

Richard Carlson

IL PRINCIPIO DEL **PENSIERO**

Capitolo Uno di

PUOI ESSERE
FELICE
QUALUNQUE COSA ACCADA

e-MyLife

Richard Carlson

Puoi essere
Felice
qualunque
cosa accada

Ebook

Traduzione: Cecilia Pirovano

Editing: Katia Prando

Revisione: Sonia Vagnetti, Ilaria Ortolina, Martina Marselli

Impaginazione e Grafica di copertina: Matteo Venturi

*Tutto ciò che ottieni e tutto ciò che non riesci a ottenere
è il diretto risultato dei tuoi pensieri.*

James Allen

Gli esseri umani sono creature pensanti. In ogni momento, ogni giorno, la nostra mente è al lavoro per dare un senso a quello che vediamo e percepiamo. Per quanto ciò possa sembrare ovvio, si tratta di uno dei principi che meno comprendiamo nel nostro sviluppo psicologico. Eppure comprendere la natura del pensiero è alla base di una vita pienamente funzionale e felice.

Pensare è una capacità, una funzione della coscienza umana. Nessuno sa esattamente da dove arrivi il pensiero, ma possiamo affermare che proviene dallo stesso posto in cui si trova qualunque cosa faccia battere il nostro cuore: deriva dall'essere vivi. Come nel caso di altre funzioni umane, il pensiero esiste con o senza il nostro volere. In questo senso, il pensiero è un elemento impersonale della nostra esistenza.

Il rapporto tra ciò che pensiamo e ciò che sentiamo

Ogni sentimento negativo (o positivo) è il diretto risultato di un pensiero. È impossibile sentirsi gelosi senza prima avere pensieri di gelosia, sentirsi tristi senza prima avere pensieri di tristezza, sentirsi arrabbiati senza prima avere pensieri di rabbia. Ed è impossibile sentirsi depressi senza avere pensieri di depressione. Sembra un concetto abbastanza

ovvio, ma se lo comprendessimo meglio saremmo tutti più felici e vivremmo in un mondo più felice!

Nel corso degli anni, praticamente ogni cliente con cui ho lavorato esordiva in questo modo a ogni seduta:

Cliente: “Mi sento davvero depresso oggi.”

Richard: “Si è reso conto di avere pensieri deprimenti?”.

Cliente: “Non ho fatto pensieri negativi o deprimenti; mi sento solo depresso.”

Mi ci è voluto un po' prima di riconoscere il nostro problema di comunicazione. Ci hanno insegnato che “pensare” significa sedersi a “riflettere”, metterci tempo e impegno, come se dovessimo risolvere un problema di matematica. In base all'idea che abbiamo dell'atto del pensare, una persona che non si sognerebbe mai di passare sei ore a ossessionarsi su un pensiero di rabbia considererebbe comunque abbastanza “normale” fare quindici o venti pensieri di rabbia della durata di trenta secondi ciascuno.

I “pensieri su qualcosa” possono durare diversi giorni o un solo secondo. Noi abbiamo la tendenza ad accantonare questi ultimi reputandoli meno importanti, se mai ci accorgiamo della loro esistenza. Ma non è così. I sentimenti seguono e rispondono a un pensiero, a prescindere dalla sua durata. Per esempio, se pensiamo anche solo di sfuggita: “Mio fratello ha ricevuto più attenzioni di me. Non mi è mai piaciuto come persona”, il risentimento che poi proviamo verso nostro fratello non è una semplice coincidenza. Se pensiamo: “Il mio capo non mi apprezza, non ottengo mai il riconoscimento che merito”, il disagio che proviamo

nei confronti del nostro lavoro nasce all'incirca nello stesso momento in cui quel pensiero ci è passato per la testa. Succede tutto in un istante. Il tempo necessario per provare l'effetto di un pensiero è pari al tempo che passa tra il momento in cui premiamo un interruttore e quello in cui si accende la luce.

Gli effetti negativi del pensiero si manifestano nel momento in cui ci scordiamo che il "pensiero" è una funzione della nostra consapevolezza, un'abilità di cui disponiamo in quanto esseri umani. *Siamo noi gli artefici del nostro pensiero.* Non si tratta di qualcosa che ci capita, ma di qualcosa che creiamo. Arriva dal nostro interno, non dall'esterno. È quel che *pensiamo* a determinare ciò che vediamo, sebbene spesso sembri il contrario.

Prendiamo per esempio un atleta che "delude la propria squadra" commettendo un errore cruciale durante l'ultima partita del campionato prima del suo ritiro. Per anni, dopo aver detto addio allo sport, gli capita di rimuginare di tanto in tanto su quell'errore. Quando la gente gli chiede: "Perché sei sempre depresso?", lui risponde: "Sono stato così stupido a fare un errore del genere. Come altro dovrei sentirmi?". Questo atleta non capisce di essere l'artefice dei suoi stessi pensieri, né capisce che la causa della sua sofferenza sono proprio quei pensieri. Se provassimo a suggerirgli che sono i pensieri a renderlo depresso, in tutta onestà ci risponderebbe: "Non è vero. Sono depresso perché ho commesso quell'errore, non perché ci penso. In effetti, ormai non ci penso quasi più. Sono semplicemente arrabbiato per com'è andata."

All'errore dell'atleta possiamo sostituire un qualsiasi altro tipo di esempio: una relazione passata, una attuale che sta naufragando, una canto-

nata finanziaria, parole dure che abbiamo detto per ferire qualcuno, critiche rivolte a noi stessi, il fatto che i nostri genitori non fossero perfetti, che abbiamo scelto la carriera o il compagno sbagliati, o chissà che altro. In ogni caso, è sempre la stessa storia. Sono i nostri *pensieri* e non le circostanze a determinare i sentimenti che proviamo. Da un momento all'altro, ci scordiamo che siamo noi i responsabili di ciò che pensiamo, che siamo noi a dare origine ai pensieri, e così spesso abbiamo l'*impressione* che siano le circostanze a governare le nostre sensazioni ed esperienze di vita. Di conseguenza, ci sembra logico attribuire la colpa della nostra infelicità alle circostanze e riteniamo di non avere alcun potere sulla nostra vita.

Siamo noi gli artefici dei nostri pensieri

A differenza di altre funzioni e abilità che possediamo in quanto esseri umani, difficilmente ci ricordiamo che siamo noi gli artefici dei nostri pensieri. È facile ricordarsi che la voce è il prodotto della nostra capacità di parlare. Sarebbe praticamente impossibile restare sorpresi dalla nostra capacità di linguaggio, visto che sappiamo benissimo che siamo noi a produrre i suoni. Possiamo gridare, strillare, sbraitare e infuriarci, ma il suono della nostra stessa voce non potrebbe mai spaventarci.

Lo stesso si può dire della capacità di ingerire e digerire il cibo. Non sarebbe possibile mangiare qualcosa e poi chiederci come mai sentiamo un determinato sapore in bocca: sappiamo benissimo che siamo stati noi a metterci il cibo in bocca.

Ma con il pensiero è diverso. Una volta William James, padre della psicologia americana, disse: “Il pensiero è il grande artefice della nostra esperienza.” Ogni esperienza e percezione nella vita si basa sul pensiero. Il pensiero, che precede ogni cosa e persiste in modo automatico, è la nostra funzione più basilare e che ci tocca più da vicino. Abbiamo imparato in modo del tutto innocente a interpretare i nostri pensieri come se fossero “reali”, ma il pensiero non è altro che un’abilità di cui disponiamo: siamo noi a generarlo. È facile credere che, se pensiamo qualcosa, allora l’oggetto del nostro pensiero (il contenuto) corrisponde alla realtà. Una volta capito che il pensiero è un’*abilità* piuttosto che una *realtà*, saremo in grado di accantonare qualsiasi pensiero negativo che attraversi la nostra mente. Così facendo, comincerà a venire a galla un sentimento positivo di felicità. Se continuiamo a essere un porto sicuro per i pensieri negativi (prestando loro troppa attenzione o soffermandoci su di essi), ci perderemo i sentimenti positivi e risentiremo degli effetti della negatività.

Ecco un semplice esempio di come il pensiero possa essere frainteso e di come un simile fraintendimento possa avere un’influenza su di noi, artefici dell’equivoco. Facciamo finta di rovesciare per sbaglio un bicchiere d’acqua al ristorante, di alzare lo sguardo e vedere un uomo, due tavoli più in là, che ci lancia quella che a noi sembra un’occhiata di disapprovazione. La nostra reazione è di rabbia. “Cosa vuole quello?” pensiamo. “Non gli è mai caduto niente di mano? Che cretino!”. Ciò che pensiamo delle circostanze ci fa sentire frustrati e finisce per rovinarci il pomeriggio. L’incidente ci torna in mente di continuo, a distanza di pochi minuti, e quando ci pensiamo, ci arrabbiamo. Ma la verità è

che quell'uomo non aveva nemmeno visto che avevamo rovesciato l'acqua. Era perso nel proprio mondo, ripensava a un errore che aveva commesso al lavoro quel giorno. Non avrebbe potuto importargliene di meno di noi. In effetti, non sapeva nemmeno della nostra esistenza.

Sfortunatamente, tutti noi ci siamo ritrovati molte volte in una situazione simile. Ci scordiamo che si tratta solo dei nostri pensieri. Ci riempiamo la testa di informazioni false che poi interpretiamo come se fossero "reali" invece di semplici "pensieri". Se solo riuscissimo a tenere sempre a mente che *siamo noi gli artefici dei nostri pensieri!* Sapendo che, nel momento in cui pensiamo qualcosa, ne avvertiamo gli effetti, come nell'esempio del ristorante ci saremmo resi conto che a infastidirci non erano i pensieri di qualcun altro, ma i nostri.

Comprendere il Principio del Pensiero e il modo in cui si applica all'esperienza umana è un dono prezioso. Non dobbiamo essere sempre in conflitto con l'ambiente e le persone che ci circondano. Possiamo mantenere un sentimento positivo di felicità perché non ci sentiamo più costretti a prendere davvero sul serio ogni pensiero che ci passa per la testa. Pur non avendo alcun tipo di controllo sulle azioni di un'altra persona, una volta capito che quello che pensiamo sono solo "pensieri" e che non corrispondono alla "realtà", saremo in grado di rimanere immuni dagli effetti nefasti di ciò che pensiamo di quella persona. Sono i pensieri, e non le circostanze, a determinare i nostri sentimenti, e l'assenza di pensieri negativi suscita sentimenti positivi.

Se non capiamo questo Principio, ci sembrerà che il pensiero sia determinato da ciò che accade nel mondo esterno. Ma in realtà è il contrario.

È il pensiero a modellare la nostra esperienza di vita. Il modo in cui pensiamo qualcosa, e soprattutto il *rapporto che instauriamo con ciò che pensiamo*, determinano l'effetto che i pensieri hanno su di noi. Le circostanze esterne di per sé sono neutre. Solo il pensiero attribuisce loro un significato. Ecco perché, come spesso accade, la stessa identica circostanza può avere un significato del tutto diverso per persone diverse. Nell'esempio del ristorante, se avessimo accantonato i pensieri negativi, non avremmo nemmeno fatto caso all'incidente. Se instaurassimo un rapporto sano con la nostra capacità di pensare, potremmo continuare ad avere dei pensieri, ma senza seguirne il "corso", e non permetteremo loro di turbarci.

Il rapporto con il nostro pensiero

La visione che ogni persona ha del rapporto tra pensiero e realtà può essere espressa graficamente come una linea retta:

"I miei pensieri _____ "I miei pensieri
rappresentano la realtà." non sono altro che pensieri."

A un estremo abbiamo il pensiero visto come "realtà". Da un punto di vista clinico, si tratta della visione di una persona psicotica, che non userebbe mai la parola "*pensiero*". Un soggetto psicotico vive davvero ogni pensiero come se fosse reale. Non vede alcuna differenza tra il pensiero e la realtà. Se pensa di sentire delle voci che gli dicono di but-

tarsi dalla finestra, si butta; se pensa di vedere un mostro, scappa. A prescindere dal contenuto dei suoi pensieri, il soggetto psicotico crede che essi corrispondano alla realtà, nel cento per cento dei casi.

All'estremo opposto della linea retta si trovano le persone che hanno compreso il processo del pensiero e incarnano la salute mentale e la felicità; non prendono troppo sul serio i propri pensieri né quelli degli altri, di rado si lasciano abbattere o rovinare la giornata da ciò che pensano. Chi si trova a questo capo della linea può avere in testa qualsiasi tipo di pensiero e sapere comunque che “non è altro che un pensiero”.

La maggior parte di noi si trova in un qualche punto tra i due estremi. Pochi prendono i propri pensieri talmente sul serio da essere considerati degli psicotici. Ma, cosa molto più sorprendente, pochissimi capiscono appieno la natura del pensiero e possono posizionarsi all'estremo giusto della linea. La maggior parte di noi non capisce di essere l'artefice dei propri pensieri e che siamo noi stessi a generarli. A volte può anche capitare che ce ne rendiamo conto, ma solo in modo selettivo. La mente crea numerose eccezioni a questo Principio, negandoci così la comprensione di cui abbiamo bisogno per metterlo in pratica nella vita. Per esempio, prendiamo un giorno in cui ci sentiamo giù e pensiamo: “Non riuscirò mai a portare a termine questo progetto.” Piuttosto che dirci: “Oh, ecco che i miei pensieri ripartono in quarta” ponendo fine all'istante alla negatività, continuiamo a seguire il corso dei nostri pensieri. Ci diciamo: “Lo sapevo fin dall'inizio, non avrei mai dovuto mettermi alla prova con questo progetto, non sono mai stato bravo a fare questo tipo di lavoro e non ci riuscirò mai” e così via. Una corretta

comprensione del Principio del Pensiero ci permette di interrompere questi “attacchi del pensiero” prima che ci distruggano del tutto. Proviamo a immaginare questi pensieri come un disturbo su uno schermo televisivo, come un’interferenza. Non c’è ragione di studiare e analizzare le interferenze su uno schermo e, allo stesso modo, non c’è ragione di studiare le interferenze nei nostri pensieri. Senza una corretta comprensione del Principio del Pensiero, la minima interferenza nella nostra mente può crescere a dismisura fino a rovinarci la giornata o persino la vita intera. Una volta considerati i pensieri negativi come un disturbo o un’interferenza, potremo accantonarli perché non servono più a soddisfare le nostre esigenze. Nell’esempio citato, i pensieri negativi sul fatto di non avere le capacità per portare a termine il progetto non ci aiuteranno di certo a completarlo.

Tutti noi generiamo un flusso ininterrotto di pensieri, ventiquattro ore al giorno. Un pensiero dimenticato, è andato. Nel momento in cui lo ripensiamo, torna presente. Ma in ogni caso resta sempre e solo un pensiero. In poche parole, significa che pensare qualcosa non vuol dire che dobbiamo prenderci a cuore qualsiasi pensiero e reagire in modo negativo. Dobbiamo scegliere i pensieri ai quali vogliamo reagire.

La maggior parte delle persone è in grado di comprendere questo Principio e di applicarlo agli altri, ma non a se stesse. Prendiamo il caso di un automobilista frustrato in autostrada. Una macchina gli taglia la strada, rischiando di provocare un incidente. Nella sua mente si forma un pensiero: “Voglio uccidere il conducente di quella macchina.” Siamo in presenza di un pensiero che gli ha attraversato la mente. La maggior

parte di noi lo accantonerebbe come un pensiero stupido. Piacerebbe a tutti che ciascun automobilista guidasse con più attenzione, ma non prenderemmo mai troppo sul serio quel pensiero violento. Tuttavia, un soggetto psicotico non è in grado di accantonarlo così facilmente perché crede fermamente che ogni pensiero che ha in testa corrisponda alla realtà e debba essere preso sul serio.

Per quanto possiamo simpatizzare (se non ridere) con un pensiero del genere senza prenderlo sul serio, in forme ed estremi diversi ci ritroviamo tutti a pensare cose simili centinaia di volte al giorno. Ognuno di noi, a proprio modo, confonde il pensiero con la realtà. Riusciamo a considerare i pensieri degli altri (vedi quello dell'automobilista in autostrada) come "semplici pensieri", ma non siamo quasi mai in grado di considerare i nostri allo stesso modo. Perché i nostri pensieri ci sembrano così reali? Perché siamo noi a generarli.

Mai prendere i propri pensieri troppo sul serio

Una persona potrebbe stare in pena pensando: "Mi chiedo se gli piaccio, scommetto di no." Eppure riconoscerebbe senza difficoltà che il pensiero dell'automobilista in autostrada "non era altro che un pensiero". La maggior parte di noi ritiene che i propri pensieri meritino di essere considerati con seria attenzione e interesse, ma quando si tratta di quelli di un altro, allora li considera come semplici pensieri che non meritano attenzione. Perché? Ancora una volta, perché il nostro pensiero

modella la realtà dall'interno e ci tocca così da vicino che è facile dimenticarsi che siamo noi a crearlo. Il pensiero ci aiuta a trovare un senso a ciò che vediamo: ne abbiamo bisogno per sopravvivere nel mondo e per dare un significato alla vita. Tuttavia, se comprendessimo appieno la vera natura e lo scopo del pensiero, non avremmo bisogno di prendere a cuore (o troppo seriamente) tutto ciò che ci capita di pensare. Prenderemmo tutto meno sul serio.

Il pensiero non corrisponde alla "realtà" ma è un semplice tentativo di interpretare una situazione. La personale interpretazione di ciò che vediamo dà origine a reazioni emotive che non sono il risultato di ciò che ci accade, ma derivano dal nostro pensiero, dal nostro sistema di credenze.

Per spiegare meglio questo concetto prendiamo in considerazione l'esempio dell'arrivo di un circo in città. Per le persone e le famiglie che amano questo genere di spettacolo, è motivo di festa. Per chi non ama il circo, l'aumento del traffico e la confusione sono motivo di preoccupazione. Di per sé il circo è neutro, cioè non causa reazioni né positive né negative. Potremmo trovare anche molti altri esempi. Una volta afferrato il concetto, il pensiero può rivelarsi un dono enorme per aiutarci a vivere. Per contro, possiamo anche diventare vittime dei nostri pensieri, peggiorando la qualità della nostra vita. Dal momento che i nostri pensieri cambiano continuamente, la vita può trasformarsi in una lotta, se non in un campo di battaglia.

In apparenza, il livello di felicità che proviamo aumenta e diminuisce in base alle circostanze in cui ci troviamo. In realtà, non sono le circostanze a determinare il nostro livello di benessere, ma il modo in cui le

interpretiamo. Ecco perché circostanze identiche possono significare cose diverse per persone diverse. Imparando a considerare i pensieri negativi come una sorta di interferenza mentale, la smetteremo di prestare loro così tanta attenzione.

Comprendere la natura del pensiero ci permette di vivere in uno stato di pace neutro, caratterizzato da un sentimento di felicità e appagamento spensierato. Quando distogliamo l'attenzione da ciò che pensiamo, soprattutto quando si tratta di pensieri negativi, ci ritroviamo con un sentimento positivo di tranquillità. Ciò non significa in alcun modo che non è necessario pensare, anzi, dobbiamo farlo. Significa solo che non vale la pena di soffermarsi sui pensieri negativi (che provocano angoscia e sofferenza) perché ci distolgono da quello che cerchiamo: la felicità. Con un simile appagamento, nella nostra mente si viene necessariamente a creare uno spazio in cui si insinuano pensieri nuovi e creativi, permettendoci di recuperare quella visione basata sull'effetto flou (o soft focus) tipica dell'infanzia che riporta la meraviglia e l'avventura nella nostra vita.

L'effetto flou ci permette di ascoltare gli altri in modo amorevole. Ci permette anche di ascoltare le critiche senza infastidirci, perché non analizziamo più le informazioni: ci limitiamo a incamerarle.

In definitiva, il rapporto che instauri con il pensiero determina il tuo livello di salute mentale e di felicità. Pensi che un pensiero debba essere preso sul serio solo perché ti è venuto in mente? O hai capito che il pensiero è un prodotto della tua natura di essere umano e che non devi confonderlo con la realtà? Sei in grado di avere dei pensieri e passare

oltre, con l'effetto flou, o ti senti costretto a prenderli in considerazione e ad analizzarli?

Laura e Steve

Laura è in macchina e sta andando a trovare il suo ragazzo, Steve. Durante il tragitto, in radio sente parlare del numero di matrimoni che finiscono con un divorzio. Allora comincia a pensare: “Chissà se Steve e io ci sposeremo. Chissà se ne vale la pena. Il nostro sarebbe un buon matrimonio? Steve assomiglia molto a suo padre, che è divorziato. Arriva spesso in ritardo e tende a lavorare troppo. Chissà se tiene a me quanto al suo lavoro. Chissà se terrà ai nostri figli quanto al suo lavoro.” E continua a rimuginare.

I pensieri di Laura si sono sviluppati in modo automatico, nello spazio di un istante. Mettiamo ora a confronto gli effetti di tali pensieri in base al rapporto che Laura ha con essi. In primo luogo, facciamo finta che Laura (come la maggior parte delle persone) creda che, quando le viene in mente una cosa, sia giusto considerarla con attenzione e prenderla sul serio. Laura non è del tutto consapevole del fatto di essere l'artefice dei suoi pensieri, e presume che il loro contenuto debba necessariamente avere una certa rilevanza. Pensa dunque che il timore sorto per la propria relazione sia giustificato e decide di sollevare la questione con Steve. Poi passa il resto del tragitto a preoccuparsi.

Prendiamo ora in considerazione un'alternativa e supponiamo che Laura sappia che sono i pensieri a creare l'esperienza di vita. La sua mente è

attraversata dagli stessi identici pensieri del caso precedente e, per un attimo, lei comincia ad avvertirne l'effetto negativo. Poi però si ricorda che sono stati i *pensieri*, e non Steve, a farla preoccupare per la loro relazione che, fino a quel momento, andava alla perfezione. Qualche secondo prima, quando ancora non aveva sentito la notizia alla radio, stava riflettendo proprio sul fatto che le cose tra loro andavano alla grande; era in quel piacevole stato in cui ci si limita a pensare senza analizzare ciò che si pensa. Ora ride tra sé e sé, grata di non essere più vittima dei propri pensieri. Passa in modalità “effetto flou” e li accantona. E trascorre il resto del tragitto a godersi la sua musica preferita e la sua felicità.

L'opzione di agire in base ai propri pensieri

La maggior parte di noi presume che ci sia un motivo ogni volta che ci salta in mente qualcosa. Lo consideriamo una rappresentazione della realtà a cui dedicarci e prestare attenzione. Tuttavia, una volta compreso il Principio del Pensiero, sappiamo che si tratta di una convinzione errata della nostra mente. Se ci viene in mente qualcosa, dobbiamo riconoscerlo per quello che è: un pensiero di passaggio. Ciò non significa che non possiamo, o non dobbiamo, riflettere o agire in base a ciò che pensiamo, ma che abbiamo a disposizione un'altra opzione. Ogni giorno la mente è attraversata da migliaia di pensieri e, come dice il Principio che analizziamo in questo capitolo, nessuno è più importante degli altri; ognuno non è altro che un pensiero. Quando questo Principio ci sarà chiaro, i nostri pensieri non avranno più il potere di determinare in

tutto e per tutto la qualità della nostra vita. Al contrario, potremo scegliere di mantenere quello stato caratterizzato da sentimenti piacevoli che deriva dall'effetto flou.

Il motivo per cui siamo in grado di guardare un film sconvolgente o spaventoso e poi andare tranquillamente a mangiare fuori è che lasciamo sempre una certa distanza tra noi e il film. Sappiamo che è solo finzione. Una volta che il film è finito, basta, è finito. Non è più con noi e possiamo andare avanti con la nostra vita. Lo stesso vale per il pensiero. È solo nella nostra mente. Una volta che un pensiero ci esce dalla testa, è andato, almeno finché non ci pensiamo di nuovo. Non abbiamo nulla da temere dal pensiero, purché capiamo che non è altro che un pensiero.

Forse, l'errore più grande che puoi commettere nell'interpretare questo Principio è credere che l'obiettivo sia controllare ciò che pensi. In verità, l'obiettivo è comprendere il pensiero per ciò che è: un'abilità di cui disponi e che modella la realtà dall'interno. Niente di più, niente di meno. I pensieri non determinano in modo definitivo la qualità della tua vita, ma piuttosto il rapporto che instauri con ciò che pensi: il modo in cui crei i pensieri e reagisci a essi. Come percepisci il pensiero: come realtà o per quello che è?

Un'analogia con i sogni

Capita spesso di svegliarsi al mattino e dire: "Wow, ho fatto un sogno che sembrava proprio vero." Ma, per quanto sembrasse reale, sappiamo

che era solo un sogno. Quindi se sognassimo di portare la macchina a riparare dal meccanico e di ritirarla in condizioni peggiori, non andremmo a lamentarci in un'officina. Sappiamo che i sogni non sono altro che pensieri che facciamo nel sonno. Applicando lo stesso ragionamento ai pensieri fatti da svegli, che sembrano anch'essi reali nel momento in cui si manifestano, non avremo più bisogno di considerarli veri.

I due aspetti del pensiero

Il pensiero presenta due aspetti molto importanti da comprendere. Il primo consiste nel fatto che siamo noi a pensare, che siamo noi a disporre di questa funzione umana: non si tratta tanto di ciò che pensiamo (del contenuto), ma della consapevolezza che siamo noi a pensare e a generare i pensieri che ci attraversano di continuo la mente. Il secondo aspetto, quello di cui si discute di solito, è il contenuto, ovvero *ciò* che pensiamo. C'è una grande differenza tra questi due aspetti. I sostenitori del pensiero positivo suggeriscono di fare il più possibile pensieri positivi e di evitare del tutto quelli negativi. Anche se è vero che i primi ci fanno sentire meglio rispetto ai secondi, il concetto del pensare positivo è sbagliato, perché si basa sul presupposto che il pensiero, in sé e per sé, contenga una realtà di cui dobbiamo preoccuparci. Ma, positivo o negativo che sia, il pensiero resta comunque una semplice *funzione*.

Una volta compreso il pensiero per quello che è veramente, vedremo anche i pensieri positivi e negativi per quello che sono. Chi pensa positivo vive sotto la costante pressione di dover fare solo pensieri positivi,

cosa che richiede uno sforzo e una concentrazione enormi e lascia poche energie per pensieri nuovi e creativi. Quando la mente è attraversata da pensieri negativi (e prima o poi accade di certo), ci vediamo costretti a negare la loro esistenza e a scavalcarli con pensieri positivi.

Al contrario, chi ha compreso la natura del pensiero non sente la pressione di dover dare un contenuto specifico a quello che pensa. Considera il pensiero per quello che è: una funzione della coscienza, un'abilità volontaria che modella la propria esperienza di vita. Ciò significa forse che le persone che sanno che il pensiero è solo una funzione pensano intenzionalmente in modo negativo? Assolutamente no. Né tantomeno significa che la loro mente non sarà mai attraversata da pensieri negativi. Semplicemente, queste persone hanno capito che i pensieri negativi, in sé e per sé, non hanno il potere di ferirle. Per loro, positivi o negativi che siano, i pensieri non sono altro che pensieri.

La storia di Stacey

In quanto semplice funzione della coscienza, il pensiero è privo di contenuto finché non siamo noi a dargliene uno. Le nostre convinzioni e idee sulla vita, i presupposti fondamentali e le opinioni che nutriamo determinano il contenuto dei nostri pensieri, che però di per sé sono innocui. Restano dei concetti vuoti fino a quando non siamo noi a riempirli di significato. Supponiamo che Stacey sia cresciuta con una baby sitter, assunta a tempo pieno dai suoi genitori per aiutarli a prendersi cura di lei. Una volta cresciuta, Stacey si convince che per essere un buon genitore la cosa più importante sia passare più tempo possibi-

le con i figli. Un giorno, mentre pensa ai genitori, le viene in mente che forse loro non le hanno prestato tutta l'attenzione che avrebbero dovuto. Dopotutto, hanno assunto una baby sitter per badare a lei. Perché non hanno voluto occuparsi personalmente della propria figlia? Forse non tenevano a lei tanto quanto dicevano.

Ma come fa Stacey a saperlo? Su cosa si basa la sua conclusione? Chi è stato ad attribuire un contenuto specifico al suo pensiero sull'essere genitore? È stata lei stessa. Le è venuto in mente un pensiero sui suoi genitori (inizialmente un pensiero semplice), fino a quando non gli ha attribuito un contenuto di questo tipo: "Forse i miei non tenevano a me tanto quanto ho sempre pensato." A prescindere dal fatto che Stacey abbia un rapporto perfettamente sano e affettuoso con entrambi i genitori, le è venuto in mente quel pensiero. Se lo prende sul serio e ci crede, di certo si sentirà di cattivo umore. Potrebbe parlarne con gli amici, con il marito o, se davvero le sembrasse importante, persino con i genitori e litigare con loro. In effetti, stando alla psicologia popolare, dovrebbe fare proprio così: analizzare l'interferenza e poi agire in base a essa. Si pensa che sia una buona idea togliersi un peso dallo stomaco ed esprimere i propri sentimenti, ma è sempre così? Se Stacey sapesse davvero da dove arrivano i suoi sentimenti, sceglierebbe comunque di sollevare la questione con i genitori?

In questo caso, come in molti altri, la sofferenza deriva da un semplice fraintendimento della natura del pensiero. Invece di considerare il pensiero come un'attività ininterrotta, Stacey tende a prendersi a cuore i propri pensieri. Se capisse le ragioni di quello che è successo, potrebbe accantonare i

pensieri negativi sul modo in cui è stata cresciuta, permettersi di conservare uno stato d'animo positivo e di sentirsi sicura della propria vita.

Nel corso dei prossimi tre capitoli torneremo di nuovo sulla storia di Stacey e della baby sitter a tempo pieno, per dimostrare come i cinque Principi agiscano sinergicamente gettando le basi per una vita felice.

I sistemi di pensiero

Tutti i vecchi pensieri sono ammassati nel nostro “sistema di pensiero”, un'unità indipendente attraverso la quale vediamo il mondo. Ogni decisione, reazione e interpretazione che abbiamo è piena del nostro sistema di pensiero individuale.

Questo sistema è una sorta di filtro attraverso cui passano le informazioni, prima ancora che ne diventiamo consapevoli. È uno schema di pensiero complesso e perfettamente intrecciato, in cui idee, convinzioni, speranze e opinioni sono tutte collegate tra loro. È il nostro sistema di pensiero che ci permette di confrontare fatti o situazioni nuovi con ciò che abbiamo appreso con l'esperienza.

Il sistema di pensiero contiene tutte le informazioni accumulate nel corso della vita e le sfrutta per interpretare il significato relativo a ciò che ci capita. In questo senso, un sistema di pensiero è la fonte del pensiero *condizionato*. Nel momento in cui facciamo affidamento sul nostro sistema, pensiamo in maniera abituale, nel nostro *solito* modo di vedere le cose. È proprio qui, nel sistema di pensiero, che si forma il nostro modo abituale di reagire alla vita.

Nei sistemi di pensiero è racchiusa la visione che ognuno di noi si è fatto della propria esistenza. Si tratta dei meccanismi psicologici che ci convincono di avere ragione, di aver capito correttamente o di avere tutto il diritto di agire in un determinato modo. I sistemi di pensiero sono per natura ostinati e non amano subire alterazioni. Non hanno bisogno di conferme dall'esterno. Se il tuo sistema di pensiero nutre la convinzione che il sistema scolastico del tuo Paese sia deleterio e rappresenti la causa della maggior parte dei problemi dello Stato, allora potrebbe verificarsi il seguente scenario. Leggendo il giornale, a pagina trentasei ti imbatti in un articolo verso il fondo della pagina che dice: "Ventuno studenti non superano il test Invalsi." Ti scappa un sorriso: ecco l'ennesima dimostrazione del fatto che hai ragione. Mostri l'articolo alla tua dolce metà: "Vedi, tesoro, la scuola sta cadendo a pezzi. Proprio come dico sempre io." Ma non sai che la prima pagina dello stesso giornale riporta il titolo: "Risultati dei test Invalsi migliorati del 17 per cento negli ultimi cinque anni!". Ma tale è la natura dei sistemi di pensiero. A causa dei collegamenti che si stabiliscono a livello mentale, avremo sempre l'impressione che ci sia un nesso logico tra le diverse cose che percepiamo come vere. Ci sembrerà che le nostre convinzioni abbiano sempre perfettamente senso all'interno del nostro sistema di pensiero.

Il nostro sistema di pensiero ci porta a credere che siamo realisti e che la vita sia davvero come la vediamo. I sistemi di pensiero non sono per niente turbati dal fatto che la stessa situazione possa essere considerata un'opportunità da una persona e un grosso problema da un'altra altret-

tanto intelligente. Il sistema di ognuno di noi accantona punti di vista diversi come se fosse fuori strada, magari mossi da buone intenzioni, ma comunque sia sbagliati, oppure non abbastanza giusti.

I sistemi di pensiero, pieni delle nostre esperienze passate e delle informazioni accumulate nel corso della vita, ci incoraggiano a continuare a vedere le cose nello stesso modo. Abbiamo sempre reazioni negative (o positive) alle stesse situazioni o circostanze e interpretiamo le esperienze attuali in base a quelle passate. Chi crede che gli altri siano per natura critici si terrà sulla difensiva ogni volta che riceve un suggerimento, a prescindere dal fatto che la persona che glielo dà lo intenda o meno come una critica. Questo sarà il tema ricorrente della sua vita, a meno che (e fino a che) non comprenderà la natura dei sistemi di pensiero, e in particolare del suo. Una volta compreso questo concetto, capirà che non è la realtà o la verità, quella che vede, ma un'*interpretazione* della realtà che è generata dal suo modo di pensare.

Dato che i nostri sistemi di pensiero ci appaiono tanto familiari, crediamo che ci forniscano informazioni vere e accurate. Visto che non hanno bisogno di conferme dall'esterno, accettiamo le idee che ci sembrano familiari e non teniamo conto di tutto il resto. Ecco perché di rado la gente cambia idea in fatto di politica e religione, e perché esita a discuterne persino con amici e familiari. Ognuno "conosce la verità" ed è in grado di portare esempi e argomenti a favore delle proprie affermazioni. E "sa" anche che amici e familiari "non sanno qual è la verità" e che, essendo ostinati, probabilmente non la conosceranno mai. Sappiamo bene cosa succede quando ci si scontra con altri sistemi di pensiero: di

solito la frustrazione regna sovrana. Ecco perché la gente gravita attorno a persone che condividono le sue stesse convinzioni e perde la pazienza con gli altri.

Comprendere la natura dei sistemi di pensiero può aiutarci a cambiare le cose. Una volta che sappiamo che gli altri (e noi stessi) interpretano in tutta innocenza le proprie convinzioni come vere, possiamo abbandonare la necessità di avere sempre ragione. Ci rendiamo conto che le nostre convinzioni non sono altro che una funzione basata su condizionamenti ed esperienze passati. Se avessimo avuto un passato diverso, adesso vedremmo la vita in modo diverso. Allo stesso modo, anche le convinzioni degli altri sono il risultato delle loro esperienze passate. Se le cose fossero andate diversamente, sarebbe emersa una serie di convinzioni del tutto differente.

“Sarà anche vero” potresti obiettare, “ma la mia visione della vita è buona, e non solo continuo a credere che sia accurata, ma non la cambierei nemmeno se potessi.” Il punto qui *non* è cambiare il proprio sistema di pensiero o le proprie idee sulla vita, ma comprendere la loro natura arbitraria. Per sentirci meno frustrati dobbiamo solo accettare l'*esistenza* dei sistemi di pensiero, non alterarne i contenuti. Se non capiamo i sistemi di pensiero, difficilmente saremo in grado di ascoltare altri punti di vista. Interpretiamo quello che gli altri dicono e fanno in base a ciò che già sappiamo. Recepiremo le informazioni e decideremo quali hanno senso in base alla nostra conoscenza pregressa. A meno che non si tratti di informazioni su cui ci troviamo già d'accordo, il nostro sistema di pensiero tenderà a scartarle. Di norma, il nostro siste-

ma di pensiero non gradisce l'ingresso di nuove informazioni. Ecco perché avvenimenti e circostanze sempre uguali possono continuare a darci fastidio per tutta la vita: abbiamo sviluppato relazioni ricorrenti di causa-effetto tra determinati avvenimenti e reazioni.

Per esempio, potremmo pensare che ogni volta che qualcuno ci dà un suggerimento lo faccia perché non ci approva come persona. Non mettiamo in dubbio questa ipotesi perché il nostro sistema di pensiero fa di tutto per avvalorarla; perciò ci apparirà sempre come un'ipotesi corretta e accurata sulla natura umana. Anche se quella persona ci assicura che siamo completamente fuori strada, ci convinciamo che abbia dei secondi fini o che non sia consapevole dell'ostilità che prova nei nostri confronti. Anche se ci vorrà del tempo, cercheremo di convalidare ciò che crediamo per dimostrare di avere ragione, malgrado il prezzo da pagare sia la nostra felicità.

Invece, capendo la natura dei sistemi di pensiero, potremo cominciare a guardare oltre e a percepire il valore di punti di vista diversi dal nostro. Quelle che prima ci sembravano critiche, ora sono solo opinioni di un'altra persona che ha un proprio sistema di pensiero. In pratica, possiamo eliminare dalla nostra vita le discussioni che non portano a niente e cancellare del tutto i sentimenti di risentimento, confusione o rabbia nei confronti di chi non vede le cose come noi. In effetti, una volta capita la natura ostinata dei sistemi di pensiero, arriviamo persino ad aspettarci che gli altri non la pensino come noi.

Bob e Carol, Ted e Alice

La coppia A, Bob e Carol, conosce i sistemi di pensiero, mentre la coppia B, Ted e Alice, non li conosce.

Bob e Carol hanno un figlio piccolo a cui entrambi vogliono molto bene. Bob, nel tentativo sincero di alleggerire la moglie da qualche responsabilità, si offre di prendere un permesso dal lavoro per portare il bambino dal dottore per la vaccinazione. Non pensa che sia la parte più divertente del crescere i figli, ciononostante si offre di farlo. Carol, secondo la quale la disponibilità del marito a portare il bambino dal dottore è un modo importante di dimostrarle il suo amore, apprezza lo sforzo e lo ringrazia, ma declina l'offerta. Sa che il sistema di pensiero di Bob prevede modi diversi di dare aiuto rispetto al suo. Ma, cosa più importante, Carol è consapevole di avere un proprio sistema di pensiero, con bisogni, opinioni e desideri diversi relativi all'essere madre. In tutta tranquillità decide di andare personalmente dal dottore.

Coppia B: stesso scenario, ma diverso livello di comprensione. Ted, che ama il proprio figlio quanto Bob, offre alla moglie lo stesso tipo di aiuto. Alice però non sa cosa sia un sistema di pensiero. Per lei, un'offerta di questo genere esprime solo un messaggio di sfiducia nei confronti del suo ruolo di madre. Non proporrebbe mai questo tipo d'aiuto alle amiche (se non in casi di emergenza) perché "sa" che portare il figlio a fare la vaccinazione è uno dei requisiti di una madre responsabile. Rispondendo al marito, lo accusa di non apprezzare le sue capacità di madre. Dato che, come Alice, anche Ted non conosce i sistemi di pensiero, la definisce una "ingrata". Segue un litigio, ed entrambi finiscono

per sentirsi infelici per giorni. Questo è solo un esempio delle tipiche discussioni che possono avvenire quando non si comprendono i sistemi di pensiero.

Se Ted o Alice li avessero conosciuti, il litigio non avrebbe mai avuto luogo. La moglie avrebbe ascoltato l'offerta del marito e, a prescindere da come la pensasse, avrebbe risposto: "No, grazie. Preferisco andarci io" o qualcosa di simile. Se Ted, a sua volta, avesse conosciuto i sistemi di pensiero, avrebbe stroncato sul nascere il problema, conscio del fatto che la reazione di Alice era un prodotto del suo personale sistema di pensiero. Avrebbe espresso il proprio desiderio di aiutarla senza mettersi sulla difensiva, ma con amore. Anche se Alice non avesse reagito in modo consono alla sua spiegazione affettuosa, Ted non si sarebbe sentito attaccato sul piano personale. Al contrario, avrebbe capito che il problema era dovuto alla divergenza tra i loro sistemi di pensiero intenti a giocare a ping-pong, che poi è esattamente quello che è accaduto. Due sistemi di pensiero non possono vedere le cose allo stesso modo, proprio come due persone che parlano lingue diverse non possono capirsi senza l'aiuto di un interprete.

È interessante notare come le due donne fossero ugualmente risolte a portare personalmente il bambino dal dottore. La diversità del loro comportamento non è dipesa da opinioni o circostanze diverse, ma dalla loro conoscenza dei sistemi di pensiero. Carol sapeva che la sua opinione derivava dal proprio sistema di pensiero, mentre Alice era convinta che provenisse dal fatto stesso di essere madre. Riteneva che certi doveri intrinseci di una buona madre fossero più importanti di

altri, e per questo ha interpretato la proposta del marito di condividere le responsabilità come una critica nei confronti delle sue capacità genitoriali.

Una volta compreso il funzionamento dei sistemi di pensiero, potremo evitare questo tipo di discussioni inutili e l'infelicità che provocano.

Questo ebook è un estratto dal libro:

