

MARK FREEMAN

# IO E LE MIE OSSESSIONI

---

ESTRATTO  
GRATUITO

*Manuale  
per superare  
ansie, fissazioni  
e disturbi  
ossessivo compulsivi*



# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	3
SE NON CORRETE, NON È STRANO CHE NON CI RIUSCIATE.....	3
UN'IDEA RADICALE.....	4
IO HO UN CERVELLO.....	5
A CHI È RIVOLTO QUESTO LIBRO.....	8
COME FUNZIONA QUESTO LIBRO.....	9
L'ESERCIZIO FONDAMENTALE	
PER UNA BUONA FORMA EMOZIONALE.....	10
GLI INSUCCESSI.....	11
I SOSTEGNI DI CUI AVRETE BISOGNO.....	12
<i>Il sostegno degli altri</i> .....	12
<i>L'alimentazione</i> .....	13
<i>L'attività fisica</i> .....	14
<i>Il sonno</i> .....	14
<i>Il vostro respiro</i> .....	15
<i>Un analista orientato alla guarigione</i> .....	15
SIETE VOI AD AVERE IL CONTROLLO.....	16
ESERCIZIO – Come gestire un impulso.....	18

## LE BASI

<b>1. NON SIETE UNA ROCCIA</b> .....	24
SIETE UMANI.....	25
IO VOLEVO ESSERE UNA ROCCIA.....	27
QUAL È IL VOSTRO OBIETTIVO?.....	29
ESERCIZIO – Obiettivi creativi e umani.....	30

<b>2. RICONOSCERE I PROBLEMI</b> .....	33
CHE COS'È UNA COMPULSIONE.....	36
IO ERO UN CAMPIONE OLIMPICO DI PROCRASTINAZIONE.....	37
ROMPERE LA DIPENDENZA DALLE COMPULSIONI.....	40
ESERCIZIO – Gli inventari.....	42
<b>3. PRATICARE LA MINDFULNESS</b> .....	46
ANCHE L'ASSENZA MENTALE È UNA PRATICA.....	48
LA PRATICA RENDE ABILI.....	50
DISTRIBUIRE LA LARGHEZZA DI BANDA TRA I SETTE SENSI.....	51
FARE QUELLO CHE STATE FACENDO RIMANENDO DOVE SIETE.....	53
LA MINDFULNESS NON CI RALLENTERÀ? NOI ABBIAMO DA FARE!..	54
ESERCIZIO – Mindfulness quotidiana.....	55
<i>Muoversi consapevolmente</i> .....	55
<i>Ascoltare consapevolmente</i> .....	57
<i>Vedere consapevolmente</i> .....	57
<i>Cucinare consapevolmente</i> .....	58
<b>4. MEDITARE</b> .....	60
LA MEDITAZIONE È UNA PRATICA UMANA.....	61
IO HO DIFFICOLTÀ A MEDITARE.....	63
PENSATE A COME SI DIVENTA UN RUNNER.....	64
E SE AVESSIMO PROVATO A MEDITARE, MA NON HA FUNZIONATO?.....	69
<i>Ostacolo n. 1: non considerare una pratica la salute mentale         e la buona forma emozionale</i> .....	69
<i>Ostacolo n. 2: cercare di non provare né pensare nulla</i> .....	71
<i>Ostacolo n. 3: cercare di alleviare i sintomi         invece di affrontare i problemi</i> .....	71
ESERCIZIO – Meditazione.....	73
<b>5. SEGUIRE I VOSTRI VALORI</b> .....	76
ALLONTANARSI PERICOLOSAMENTE DALLA PAURA.....	81
COS'È IMPORTANTE PER VOI?.....	84
ESERCIZIO – Definire i valori.....	86

<b>6. CAMBIARE LE AZIONI, NON I PENSIERI O LE EMOZIONI</b> .....	89
SEMPLICI SCHEMI MENTALI E COMPORTAMENTALI .....	91
FRONTEGGIAMENTO, VERIFICA E CONTROLLO .....	94
ESERCIZIO – La gerarchia .....	96
<b>7. BASTA CON IL FRONTEGGIAMENTO</b> .....	101
A COSA MI RIFERISCO QUANDO PARLO DI FRONTEGGIAMENTO ....	102
MA NON CI SONO STRATEGIE DI FRONTEGGIAMENTO MIGLIORI DI ALTRE? .....	103
QUINDI DOVREMMO SMETTERE DI PRATICARE YOGA E DI MANGIARE SANO? .....	104
ALLORA COSA DOVREMMO FARE QUANDO SIAMO ANSIOSI, DEPRESSI O STRESSATI? .....	105
L'ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY (ACT) .....	107
ALLENARSI A ELIMINARE UNA COMPULSIONE DI FRONTEGGIAMENTO .....	108
<i>Accettare quello che ci passa per la testa         e portare la consapevolezza al momento presente</i> .....	109
<i>Scogliere una direzione in linea con i nostri valori</i> .....	110
<i>Passare all'azione</i> .....	111
ESERCIZIO – Il percorso della compulsione .....	112
<b>8. ROMPERE LO SCHEMA MENTALE SE X ALLORA Y</b> .....	117
IL VOSTRO MONDO È DOMINATO DAL PENSIERO MAGICO? .....	120
QUAL È L'ALTERNATIVA? .....	122
E L'AUTOSTIMA? .....	123
ESERCIZIO – L'agenda straordinaria .....	124
<b>9. BASTA CON LA VERIFICA</b> .....	127
DOV'È LA MIA BORRACCIA? .....	128
LA PROGRESSIONE LOGICA DI UN DISTURBO MENTALE .....	130
VERSO IL PIACERE, LONTANO DALLA SOFFERENZA, IN UN VORTICE SENZA FINE .....	132
E SE LE NOSTRE COMPULSIONI NON CI PESASSERO? .....	133
ALLENARSI A ELIMINARE UNA COMPULSIONE DI VERIFICA .....	135

<i>Accettare quello che ci passa per la testa e allenarsi a essere presenti.....</i>	137
<i>Trucco n. 1: rimanere nel dubbio.....</i>	137
<i>Trucco n. 2: accettare le conseguenze.....</i>	138
<i>Scegliere una direzione in linea con i nostri valori.....</i>	139
<i>Passare all'azione.....</i>	139
CREDERE NELLA PRATICA DELLA MINDFULNESS .....	140
ESERCIZIO – Sfidarsi a non verificare .....	141
<b>10. QUALI SONO LE VOSTRE PAURE? .....</b>	<b>144</b>
E SE CERCASSERO DI AVVELENARMI?.....	145
IL VOSTRO CERVELLO STA CERCANDO DI AIUTARVI.....	147
ESERCIZIO – I cinque perché.....	148
<b>11. BASTA CON IL CONTROLLO .....</b>	<b>152</b>
LA NATURA DEI COMPORAMENTI DI CONTROLLO .....	153
ALLENARSI A ELIMINARE UNA COMPULSIONE DI CONTROLLO.....	154
<i>Accettare quello che ci passa per la testa e allenarsi a essere presenti.....</i>	155
<i>Scegliere una direzione in linea con i nostri valori.....</i>	156
<i>Passare all'azione.....</i>	156
COMPULSIONI DI CONTROLLO COMPLESSE.....	157
ESERCIZIO – La pratica delle possibilità .....	158
<b>12. DOMARE IL MOSTRO .....</b>	<b>163</b>
IL MOSTRO CERCHERÀ DI INGANNARVI.....	164
VOI NON SIETE IL VOSTRO MOSTRO (O I VOSTRI PETI).....	165
I PENSIERI SONO COME LE NUVOLE.....	166
QUINDI DOBBIAMO SOLO IGNORARE I PENSIERI? .....	169
ESERCIZIO – Bambini noiosi in macchina.....	170

## LA TRASFORMAZIONE

<b>13. DA UNA VITA BASATA SULLE PAURE A UNA VITA BASATA SUI VALORI.....</b>	<b>176</b>
TUTTO È SALUTE MENTALE .....	177

<i>L'equilibrio vita-lavoro-studio</i> .....	179
<i>I social network</i> .....	180
<i>Vestiti e cura della persona</i> .....	181
<i>Le relazioni di coppia</i> .....	182
<i>La pulizia</i> .....	183
NON TORNATE ALLA NORMALITÀ.....	185
MA SE NON REAGIAMO ALLA PAURA, TUTTI FARANNO QUELLO CHE VOGLIONO!.....	188
RESTARE FEDELI AI VALORI È DIFFICILE, MA AVERE DISTURBI MENTALI LO È DI PIÙ.....	189
ESERCIZIO – La lista dei cambiamenti.....	190
<b>14. DISINTOSSICARSI DALLA MOTIVAZIONE</b> .....	193
LA MOTIVAZIONE È UN PETO DI UNICORNO.....	193
IL CAMBIAMENTO DEVE ESSERE VISIBILE, TANGIBILE E CONSEQUENZIALE.....	195
TENERE IL SUCCESSO A PORTATA DI MANO.....	197
NON FARSI INGANNARE DALLA MATEMATICA VIZIOSA.....	199
ESSERE IRRAGIONEVOLI.....	201
CI RIUSCIREMO DA SOLI?.....	203
ESERCIZIO – La pratica del disagio.....	204
<b>15. DISFARSI DI CONVINZIONI E DESIDERI INUTILI</b> .....	208
USCIRE DAL FLUSSO NEGATIVO.....	211
LE CONVINZIONI.....	212
DIMOSTRARE AL VOSTRO CERVELLO DI CREDERE IN VOI STESSI.....	215
QUAL È IL VOSTRO PUNTEGGIO DI FIDUCIA?.....	216
DESIDERI CATASTROFICI.....	217
QUINDI COME SI CAMBIA UN DESIDERIO?.....	218
ESERCIZIO – Rendere visibili le convinzioni.....	220
<b>16. PRATICARE IL NON-GIUDIZIO</b> .....	224
PERCHÉ NON PASSARE LA GIORNATA A GIUDICARE LA TINTEGGIATURA DELLE PARETI?.....	225
MISOFONIA, VOMITO E FARSI LA PIPÌ ADDOSSO.....	227

PROVARE LA CURIOSITÀ INVECE DEL GIUDIZIO .....	229
PRATICARE IL NON-GIUDIZIO CI RENDERÀ PERSONE CATTIVE? .....	230
ESERCIZIO – La pratica del non-giudizio .....	232
<b>17. FARE DELLA FELICITÀ UNA PRATICA .....</b>	<b>235</b>
POTRESTE AVERE LA SINDROME DI STOCOLMA .....	237
TRACCIARE IL FUNZIONAMENTO, NON LE EMOZIONI .....	239
LA FELICITÀ È FATICOSA .....	241
POTETE ESPRIMERE GRATITUDINE IN OGNI MOMENTO .....	242
ESERCIZIO – Meditazione di gentilezza amorevole.....	245
<b>18. ACCOGLIERE L'INCERTEZZA .....</b>	<b>250</b>
ALLA RICERCA DELL'INCERTEZZA .....	251
QUINDI DOBBIAMO TRASCORRERE IL RESTO DELLA NOSTRA VITA A FARE COSE CHE CI RENDONO ANSIOSI? .....	252
SCEGLIERE BATTAGLIE “CREATIVE” .....	254
E SE AVESSIMO INCERTEZZE SUL PASSATO? .....	255
ESERCIZIO – Guarire il bambino interiore.....	256
<b>19. PREPARARE L'AVVENTURA IN UN TERRITORIO INESPLORATO .....</b>	<b>261</b>
BARRIERA N. 1: CREDERE DI ESSERE UN FIOCCO DI NEVE UNICO E SPECIALE .....	262
BARRIERA N. 2: CERCARE DI OTTENERE COMPrensIONE.....	263
BARRIERA N. 3: NON SMANTELLARE I SISTEMI DELLA VOSTRA VITA COSTRUITI ATTORNO ALLE COMPULSIONI...265	
BARRIERA N. 4: CONFONDERE I CAMBIAMENTI AMBIENTALI CON I CAMBIAMENTI NELLE ABILITÀ .....	266
BARRIERA N. 5: VOLER EVITARE RICADUTE .....	267
UN ULTIMO ESERCIZIO .....	269
ESERCIZIO – Cos'è sul sentiero? .....	269
<b>20. ANDARE AVANTI PASSO DOPO PASSO .....</b>	<b>274</b>
ANDARE OLTRE VOI STESSI .....	276
LA PAURA DELLO STIGMA È COME OGNI ALTRA PAURA.....	278
IL CERVELLO È CRONICO.....	280

MARK FREEMAN

# IO E LE MIE OSSESSIONI

La forma fisica non si può dare per scontata:  
dobbiamo mantenerla se non la vogliamo perdere.

Lo stesso vale per la salute mentale,  
ma per qualche motivo ci si aspetta che la mente  
sia sempre in gran forma senza bisogno di allenarla.

*Se eviti di sudare,  
alla fine tutto ti farà sudare.*

*Se eviti l'ansia,  
alla fine tutto ti renderà ansioso.*

Nella nostra società, il tema della salute mentale  
viene affrontato solo quando sfocia in malattia.

Non viene fornito aiuto concreto finché  
non ci trovano nudi e ubriachi in mezzo alla strada  
mentre parliamo a scimmie invisibili.

Fingiamo che chi riesce a farsi strada nella vita senza evidenti  
difficoltà non abbia problemi di salute mentale.

**Ma se tutti abbiamo un cervello,  
tutti abbiamo una salute mentale.  
E tutti dobbiamo impegnarci a mantenerla.**

ISBN: 978-8828505112



9 788828 505112

€ 19,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)