



SHAHROO IZADI

Il metodo della Gentilezza

LIBERATI DELLE ABITUDINI
CHE TI FANNO MALE E IMPARA
A VOLERTI BENE

Shahroo Izadi

IL METODO DELLA GENTILEZZA

**Liberati delle abitudini che ti fanno male
e impara a volerti bene**



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2018 Shahroo Izadi

First published 2018 by Bluebird, an imprint of Pan MacMillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10538-5

Titolo originale dell'opera:

The Kindness Method. Changing Habits for Good

Traduzione di Sara Benatti

Prima edizione BUR Gatti Blu: ottobre 2018

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

**IL METODO
DELLA GENTILEZZA**

Alle giovani donne di Amy's Place

Prefazione

Nell'estate del 2016, nell'arco di sei caffè, Shahroo Izadi cambiò la mia vita.

All'epoca stavo scrivendo per *The Pool* una serie di articoli che analizzavano il mio rapporto con il vino. L'avevo contattata per scoprire se sarebbe stata in grado non solo di aiutarmi a preparare il servizio, ma anche di darmi una mano per capire che cosa mi stava succedendo: ero al pub, *di nuovo*, un martedì sera, *di nuovo*, e non avevo ingerito altro che una bottiglia di vino e un pacchetto di patatine, *di nuovo*. Il vino era la mia risposta allo stress, alle occasioni per festeggiare, ai momenti di relax, ai lunedì sera, alle domeniche pomeriggio. Non importava. Volevo sempre da bere.

Il cambiamento che Shahroo ha impresso alla mia vita, tuttavia, non è stata una di quelle reinvenzioni drammatiche che a pensarci si trovano spesso nelle storie sui problemi di alcolismo, o su qualsiasi altra abitudine da abbandonare. Perché non era quella l'intenzione, in realtà. Non volevo smettere di bere, né credevo di aver davvero bisogno di farlo.

Shahroo Izadi mi ha cambiato la vita perché mi ha permesso di avere con me stessa un dialogo che altrimenti non avrei mai avuto.

Ed è questa la magia di Shahroo. È come se vi conducesse alla porta sul retro della vostra testa, un passaggio segreto lontano da tutte le ansie, le insicurezze, il senso di colpa e la preoccupazione, e dicesse «Ehi, guarda qui. Esiste un'altra via per farcela». Ed è la via della gentilezza. Il fatto che stiate per leggere *Il metodo della*

gentilezza mi scalda il cuore. Non sarei riuscita a immaginare un nome più azzeccato per il lavoro di Shahroo.

Fin dall'inizio mi prese alla sprovvista. Ci incontrammo in un bar elegante nel centro di Londra, in pieno giorno. Mi parve una scelta quasi audace, paragonata allo scantinato nascosto della chiesa dove si incontrava un gruppo di gestione della moderazione per alcolisti a cui ero stata una volta. E la cosa più sorprendente fu che *in effetti non parlammo di vino*. Shahroo mi domandò invece delle mie speranze, delle mie ambizioni; di quali credevo che fossero le mie abilità, i miei talenti e i miei punti di forza. Mi aspettavo che mi chiedesse di annotare in un diario tutte le volte che mi facevo un bicchiere di Pinot. Invece volle che annotassi le cose che mi rendevano la persona che ero. Utilizzando le sue mappe, quelle che troverete in questo libro, iniziai a descrivere la vita che volevo e gli ostacoli che davvero mi impedivano di costruirla; una cosa a cui sarei tornata spesso con il tempo e che mi serviva sia da esercizio d'onestà sia per ricordare quanta strada avevo fatto lavorando insieme a lei.

All'inizio, tuttavia, non riuscivo a unire davvero i puntini. Continuavo a tornare sull'argomento vino. Di fronte a uno dei nostri caffè caddi nello sconforto: «Perché mi sono ubriacata così tanto a quella cena, nel fine settimana?!». La reazione di Shahroo non fu di chiedermi quanto avessi bevuto, ma piuttosto come *mi avesse fatto sentire* quella festa e, in questo modo, portammo alla luce i miei sentimenti di insicurezza e inadeguatezza. Attraverso l'indagine libera da sensi di colpa di Shahroo, mi resi presto conto che il fatto di bere non riguardava il vino, in realtà (ed era proprio per questo che non ne parlavamo); l'alcol era invece come una maschera a ossigeno che indossavo, inalando boccate extra di fiducia in me stessa per superare le situazioni e le emozioni che credevo di non essere in grado di affrontare. E, in questo senso, il lavoro di Shahroo non si limita a una sostanza o a una dipendenza in particolare, si tratti di vino, droghe, gioco

d'azzardo, sesso o cibo. Questi sono semplicemente sintomi: il lavoro di Sharoo va alla radice del problema.

Come vedrete nel corso del libro, un'ampia parte del lavoro di Shahroo consiste nell'esaminare una situazione mostrandovela da una prospettiva completamente diversa. «Immagina che un alieno osservi dall'alto il mondo di Marisa» dirà. Non capita spesso di riuscire a trovare la disposizione mentale, o il tempo, di osservarsi da un punto di vista distaccato. Ma durante quell'ora, di fronte a un caffè, di colpo c'eravamo io e Shahroo che osservavamo come «Marisa» si era comportata nel corso della settimana. Questo libro vi fornirà anche gli strumenti per raggiungere un po' di quel distacco.

In quelle occasioni, il talento di Shahroo non consiste nel dirvi che cosa avete sbagliato, ma nel guidarvi verso la presa di coscienza dei motivi per cui, prima di tutto, si è verificato lo scenario che avete vissuto. Una volta lo ha descritto come un ballo da sala. Voi, i pazienti, avete la sensazione di guidare la danza, ma in realtà è lei che riesce a vedere dove state andando. E una volta che cominciate a guardare i fatti da una prospettiva diversa, non solo iniziate a comprendere davvero il vostro comportamento, ma potete cominciare a provare compassione per la persona che si comporta così, come fareste se si trattasse di un amico o perfino di un estraneo; insomma, di chiunque a parte voi. *Il metodo della gentilezza* non consiste nella gentilezza di Shahroo nei vostri confronti, ma nel dare *a voi stessi* il permesso di esserlo. Anziché vergogna, paura, senso di colpa e delusione, si tratta di imporre il cambiamento con un potere che è troppo facile sottovalutare: la compassione.

A volte le nostre sessioni mi lasciavano con gli occhi colmi di lacrime in Fitzrovia Square ad affrontare verità prima sepolte. A volte mi lasciavano ottimista e rafforzata. Immancabilmente, tuttavia, mi portavano ogni volta un passo avanti verso la comprensione del motivo per cui bevevo così. Scrivere lettere a me