

Perché è così difficile essere felici?

Descrizione

Perché è così difficile essere felici?

Perché la vita è così difficile?

Perché gli esseri umani soffrono così tanto?

E, realisticamente, che cosa possiamo farci?

Per queste domande l'*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) ha alcune risposte serie, che possono cambiare la vita.

La parola ACT si pronuncia proprio ACT e c'è una buona ragione per questo (si collega al verbo inglese *act*, agire). Alla radice, l'ACT è una terapia comportamentale: *si tratta di agire*.

Ma non si tratta di un'azione qualsiasi. Si tratta di un'azione guidata dai valori.

C'è una grande componente esistenziale in questo modello: *per che cosa vogliamo vivere la nostra vita? Che cosa conta davvero, nel profondo del nostro cuore? Per che cosa vogliamo essere ricordati e celebrati al nostro ottantesimo compleanno?*

L'ACT ci mette in contatto con le parti di noi più importanti: i nostri più profondi desideri rispetto a quello che desideriamo fare e desideriamo essere. Questi valori saranno il faro che ci guiderà giorno dopo giorno nel percorrere il nostro cammino.

In secondo luogo l'ACT riguarda l'azione *consapevole*, l'azione che intraprendiamo consciamente, con piena consapevolezza, aperti all'esperienza e pienamente coinvolti in qualsiasi cosa stiamo facendo.

Il nome ACT deriva da uno dei suoi capisaldi: **accettare ciò che non puoi controllare ed impegnarsi a fare ciò che puoi modificare**. Lo scopo dell'ACT è quello di aiutarci a creare una vita *ricca, piena e significativa*, mentre accettiamo il dolore della perdita che ogni scelta inevitabilmente comporta.

L'ACT fa questo:

ci insegna abilità psicologiche per occuparci dei pensieri e dei sentimenti dolorosi in modo efficace, in modo tale che abbiano un impatto e un'influenza molto minori. Queste abilità sono note come abilità di *mindfulness*;

ci aiuta a chiarire ciò che è veramente importante e significativo per noi, cioè, a chiarire i nostri valori e utilizzare tali conoscenze per guidarci, ispirarci e motivarci a stabilire obiettivi e a intraprendere azioni che arricchiscono la nostra vita.

L'ACT si basa su una teoria scientifica del linguaggio e della cognizione umana. L'ACT considera la mente come un boomerang: brillante per moltissimi scopi, ma se non impariamo a raccogliere il ritorno, ad accettare molte variabili, il rientro ci farà molto male. Il lato positivo del linguaggio che ci aiuta a fare mappe e modelli del mondo; prevedere e pianificare il futuro; condividere la conoscenza; apprendere dal passato; immaginare cose che non sono mai esistite e crearle; sviluppare regole che guidano il nostro comportamento efficacemente e ci aiutano a crescere come comunità sociale; comunicare con le persone lontane e apprendere dalle persone che non sono più in vita.

Il lato oscuro del linguaggio che lo usiamo per mentire, manipolare e ingannare; per diffondere diffamazione, calunnia e ignoranza; per incitare all'odio, al pregiudizio e alla violenza; per costruire armi di distruzione di massa e industrie di inquinamento di massa; per rivivere eventi dolorosi del passato e rimuginarci su, per spaventarci immaginando un futuro spiacevole; per confrontare, giudicare, criticare e condannare noi stessi e gli altri e per creare regole per noi stessi che possono essere spesso costrittive o distruttive.

Poiché il linguaggio sia una benedizione che una maledizione; dobbiamo imparare che *«la nostra mente non è sempre la nostra migliore amica ma non è nemmeno sempre la nostra peggior nemica»*.

Tutti possiamo imparare ad avere una vita ricca, piena e significativa.

Scritto da:

Anna Visentin, Psicologa Clinica e Forense, Psicoterapeuta

Per ricevere periodicamente le nostre news nella tua casella e-mail, [iscriviti alla newsletter Agorá pro.](#)

Categoria

Senza categoria