



TECNICA ACT: ESPANSIONE

Praticare l'espansione significa aprirsi e fare spazio alle emozioni, agli impulsi e alle sensazioni difficili, lasciando che "fluiscono" attraverso di te senza combatterli. Non è che queste emozioni ti debbano piacere o che tu le debba volerle: semplicemente gli fai spazio e lasci che siano presenti anche se sono sgradevoli. Una volta appresa questa abilità, se queste emozioni riemergono, puoi rapidamente fargli spazio e lasciare che "fluiscono via", così da poter investire il tuo tempo e le tue energie in attività che migliorano la tua vita, invece di lottare contro di esse.

Poniti l'obiettivo di praticarla almeno una volta al giorno, respirando "dentro" le tue emozioni e sensazioni difficili, facendo loro spazio.

Immagina che in fondo alla nostra mente ci sia un "interruttore della lotta". Quando è acceso, significa che lotteremo contro qualsiasi dolore fisico o emotivo che incontriamo. Qualunque disagio si manifesti, faremo del nostro meglio per sbarazzarci di esso o evitarlo.

Se il mio interruttore della lotta è acceso, allora devo assolutamente sbarazzarmi di quel sentimento! Ci diciamo: "Oh no! Ecco quella sensazione orribile di nuovo. Perché continua a tornare? Come faccio a sbarazzarmene?". Così ora ho ansia per la mia ansia. In altre parole, la mia ansia è solo peggiorata. "Oh, no! È sempre peggio! Perché fa così?". Ora sono ancor più ansioso". Mi potrei anche arrabbiare per la mia ansia: "Non è giusto. Perché continua a succedere?". Oppure potrei essere depresso per la mia ansia: "Ancora, no. Perché mi sento sempre così?". Tutte queste emozioni secondarie sono inutili, sgradevoli, sterili, un salasso per la mia energia e vitalità. Si crea un pericoloso circolo vizioso.

Ora supponi che il mio interruttore della lotta sia spento. In questo caso, qualunque sentimento compaia, non importa quanto spiacevole, non lotterò con questo. L'ansia si presenta ma questa volta non ci lotto. Mi dico: "Bene, qui c'è un nodo nel mio stomaco. Ecco il senso di oppressione sul mio petto. Ecco le mani sudate e le gambe tremanti. Ecco la mia mente che mi dice un sacco di storie spaventose". E non è che mi diverta o che voglia queste sensazioni, sono ancora sgradevoli. Ma non ho intenzione di sprecare il mio tempo e le mie energie a lottarci. Ho invece intenzione di prendere il controllo delle mie braccia e delle mie gambe e di impiegare le mie energie per fare qualcosa di significativo che migliori la mia vita.

Riferimento bibliografico:

Harris, Russ. "Fare act." Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy. Milano: Franco Angeli (2011).