

GERRY GRASSI

AUTOSTIMA

FAI DA TE

Strategie non convenzionali
per stare bene con se stessi e con gli altri



GERRY GRASSI

Autostima fai da te

Strategie non convenzionali
per stare bene con se stessi
e con gli altri

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10893-5

Prima edizione: febbraio 2019

Fotografie: Massimiliano Londi

Realizzazione editoriale: Librofficina

Nota dell'editore: le informazioni contenute nel presente volume sono da considerarsi generiche e non intendono sostituirsi al parere professionale di uno psicologo o di uno psicoterapeuta.

Autostima fai da te

*A Giulio e Adriana, i miei giovani genitori.
Per tutto quello che hanno fatto
e per tutto quello a cui hanno rinunciato.
Per aver sopportato le mie insopportabili complessità.*

INTRODUZIONE



*«Non esistono pazienti impossibili,
ma solo terapeuti incapaci.»*

Mi piace l'idea di aprire il mio libro con questa citazione di Don Jackson, il fondatore del Mental Research Institute di Palo Alto, in California, per almeno due ragioni: primo, perché in quell'ambito è nata la psicologia breve, una corrente innovativa alla quale è ispirato il mio approccio professionale; secondo, perché, contrariamente a quanto si possa pensare, la trovo una frase molto umile, e anche molto vera.

Come psicologo, amo soprattutto entrare in contatto con i pazienti, capire la loro natura (che è diversa in ogni individuo, ed è per questo che non esistono leggi universali o rimedi unici in questo settore) e aiutarli a trovare dentro di sé le armi con cui combattere – e risolvere – le proprie difficoltà.

In studio ricevo persone che vengono da me per i motivi più svariati: c'è chi effettivamente ha qualche patologia, ma anche chi ha semplicemente bisogno di

rilassarsi; chi non riesce a superare una brutta delusione d'amore e chi vorrebbe liberarsi di un rapporto oppressivo; chi si sente a disagio in mezzo alla gente, chi vorrebbe migliorare le proprie performance in ambito lavorativo, chi si sente bloccato dalle proprie paure... Io dico sempre che c'è un problema solo dove c'è una lamentela, perché nessun blocco di per sé è troppo piccolo o troppo grande: dipende tutto dalla misura in cui vi fa soffrire. Ma se c'è un problema, allora deve esserci anche una soluzione. Il mio lavoro è proprio quello di andare ad agire su questo malessere fino a farlo sparire, o almeno diminuire il più possibile.

Ci tengo anche a specificare che lavoro in modo clinico e che non sono né un prestigiatore né, tantomeno, uno stregone: non cancellerò i vostri problemi in un batter d'occhio; non vi renderò, dall'oggi al domani, le persone più felici del pianeta. O meglio, non lo farò io: ma vi farò vedere come potreste farlo voi, nei modi e nei tempi che vi sono più consoni.

Il mio compito è piuttosto quello di accompagnarvi in un percorso che si snoda attraverso questo libro, e che sarà diverso per ognuno di voi. A volte vi sembrerà di navigare in mare aperto, alternando tempeste e giorni di quiete, fra mostri marini e canti di sirene... ma, anche quando vi sentirete in difficoltà e vi sembrerà di aver perso la rotta, ci sarà sempre un astro, speciale perché tutto vostro, a rischiarare la via che vi porta verso la meta, qualunque essa sia.

Nelle pagine che seguono ho raccolto le mie competenze e le tecniche che uso in studio, perché sono

convinto che possano servire non solo a persone affette da qualche disturbo, ma anche semplicemente a individui curiosi di conoscersi più a fondo e migliorare la propria vita. È stato molto emozionante organizzare e rivedere tutti i passaggi che hanno formato la mia carriera professionale (e personale!) e dar loro, finalmente, una forma: quella che ora tenete fra le mani e che spero possa piacervi.

Buona lettura!