

Sai superare i tuoi limiti?

Alzi la mano chi non ha mai detto: «Non sono assolutamente in grado di...». Niente di più sbagliato: basta scappare dalle “gabbie mentali” che ci imprigionano fin dall’infanzia. Imparando a cavarsela sia nella vita di tutti i giorni sia in situazioni “estreme”. Perché in fondo gestire un capo aggressivo è un po’ come affrontare una tigre nella savana... Ma dopo, che soddisfazione!

di Mariateresa Truncellito - foto Coliena Rentmeester

Alla tenera età di 48 anni la mia amica Annalisa ha deciso di provare il bungee jumping.

Che invidia quando ha postato su Fb la foto mentre spicca il salto nel vuoto! Io sudo freddo anche solo guardando, da sotto, un roller coaster. E Patrizia, un'altra amica, da anni fa le vacanze con organizzazioni specializzate in... mancanza di organizzazione: viaggi-avventura dove non si conosce nessuno, si decide l'itinerario lì per lì, si fa cassa comune, si viaggia su mezzi di fortuna, si mangia quel che si trova e si dorme dove capita. Invidio anche lei, per lo spirito intraprendente che le permette di partire a cuor leggero adattandosi a qualunque disagio.

Sposta l'asticella D'accordo: si può vivere anche senza aver mai imparato a sciare sulle piste nere o prenotando sempre nella stessa pensione a Gatteo a Mare. Ma il problema è quando la sensazione di trovarci davanti a limiti insuperabili, ci frena nella quotidianità: affrontare un nuovo capo, parlare in pubblico, cavarsela in una riunione di condominio... E chi lo sente il bisogno di esplorare la giungla, quando ogni giorno si presenta una nuova belva, pardon, rogna? Da bambini tutti abbiamo sognato di vivere un'avventura, poi, da grandi, abbiamo scoperto quanto sia tranquillizzante il solito tran tran: noioso, certo, ma decisamente meno stressante... Eppure uscire dall'ottica del “non sono capace” per spostare un po’ più in là l'asticella, mettendo alla prova risorse e resistenza, ci consente di crescere. Molte ricerche di psicologia dimostrano che, in generale, tendiamo a sottovalutare la capacità di dominare le avversità. Invece, se ci pensiamo bene, c'è sicuramente stato un evento nella nostra vita – un esame tremendo passato all'università, la fine di un amore che, pensavamo, non avremmo mai dimenticato – nel quale, a dispetto

delle circostanze, ce la siamo cavata brillantemente. Perché la verità è che quelli classificati come limiti insuperabili sono solo “gabbie mentali” che finiscono, letteralmente, per limitare la nostra libertà. Affrontarle, quindi, diventa una sfida necessaria: tanto più ora, in periodo di crisi, quando diventa un obbligo al quale è impossibile sottrarsi inventarsi un lavoro che non c'è o, più semplicemente, farci andare bene il posto fisso diventato merce preziosissima. «Ogni volta che interrompiamo un circuito emozionale automatico oppure non utilizziamo uno schema di reazione consolidato, ma compiamo una scelta più consapevole accettando una sfida, facciamo un passo in avanti verso la libertà», commenta Maria Grazia Parisi, medico psicoterapeuta e autrice di *Fast reset – Il metodo rapido di guarigione emotiva* (Sperling & Kupfer editore).

Scaccia le emozioni “barriera” D'accordo: ma se siamo convinti di essere delle schiappe in palestra, che non troveremo mai l'uomo giusto, che non vale la pena di darci da fare sul lavoro perché siamo incapaci, che si fa? «Con ogni probabilità dietro a questi atteggiamenti limitanti ci sono meccanismi difensivi che, almeno in parte, possono essere modificati», dice la dottoressa Parisi. «Basta identificarli. Perché una volta compreso come si esprime l'organismo per difenderci, è possibile ristrutturare quella specifica reazione». Prendiamo, per esempio, la paura: emozione limitante alla massima potenza. «A nessuno piace provarla. Eppure dobbiamo farci i conti, perché la natura l'ha

**RIPARTE
L'AVVENTURA**

Tutte le foto di queste pagine fanno parte del reportage di *Donnaventura*, l'ormai storica trasmissione di Rete 4 in onda dal 12 gennaio. Le ragazze del team sono sempre vestite con abiti e accessori firmati Alviero Martini 1^a Classe.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA! psicologia



CHE FATICA!

Alcuni momenti del viaggio di Donnavventura negli Usa: non c'è mai un momento di tregua.



“inventata” – insieme a dolore, angoscia, rabbia, impotenza, tristezza – per aiutarci a sopravvivere. Le emozioni sono la risposta a cambiamenti dell'ambiente, che richiedono un adattamento dell'organismo. Un evento potenzialmente minaccioso – il salto con l'elastico, l'incontro ravvicinato con un animale feroce, un colloquio che ci terrorizza – provoca immediate reazioni nel corpo e nella mente. Non è detto che siano sempre le più opportune, ma rappresentano il modello di risposta biologica messo a punto in milioni di anni dalla nostra specie per quella circostanza», precisa l'esperta. Ma come si spiegano, alla luce dell'evoluzione, la tachicardia, il respiro spezzato, la secchezza della gola quando ci sentiamo in pericolo? «Sono sintomi normali di uno stato di allarme che genera ansia», spiega la psicologa. «Un'inibizione che si traduce in un blocco fisico, quindi in un limite. La preoccupazione di non farcela induce nel nostro corpo una sorta di “altolà” che dovrebbe spingerci alla fuga». E questo può capitare anche in una situazione relativamente normale, come quando dobbiamo parlare in pubblico. Del resto, fin da piccoli impariamo che avere successo ci fa sentire bene, mentre fallire è doloroso: basti pensare all'effetto di un brutto voto o dell'arrivare ultimi alla corsa campestre... Da grandi, però, anche se ci sentiamo preparati, l'ansia può prevalere comunque: perché? «La mente è composta da due cervelli», continua Parisi. «Quello emotivo

vuole la nostra salvaguardia e usa gli schemi prefissati dalla natura, cioè le emozioni: paura, rabbia, tristezza, sorpresa, disgusto. Meccanismi standard che causano sempre le stesse reazioni: la rabbia aumenta la salivazione e le secrezioni dello stomaco (ecco, alla lunga, la gastrite), la paura accelera il battito cardiaco... È come se ci avviassimo su un percorso obbligato. Poi c'è il cervello creativo, evoluto e colto, capace di dare a uno stesso stimolo soluzioni diverse. Per esempio, se temo di bloccarmi mentre parlo, posso tranquillizzarmi premettendo che sono emozionata, “catturando” quindi anche la simpatia del pubblico».

Libera il cervello creativo L'istinto di evitare le situazioni scomode o rischiose è dunque innato. Ma non tutti abbiamo gli stessi limiti. «Alcuni timori sono funzionali alla società in cui cresciamo: impariamo da piccoli ad attraversare la strada guardando a destra e sinistra perché il traffico è pericoloso, ma non abbiamo idea di quali rischi ci siano – e come affrontarli – nella foresta amazzonica». La paura dell'ignoto, verso cui pensiamo

di non essere attrezzati, spiega dunque perché molti non solo evitano i viaggi avventurosi, ma non si muovono di casa senza aver prenotato l'hotel! «Siamo condizionati, fin dai primi vagiti, dall'ambiente: se il papà fa parapendio, un bimbo non crescerà con l'idea che si tratta di un'attività pericolosa; viceversa, una mamma che odia gli insetti trasmette al piccolo il messaggio “attendibile” che possano essere nocivi». Cosa possiamo fare perché i nostri figli non crescano con troppi limiti? «L'ideale è che i genitori non siano paurosi e auto-limitanti, perché niente conta più dell'esempio. Quando un bimbo che impara a camminare cade, se la mamma sorride e gli dice: “Tirati su, che fai per terra?”», è probabile che non succeda altro. Ma

VINCI LE PAURE IN POCHE MOSSE

La paura di fallire è una delle gabbie mentali più serrate. Ecco come liberarsene, secondo Elsa Punset, autrice di *Le ventuno chiavi – Il kit di sopravvivenza per gestire le nostre emozioni* (ed. Corbaccio).

Prenditi dei rischi anche se implica la possibilità di fallire, altrimenti ti precludi nuove opportunità. **Impara dalle esperienze andate storte:** anche chi ottiene qualcosa, prima fallisce molte volte. **Rifletti sulle opportunità mancate** non pensando solo a ciò che hai perso, ma a quello che potresti guadagnare. **Visualizza fallimenti e successi.** A freddo, immagina di non riuscire a realizzare un compito e le eventuali conseguenze: è probabile che non siano così terribili! Poi immagina che tutto vada bene e i vantaggi conseguenti. **Fai un piano B.** Se sbagli al primo colpo, immagina una via d'uscita che ti aiuti a gestire la situazione. Se hai solo due opzioni, fallimento o successo, non puoi far altro che rischiare: la paura di fare errori sparisce quando non può essere una via di salvezza!



se l'adulto fa una faccia spaventata, il piccolo scoppia a piangere. Essere incoraggiati ad avere fiducia in se stessi e negli altri, ricevere affetto e sostegno fanno una grande differenza nel modo in cui affronteremo la vita». Per altro, essere fifoni non è un destino ineluttabile: da adulti, possiamo imparare a fuggire dalle "gabbie mentali" infantili. Come? «Cercando di far pendere la bilancia a favore del cervello creativo, quello che sa trovare soluzioni non standard», sottolinea la dottoressa Parisi. Lei stessa ha messo a punto un metodo pratico, distinto in tre fasi, per disinnescare i blocchi e le reazioni di fuga automatiche.

Addio condizionamenti «In primo luogo, **bisogna mettere a fuoco il problema che ci assilla**, cercando di valutare le emozioni (paura, allarme, ansia...) o le sensazioni fisiche (mal di stomaco, sudore, cuore a mille) a esso associate. Poi è **necessario capire perché il corpo vorrebbe fare una certa azione**: attraverso la sensazione di paura mi induce a scappare per proteggermi, con la rabbia mi comunica che è il momento di aggredire e così via. **Nel terzo step è necessario spostare l'attenzione concentrando la mente su una parte specifica del corpo**, per esempio le mani, anche muovendole per qualche secondo (sono un organo tattile e prensile che il cervello percepisce come importantissimo, più delle emozioni). In questo modo il corpo si rilassa permettendo al cervello creativo di (ri)prendere il controllo. Le tre fasi di questo percorso si possono ripetere più volte. Al termine del "condizionamento", reiterandolo più volte nella stessa situazione, il cervello creativo ci aiuterà a razionalizzare l'evento». Facendo diventare un automatismo il comportamento virtuoso. Un esempio? Prenoto un viaggio-avventura per dimostrare a me stessa che sono capace di affrontare l'imprevisto. Al ritorno, sarò "carica" e più pronta di prima ad affrontare anche le insidie della giungla metropolitana. ☐



CI VUOLE UN ABITO "BESTIALE"

Nelle foto, il cappello da cow boy e la polo che fanno parte del look in dotazione alle ragazze che partecipano a Donnavventura. Sono firmate Alviero Martini 1ª Classe.

Altro che viaggio...

Perché una ragazza accetta di trascorrere qualche giorno in tenda (se le va bene e se piove c'è il fango), senz'acqua calda, sfinendosi di mountain bike, dormendo pochissimo? Per superare i propri limiti e il test per diventare una Donnavventura. Ovvero una protagonista dell'omonima trasmissione televisiva che compie 23 anni. Apparentemente sembra un bel viaggio, in realtà sono tre mesi di fatica

in cui il team non solo si sposta, ma posta in continuazione sul sito, scrive, fotografa, gira video che diventano un diario di viaggio. Michela Garosi, 27 anni, fiorentina, si è messa in gioco per la terza volta. «La cosa più difficile è lasciare le proprie abitudini, allontanarti dai tuoi affetti, farti bastare una sola telefonata al mese. Bisogna avere un po' di coraggio e molta incoscienza, ma soprattutto essere sportiva, adattabile. Quando torni hai la nausea dei viaggi, ma dopo un po' ti viene nostalgia. E riparti». Non tutte ce la fanno, in poche arrivano alla meta. Ma non vogliamo svelare nulla.

La nuova stagione di Donnavventura, ambientata negli Stati Uniti, parte il 12 gennaio: sono 10 puntate, ogni domenica alle 13.55 su Rete 4 o, quando si vuole, su www.video.mediaset.it

