

UN LIBRO DI RICETTE?

«Chissà se queste ricette sono compatibili con una buona cura dimagrante»¹. È la prima cosa che mi è venuta in mente leggendo il titolo di questo libro. Poi mi sono accorto che sono ricette non di frutta e verdura, ma di Psicologia e allora ho pensato: «Vorrà dire che l'ansia me la mangerò fritta a pranzo e con lo stress e nutella mi farò uno spuntino a merenda». No, neanche questo c'è scritto.

A dire il vero ho scoperto qua e là un “non mangiate questo” (ad es.: la cicuta, fa dormire troppo a lungo) e “mangia invece quello” (ad es.: lo zucchero raddolcisce, specialmente il caffè²), ma il nòcciole di queste ricette è ben altro.

Sono state raccolte, da tutte le scuole di Psicologia di comprovato valore, le tecniche messe a punto per prevenire, curare e guarire tanti problemi comuni nella vita di tutti. L'ampio ventaglio illustrato è preziosissimo, infatti un buon cuoco non deve cucinare di seguito tutte le ricette del libro, ma individuare quelle che sono più adatte all'occasione. E siccome non tutti gli stomaci sono uguali e non tutti i gusti sono alla menta, è importante che abbia a disposizione una serie di piatti da sperimentare e poi si orienterà su quelli che gli danno più soddisfazione e così potrà vivere più sereno³.

¹ O ingrassante, secondo l'orientamento di ciascuno.

² NB: queste indicazioni non ci sono nel testo, lui è serio.

³ Non solo lui, ma anche le persone che gli stanno vicino!

Stabilito che non si tratta di un libro di ricette da cucina, adesso dico che questo libro ci assomiglia proprio tanto, infatti.

Non si compra un libro di ricette da cucina solo per leggerlo tutto di seguito: sarebbe masochismo nutrizionista. E se non avete mai cucinato una sola ricetta di un libro, avete sprecato i vostri soldi⁴. Allo stesso modo questo libro non è fatto per essere letto tutto di seguito, poi chiuderlo e dire: «Ma che bello!»⁵ e metterlo via. È fatto per essere letto dove serve, quando serve e (soprattutto) è fatto per essere tradotto in pratica⁶.

Un libro di ricette da cucina non approfondisce tutti gli argomenti⁷, come ad esempio: non distingue i funghi che si possono mangiare sempre, da quelli che si possono mangiare una volta sola⁸. Se un cuoco vuole specializzarsi in un piatto, tocca poi a lui allargare le sue conoscenze in merito. Allo stesso modo questo libro vi presenta tante tecniche⁹ solo per cenni identificativi. Se poi scoprirete qualcosa che fa proprio al caso vostro, allora tocca a voi approfondire quel menù.

I libri di ricette da cucina non vi forniscono il materiale da cucinare, neanche un filo d'olio o una noce di burro. Anche qui la materia prima dovete metterla voi. E non sto parlando dei tic nervosi o delle fobie¹⁰, ma del coraggio che ci vuole per ammettere di avere quel problema, della buona volontà indispensabile per seguire la ricetta con cura e fino in fondo, dell'amore per sé¹¹ che è necessario per fare la fatica di migliorare se stessi.

⁴ Oppure i soldi di chi ve lo ha regalato.

⁵ È obbligatorio dirlo. Serve a gratificare se stessi per averlo letto.

⁶ Migliorare la propria vita conviene: migliora la vita!

⁷ I libri che fanno questo si chiamano Enciclopedie.

⁸ Detti anche: "funghi velenosi".

⁹ Tra una cosa e l'altra il libro contiene un migliaio di indicazioni, le ho contate (approssimativamente).

¹⁰ Di queste cose ne hanno tutti in abbondanza.

¹¹ E per le persone che vivono accanto.

In conclusione una ricetta meravigliosa:

- un etto di fiducia negli altri;
- due etti di stima di sé;
- tre etti di buona volontà;
- mezzo litro di buon senso;
- una buona misura di sano ottimismo,
- e tanto amore per voi stessi q.b. per riempire di pace ogni giorno della vostra vita¹².

Ezio Risatti

¹² A questo punto siete pronti a sfruttare validamente questo libro. Buon uso e buon miglioramento di vita.

PRESENTAZIONE

È con molto piacere che, come Presidente del Consorzio Socio-assistenziale del Cuneese, presento il libro curato dal dottor Pietro Piumetti, psicologo di questo Consorzio, *Vivere bene si può. 50 ricette psicologiche pronte per l'uso.*

Il testo si propone di diffondere consigli pratici per migliorare la salute psico-fisica delle persone. La forma è quella della ricetta psicologica, che come ogni ricetta può essere seguita in modo integrale o anche modificata a seconda degli “ingredienti” che ognuno ha a disposizione.

Il libro è una sorta di “Palestra di Vita” quotidiana che ci aiuta a riflettere sull’importanza dell’educazione alla salute e dell’utilizzo di buone pratiche, al fine di migliorare, giorno dopo giorno, la qualità della nostra vita.

Auguro a tutti una “golosa” lettura.

Eraldo Racca

INTRODUZIONE

Lo scopo di questo libro è di diffondere al grande pubblico alcuni consigli pratici per migliorare la salute psico-fisica.

I consigli vengono declinati in 50 ricette, brevi e semplici, elaborate nel corso della mia attività lavorativa come psicologo psicoterapeuta, in particolare durante gli incontri di educazione alla salute della Palestra di Vita (metodo gestito dal Consorzio Socio-assistenziale del Cuneese).

Chiunque nel corso della vita può avere momenti di ansia, stress, depressione, cali di autostima, insicurezze, problemi psicosomatici, difficoltà sessuali e via dicendo, ma se queste situazioni non creano malessere di un certo rilievo o non interferiscono con l'attività della persona non si può parlare di disturbi mentali. Il libro è rivolto a tutte queste persone, ma anche a chi vuol solo saperne di più sul benessere psicologico.

Il testo si prefigura anche come un valido riferimento per gli esperti di educazione alla salute e per i conduttori della Palestra di Vita.

I consigli pratici, sotto forma di ricette psicologiche, riguardano in particolare: l'ansia; lo stress; la paura; la depressione; le somatizzazioni; i tic nervosi; l'insonnia; le fobie; le ossessioni; il perfezionismo; il lutto; il dolore fisico; la postura; la malattia cronica; la dipendenza affettiva; il conflitto di coppia; la memoria; la demenza; il disagio del *caregiver*; l'etica; gli schemi mentali; gli stati dell'Io; il «*daimon*»; la fortuna.

Ai suddetti consigli pratici si avvicendano i consigli tratti da alcuni interessanti metodi, in particolare: la formula della felicità

di Seligman; il pensiero orientale di Matieu Richard; lo Yoga della Risata di Madan Kataria; il potere della calma di Paul Wilson; il problem solving strategico di Watzlawick; il conversazionalismo di Lai; il metodo Palestra di Vita; il metodo narrativo-biografico; la comunicazione non verbale; la bioenergetica; il coaching; la mindfulness; la programmazione neurolinguistica; il riposo del cervello; l'attività fisica; il training autogeno; la creatività e la musica come terapia.

Seguono inoltre i consigli sui benefici della vitamina «C», prendendo spunto dal premio Nobel Linus Pauling, e infine i consigli di un capo indiano tratti dal libro *The papalagi* (l'uomo bianco). La cinquantesima ricetta ha per titolo *La vita è come una maratona* che segna la conclusione del libro. Ho anche inserito un elenco di aforismi per vivere bene a cui sono affezionato.

I ringraziamenti sono doverosi, ma soprattutto sono sentiti. Ringrazio innanzitutto la tirocinante psicologa Michela Re: senza il suo apporto concreto questo volume non sarebbe stato realizzato. Ringrazio la tirocinante psicoterapeuta Elisabetta Atzeni per la rilettura del testo. Ringrazio le colleghi Paola Bottasso, Christiane Franceschini, Luisa Curti, Marianna Martini, Alessia Morelli: senza le loro ricette, questo testo sarebbe meno importante.

Un grazie sentito va a tutte le persone che ho aiutato e sto aiutando nel mio lavoro, in quanto mi hanno stimolato e mi stimolano ogni giorno a cercare risposte concrete al loro disagio esistenziale.

Infine un grazie speciale va al mio Ente Pubblico il Consorzio Socio-assistenziale del Cuneese che mi ha incoraggiato in questo lavoro e alla mia famiglia che mi ha sopportato.

Pietro Piumetti