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.

agorapro.eu

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 è 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 è 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 è 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

agorapro.eu

Per ricevere periodicamente le nostre news nella tua casella e-mail,
***iscriviti alla newsletter Agoràpro*.**

Categoria

Senza categoria