Generalmente sei convinto che sia il cane a farti paura, ma io ti sto dicendo che la paura non ha niente a che vedere con l'animale che hai davanti, ma con quello che tu pensi. Se di solito eviti i cani perché ti spaventano, magari perché ti sembrano un pericolo, anche se poco più grossi di un topo, allora la paura sarà sempre la tua risposta; non dipende dal cane che incontri, ma dal tuo pensare che sia pericoloso e possa morderti. Se invece a te i cani piacciono e magari sei un addestratore, è ovvio che in generale non hai paura di questi animali. Se ti vedi un grosso cane davanti, resterai fermo, eviterai il contatto visivo (che potrebbe essere un messaggio di sfida!) e, quando e se si avvicinerà, lo lascerai annusarti senza fare movimenti bruschi, per non agitarlo. Se pensi che non sia pericoloso e di poter gestire la situazione, invece di avere paura, resterai calmo e con lucidità eviterai che il cane ti aggredisca davvero.

Ecco un altro esempio. Sei stato licenziato. Reazione naturale? Rabbia, delusione, magari disperazione considerando che oggi trovare lavoro è davvero difficile. Certo, queste reazioni ti sembrano ovvie e logiche, chiunque, potresti pensare, reagirebbe allo stesso modo, in fondo un licenziamento non può che essere motivo di amarezza ed emozioni negative. Ma due giorni dopo il tuo licenziamento, proprio durante il tuo turno di lavoro, il tetto della struttura dove ti saresti dovuto trovare crolla. Non si fa male nessuno perché ancora l'azienda non aveva nominato un sostituto, ma tu sei vivo. Pensaci: se non ti

avessero licenziato, saresti morto, sotto le macerie del tetto crollato. La reazione? Felicità, gioia, hai appena evitato di morire perché ti hanno licenziato. Puoi star certo che quando racconterai questa storia non dirai quanto sia stato ingiusto venire licenziati, restando probabilmente una delle cose più positive che ti siano mai accadute. In questo caso un licenziamento è una cosa positiva? Sì, la migliore probabilmente.

Capita a volte che alcuni aerei, purtroppo, precipitino, causando centinaia di morti nell'incidente. Spesso ho sentito al telegiornale di persone che non sono riuscite a prendere quel volo per un imprevisto qualsiasi. È sicuro che, dopo aver pagato il biglietto e magari preso impegni per quando sarebbero giunte a destinazione, queste persone si siano arrabbiate per l'inconveniente e magari se la siano presa con parenti e amici, colpevoli di averglielo fatto perdere. Non riuscire a salire a bordo di un aereo che hai prenotato non sarebbe un evento capace di farti arrabbiare? Se quel volo ha un incidente, però, tutto cambia. In sé l'evento è lo stesso: hai perso l'aereo e con esso i soldi del biglietto, ma la tua idea di cosa sia successo è differente. Prima pensavi di aver perso qualcosa, poi saresti fermamente convinto di averne salvata un'altra, certamente più importante. Come vedi non è quello che accade a contare, ma cosa pensi tu, che giudizio hai delle vicende che stai vivendo.

Ecco una storia che ti aiuterà meglio a rifletterci su. Piero è un signore sulla quarantina che si trova sulla metropolitana e sta leggendo un giornale. Alla fermata entra un uomo, visibilmente



stanco, con i due figli, un bambino e una bambina che potrebbero avere non più di cinque anni ciascuno. Il signore siede proprio di fianco a Piero, poggia la testa tra le mani e resta immobile, mentre i figli si scatenano: corrono, gridano, saltano a destra e sinistra disturbando notevolmente tutti gli altri passeggeri. Piero prova a leggere il giornale nonostante tutto, resiste qualche minuto, ma a un certo punto non riesce più a tollerare la situazione. È vero, magari quel signore è stanco e affaticato, ma possibile che non si renda conto del disagio che i suoi figli stanno creando? È possibile che non riesca a tenere a bada quelli che sono i suoi bambini? Deciso a dare una mano al signore, Piero lo tocca su una spalla e, appena l'uomo lo guarda, lo invita a intervenire, a fermare i figli perché stanno davvero dando molto fastidio, addirittura strappando di mano i giornali ai viaggiatori. L'uomo sorride, ammette che dovrebbe fare qualcosa, ma non sa cosa. Racconta che sono di ritorno dall'ospedale, dove è appena morta la moglie, la madre dei bambini, e sia lui che loro probabilmente non sanno come affrontare la situazione. Se prima Piero poteva essere infastidito e magari anche arrabbiato con quel padre incapace di gestire i propri figli, a un tratto si vede davanti un uomo a cui è appena morta la moglie, e al posto della collera subentra la comprensione e il dispiacere.

Dunque, cosa genera le tue emozioni? Quello che accade? In realtà no, non funziona così. Sono i tuoi pensieri a determinare

cosa provi. Che le emozioni, infatti, siano una reazione, una risposta a qualcosa è chiaro a tutti. Il punto è che sono una reazione valutativa. Questo significa che la risposta che avrai non dipende da cosa accade, che sia un comportamento degli altri, un complimento o un'offesa, un brutto voto o un licenziamento, ma dalla valutazione che ne dai. Il voto negativo lo valuti male se ti aspettavi di più e hai studiato tanto, ma se hai avuto poco tempo, stavi male e ti aspettavi di essere bocciato, quello stesso voto diventa qualcosa di utile, inaspettato e positivo. Allo stesso modo ogni evento che vivi è soggetto alla tua valutazione, al tuo giudizio. Osservi un comportamento e ti chiedi: è una cosa positiva? Poi sei licenziato e ti domandi: è una cosa positiva? Una ragazza dimostra che gli piaci e pensi: è una cosa positiva? Poi qualcuno ti insulta e rifletti: è una cosa positiva? La risposta a questa domanda, che più avanti definiremo molto meglio, determina ogni tua emozione.

In linea generale, se qualcosa la consideri positivamente, come un complimento, un bel voto, una persona che ti piace e potrebbe farti stare bene, allora scatta l'emozione positiva. Al contrario, se il tuo giudizio è negativo, se pensi sia una minaccia per te, come la perdita del volo che avevi prenotato, oppure il cane che sembra pronto a sbranarti o l'offesa che ricevi, allora la tua reazione sarà un'emozione negativa. Come vedi il processo è molto semplice. Questo è il motivo per cui puoi provare emozioni, anche opposte, di fronte alle stesse situazioni che vivi: tutto dipende da quello che pensi. E questo, ovvia-

mente, è anche il motivo per cui persone differenti reagiscono in modi diversi di fronte agli stessi problemi o alle stesse opportunità. Ognuno di noi, infatti, valuta le cose in modo diverso, unico, personale e ogni episodio è positivo o negativo in base al proprio giudizio, al fatto se si considera una cosa vantaggiosa per sé oppure no.

Un uomo è vicino alla tua auto, parcheggiata sotto casa tua, e tu lo osservi incuriosito dalla finestra. A un certo punto prende da terra un palo di ferro, dirigendosi con aria minacciosa verso il tuo parabrezza. Prende la mira, ruota il palo e, nel giro di pochi secondi, manda in mille pezzi il vetro della tua auto. Dopo esserti ripreso dallo shock, cominci a gridare dalla finestra all'uomo, intimandogli di fermarsi: sicuramente sei arrabbiato. Corri giù per le scale, mentre chiami anche la polizia e arrivi in strada, magari senza sapere cosa fare, ma deciso a sistemare la questione. Come potresti, d'altronde, non arrabbiarti per quello che sta succedendo?

Io dico che potresti non farlo se, due minuti prima di rompere i vetri della tua auto, l'uomo ti avesse consegnato un milione di euro per sfogare la rabbia che prova sulla tua macchina. Certo, non è bello, ma lui ti chiede questo favore e ti offre un milione di euro. Di vetri nuovi ne compri quanti ne vuoi, anzi, potresti anche regalargliela l'auto, tanto adesso ne puoi comprare una nuova! Se qualcuno ti fa un danno e pensi che sia qualcosa di negativo, proverai sempre un'emozione di questo genere. Ma se quello stesso gesto ha un valore positivo, e in questo caso ti

fa guadagnare una montagna di soldi, tutto cambia. Non solo, quasi tutti ci arrabbiamo se si tratta della *nostra* auto, e molto meno o per nulla se è quella di uno sconosciuto. Addirittura, se l'automobile appartenesse a una persona che ci dà fastidio e che non possiamo vedere, potremmo persino provare piacere per ciò che sta accadendo. Certo, non è il tuo caso, ma vedi come può mutare, di fronte allo stesso episodio, la reazione emotiva in base a come stai giudicando quello che vedi? Non parliamo del fuoco. Quello brucia per tutti, e che sia il mio fuoco o il tuo, scotta ugualmente. Con le emozioni la situazione è profondamente differente perché non dipendono dal fatto in sé, non sono qualcosa che si trova nelle vicende che vivi, ma nella tua mente. E qui veniamo al punto più importante.

Poiché le tue emozioni dipendono da cosa pensi, cioè sono sì una reazione a quel che accade, ma valutativa, in quanto deriva dal tuo giudizio di quello che vivi, esse non dipendono dagli altri o dalle vicende della vita. Sì, le tue emozioni nascono e vivono solo nella tua mente, nessuno ti fa arrabbiare, sei tu che ti arrabbi, così nessuno ti rende felice, sei tu che lo scegli, e nessuno ti delude, ma sei tu che resti deluso. Finora, quasi certamente, hai pensato che le emozioni fossero fuori dal tuo controllo, dipendessero da situazioni e persone che avevano il potere di farti stare bene o male, che fossero qualcosa di incontrollabile che proveniva dall'esterno. Tu non avevi colpe se stavi male, il problema era la sfortuna di vivere certe situazioni, o il comportamento scorretto degli altri. Le tue emozioni –

considerando come di solito esse sono vissute –, sembrano qualcosa che ti domina, su cui non hai potere. Abbiamo tutti pensato che le emozioni fossero un fatto esterno, che irrompe nella nostra vita senza preavviso, senza possibilità di gestirle, come una tempesta per una nave. Quando la nave è in mezzo al mare, lontana dalla riva, c'è poco da fare se arriva un temporale e si alza il vento. Non dipende dalla nave, il vento è fuori dal suo controllo e si può solo sperare che non la ribalti. In realtà stai scoprendo che non è così per quanto riguarda le tue emozioni: non sono una tempesta che viene da fuori, ma le crei tu ogni giorno con i tuoi pensieri. Nessuno è responsabile delle emozioni che provi.

È il giorno del tuo compleanno e il tuo partner ha preparato per te una festa a sorpresa: ci sono tutti i tuoi amici e le persone più care. Dopo una serata meravigliosa c'è un ulteriore regalo: una notte indimenticabile di passione con la persona che ami, e che ha fatto tutto questo solo per te. Al mattino ti svegli, il sole entra dalla finestra e senti il cinguettio degli uccelli fuori dai vetri. Che vita meravigliosa, vero? Che persona fortunata che sei ad aver trovato qualcuno che ti ami in modo così speciale. L'unico problemino, che non sai, è che prima della festa a sorpresa, sul vostro divano, il tuo partner e l'amante che ignori esista hanno festeggiato anche loro il tuo compleanno! Eppure ti senti fortunato, amato, felice. Com'è possibile che provi tutte queste emozioni meravigliose, se la persona che ti sta accanto

ti tradisce e non ti ama davvero? Come fai a provare amore se non ne ricevi?

Aspetta, senti questa. Luca è sposato con Patrizia da cinque mesi e tutto va bene, finché, mosso dalla sua gelosia, non sbircia nel cellulare della moglie e scopre dei messaggi di Giorgio, un amico comune che faceva il filo a Patrizia prima del loro matrimonio. Luca non ha dubbi, il tono dei messaggi è sdolcinato e ambiguo: lei lo tradisce. Lui fa una scenata, grida, si arrabbia tremendamente. Non sopporta di essere preso in giro, e trova assurdo che sia successo così poco tempo dopo che si sono sposati. Lei gli assicura di non aver fatto nulla, che lo ama e mai lo tradirebbe. Luca però non si fida. Inizia a sospettare di Patrizia ogni volta che esce con le amiche, che per lui le reggono il gioco, mentre lei fai di tutto per convincerlo che è sincera: lo abbraccia spesso dicendogli che lo ama, è sempre gentile e comprensiva, non gli mette fretta e rispetta i suoi dubbi. La verità è che Giorgio è un amico di Patrizia, lei non ha mai tradito Luca ma tutto quello che fa per lui non basta: Luca non si sente amato, sebbene lei gli dia davvero amore in ogni modo. Per lui sono gesti finti e falsi, modi per nascondere un tradimento di cui è certo, ma di cui non ha ancora le prove.

Non è curioso che tu, tradito prima della festa di compleanno, ti senta la persona più fortunata del mondo mentre Luca, che è davvero amato da Patrizia, si senta tradito, ferito e deluso? Se tu pensi di essere fortunato, proverai gioia, se pensi di venire

tradito, invece, rabbia o delusione. Lo ripeto: le tue emozioni sono reazioni valutative a quello che ti accade. Non ha importanza quindi cosa fanno gli altri, non conta cosa possano dire, ma dipende tutto da come tu giudichi ogni cosa. La valutazione che hai di quello che stai vivendo determina ogni tua emozione, e questo è importante da capire perché la felicità, l'amore, la sofferenza o la disperazione, sono tutte emozioni e, mentre finora le hai attribuite agli altri, adesso stai scoprendo che sono una tua diretta, unica ed esclusiva responsabilità. Questo vuol dire che hai la possibilità di scegliere se provare gioia o disperazione, se essere felice o arrabbiato, se restare calmo o diventare triste. Pensaci. Se tu crei un'emozione in base ai tuoi pensieri, sempre attraverso questi pensieri potresti trasformarla, farla diventare positiva, scegliere la risposta migliore di fronte alle vicende che stai vivendo.

Se davanti a un cane pericoloso potessi restare calmo e affrontare con serenità il pericolo, non sarebbe meglio? Se al licenziamento non rispondessi con rabbia e disperazione, ma cercassi un nuovo lavoro con intelligenza, senza perdere fiducia nelle tue capacità, non avresti più possibilità di risolvere il problema? Se davanti al professore ti sedessi calmo e tranquillo, invece di essere preda di ansie, paure e insicurezze, non avresti più probabilità di sostenere un buon esame? Quando conosci una persona che ti piace, non sarebbe perfetto riuscire a essere te stesso, a dare il meglio senza timidezza o paura? Lo so, hai risposto sì a tutte queste domande perché è evidente che le

emozioni positive ci danno la possibilità di stare bene, vivere meglio e ottenere il massimo da ogni situazione. Quelle negative, invece, oltre a farti stare male, come sai benissimo, sono spesso il freno ai tuoi risultati, al tuo successo, alle tue scelte. Vuoi prendere una decisione sbagliata? Fatti consigliare dalla paura di commettere un errore e stai pur certo che sbaglierai. Non dico che se hai fiducia e sei calmo non puoi sbagliare, ma hai molte più possibilità di prendere le decisioni migliori.

Ma è davvero possibile scegliere le emozioni positive? Cambiare quelle negative quando si presentano? Sì, è possibile e nei prossimi capitoli ti spiegherò, passo dopo passo, come riuscirci e cosa fare e non fare per vivere una vita migliore.

Per iniziare, visto che hai appena scoperto di essere tu a creare le tue emozioni con i tuoi pensieri, voglio darti un esercizio su cui devi davvero cominciare a spendere le tue attenzioni e il tuo tempo. È facile da svolgere, ma è anche un passaggio fondamentale per riprenderti le tue emozioni.

Io lo chiamo *diario emotivo* perché difatti è un semplice diario che devi cominciare subito a scrivere. Che cosa devi scriverti? Le tue emozioni, però seguendo qualche piccola regola perché sia un lavoro utile e non un semplice esercizio di scrittura. Per prima cosa ricordati di compilare il diario appena vivi un'emozione, anche positiva, senza aspettare delle ore prima di farlo. Non ha senso provare rabbia di mattina e scriverlo nel tuo diario la sera, prima di andare a dormire. Questo esercizio funziona bene se lo svolgi appena vivi la tua emozione. Quan-



do la senti, quando provi tensione, anche la minima sensazione, prendi carta e penna, o se ti viene più comodo il cellulare, e scrivi cosa hai provato. Mi raccomando, fa' tesoro di quello che ti ho spiegato finora e non scrivere, ad esempio, *mia moglie mi ha fatto arrabbiare*, oppure *il vento mi ha innervosito* o *il mio amico mi ha deluso*. Il diario emotivo devi scriverlo sempre in prima persona. Quindi *mi sono arrabbiato*, *sono rimasto deluso* o *mi sono innervosito*. Le emozioni le crei tu, perciò sia scrivendo, sia parlando, inizia a cambiare la prospettiva con cui le hai vissute finora. Ti consiglio perciò di cominciare a fare attenzione a come racconti le tue vicende agli amici, come parli delle situazioni che vivi agli altri, eliminando sempre le espressioni con cui affermi che qualcosa o qualcuno ti ha fatto arrabbiare, sentire deluso o allegro. Prima persona: comincia a dire che *tu* hai provato una certa emozione, sgancia subito, anche mentre parli e pensi, la responsabilità di quello che provi emotivamente da quello che ti accade, da ciò che fanno o dicono gli altri.

Così, se mi sono arrabbiato dopo che un automobilista mi ha tagliato la strada mentre andavo al lavoro, appena arrivo in ufficio mi prendo un minuto e scrivo nel diario: *oggi mi sono arrabbiato*. Dopo aver scritto cosa ho provato, allora indico anche la situazione: *mentre venivo al lavoro, un automobilista mi ha tagliato la strada*. Punto. Non fare giri di parole per spiegare che la rabbia dipende da ciò che ti è successo. Su un rigo metti cosa hai provato, su quello sotto cosa è accaduto.

Non devi mai legarli assieme con il *perché*. Ricordalo, la tua emozione non è nata perché qualcuno ti ha offeso, tagliato la strada o detto qualcosa di scortese. Questa è una situazione, non la causa delle tue emozioni.

Dopo aver scritto emozione e situazioni, eccoci alla parte più importante del tuo diario emotivo: scrivere cosa hai pensato.

Immagina di essere al cinema. Un personaggio sullo schermo dice qualcosa e il protagonista vede la scena fermarsi. Hai presente quando tutto sembra andare a rallentatore, eccetto il protagonista della scena, e sembra che sia possibile vedere cosa succede in un istante preciso? Bene, esiste un momento che sta tra le parole dette e la risposta del protagonista. Quando scrivi il tuo diario emotivo, immagina di essere il protagonista di quel film, immagina il tempo rallentare fino a fermarsi appena dopo aver visto la situazione in cui hai provato la tua emozione. In quel momento preciso, mentre il professore ti diceva il voto preso, mentre l'automobilista ti tagliava la strada, mentre un amico ti abbracciava o conoscevi una persona per strada, in quell'istante hai pensato qualcosa. Il tempo è quasi fermo, e tu devi rivedere ogni attimo di quello che ti è accaduto e scoprire cosa separa la tua rabbia, o la tua delusione, dall'episodio, cosa hai pensato. Sei sul grande schermo e il tempo è fermo per te. Osserva nella tua mente i tuoi pensieri, i tuoi giudizi. Cosa hai pensato esattamente? Hai visto qualcosa che ritieni sbagliato? Qualcosa non ti è piaciuto? Ricorda che ogni emozione è una reazione valutativa. Che valutazione hai fatto?

Subito dopo senti l'emozione. Il video sullo schermo riprende velocità e tutto torna normale, pensi a qualcos'altro, parli, magari reagisci fisicamente all'accaduto. Questo non ci interessa. Tu torna al momento in cui il tempo rallenta e fai la tua valutazione di cosa stava succedendo. Appunta cosa hai pensato appena hai vissuto quella situazione, non dopo aver provato rabbia, gioia o delusione. Prima dell'emozione c'è un pensiero, o ce ne sono molti legati tra di loro.

Da oggi tieni sempre a portata di mano un foglio o il cellulare per scrivere il tuo diario emotivo. Più lo fai vicino agli eventi che vivi, in cui ti emozioni, più diventa facile osservare quell'istante, fermare il tempo e scoprire i tuoi pensieri. Più lasci passare le ore, più diventa difficile. All'inizio sarà comunque complicato, devi imparare a *fermare il tempo*, e vedere con chiarezza cosa succede nella tua mente nel giro di pochi, rapidissimi istanti. Più lo fai, più ti soffermi, più impari a tenere il tempo immobile, osservando con calma e chiarezza come hai creato quell'emozione. Esatto, come l'hai creata.

Ti faccio qualche esempio per capire come scrivere il tuo diario emotivo.

Rebecca si è vista recapitare a casa una lettera dal suo Comune in cui le viene contestato di non aver pagato alcune bollette di due anni prima. Lei resta delusa e amareggiata nel leggere la lettera, e lo scrive nel suo diario emotivo: *Questa mattina sono rimasta delusa. Ho aperto una lettera del Comune che mi*

*informava di dover pagare delle bollette arretrate. Ho pensato che non fosse giusto, che sono sempre puntuale e precisa nei pagamenti e che non meritassi di essere trattata come una ladra.*

Come vedi, prima Rebecca ha scritto l'emozione che ha provato, in prima persona, senza dire che la delusione è stata causata dalla lettera, poiché non è così, poi ha spiegato la situazione. Questo è un dettaglio importante perché ti permette di prendere confidenza con ciò che di solito innesca in te determinate emozioni; più conosci queste ultime, e ti aspetti che certi episodi o momenti possano essere occasioni di emozioni, specialmente se negative, più puoi affrontare le situazioni che ti si presentano in maniera consapevole. Infine, Rebecca ritrova i pensieri che ha avuto aprendo la lettera, scoprendo cosa le aveva scritto il suo Comune. Non quindi i pensieri che le sono venuti in mente, ad esempio, dieci minuti dopo, quando ha trovato le ricevute dei pagamenti che il Comune le contesta, ma quello che ha pensato subito, in quel momento in cui, fermando il tempo, si è rivista a valutare le cose che leggeva nella lettera.

Giorgio vede suo figlio correre fuori di casa, mentre piove a dirotto e grandina. Gli ha sentito dire di aver visto un cane in difficoltà. Si arrabbia vedendo il ragazzo uscire con quel tempo e lo scrive nel suo diario emotivo: *Questo pomeriggio mi sono davvero arrabbiato. Ho visto mio figlio correre fuori, sotto la*

*pioggia, con un cappellino di lana e poco più. Ho pensato che fosse stupido uscire con quel tempo per un cane che nemmeno è il nostro e ho temuto che magari si potesse prendere un malanno, con quel freddo e con tutta l'acqua che veniva giù.*

Anche in questo caso, Giorgio ha scritto cosa ha provato, in prima persona e senza dare la responsabilità al tempo, al cane o a suo figlio. Poi ha descritto la scena che ha vissuto e infine ha trovato, nel suo fermo immagine di quei brevi istanti, i pensieri che l'hanno portato ad arrabbiarsi. Anche in questo caso, come noti, i pensieri sono stati quelli immediati, ciò che ha pensato Giorgio appena suo figlio è uscito da casa.

Il tuo diario emotivo deve essere scritto così. Ho letto decine di diari emotivi scritti male, in cui le emozioni erano riportate come conseguenza logica di azioni o parole degli altri e dove i pensieri non erano quelli nati nel momento in cui erano state vissute certe situazioni, ma successivamente, quando si stava già rimuginando sull'accaduto. Il problema è che normalmente, dopo che viviamo un certo episodio e ci emozioniamo, queste emozioni, che siano rabbia, gelosia, gioia o allegria, influenzano i pensieri che abbiamo poco dopo. Se non osservi questi ultimi, non ti rendi conto di come hai creato l'emozione e non riesci a capire come tu hai scelto quella reazione. Ricorda l'esempio del film al cinema: rallenta il tempo che hai vissuto e torna al momento esatto in cui hai visto o sentito qualcosa.

Quei pensieri, a volte difficili da cogliere ma sempre presenti, sono il vero motore delle tue emozioni.

Il mio consiglio è di aggiungere una nuova emozione nel tuo diario ogni volta che ne provi una. Per questo ti suggerisco di portarlo sempre con te, per poterlo scrivere in qualsiasi momento. Se provi venti emozioni al giorno che attirano la tua attenzione, inseriscile tutte e venti. Lo so, può sembrare difficile fermarsi in ogni occasione e scrivere, ma ti dico che più svolgi questo lavoro, soprattutto nelle prime settimane, più velocemente arrivi a liberarti delle emozioni negative. Non esiste un tempo medio o giusto, ma sappi che se scrivi il diario una volta al giorno, otterrai dei risultati molto lentamente, ti ci vorranno magari mesi per cominciare a gestire le emozioni negative che ti fanno stare male. E considera che il diario emotivo è solo il primo passo! Se lo fai davvero venti volte al giorno, ogni giorno, posso assicurarti che in breve tempo, dopo neanche una settimana, comincerai a notare profondi cambiamenti.

Tuttavia, divenire consapevole dei pensieri che hai e di come questi stanno creando l'emozione che vivi è solo il punto di partenza, e nelle prossime pagine scoprirai molte cose che oggi ignori, informazioni davvero fondamentali; ti mostrerò altri esercizi che trasformeranno gradualmente il modo di vivere le tue emozioni. Inizia subito a tenere il tuo diario emotivo, perché non puoi trasformare nessuna emozione che non comprendi. Questo è un lavoro davvero importante, che amplia la tua

capacità di scegliere come rispondere alle situazioni che vivi e ti permetterà, nel prosieguo del libro, di modificare, concretamente, ogni emozione negativa in una positiva.

[Continua a leggere ⇒](#)