

4. La libertà esperienziale

Per molte generazioni se tuo padre era contadino tu diventavi contadino. C'era bisogno di te nei campi. Punto. Potevi avere le doti per diventare un medico o uno scienziato ma non avevi la “libertà esperienziale” di provarci.

Questo accade ancora oggi in molte zone del pianeta. Nasci povero, rimani povero, nasci da genitori drogati, diventi drogato. Chi sfugge a questo gioco è solo una minima parte della popolazione mondiale.

Se non sei in quella esatta condizione di schiavitù, cominci a godere di qualche margine di libertà esperienziale. Sei un privilegiato, che te ne rendi conto o meno. E chi ha privilegi deve fare qualcosa per chi ha avuto meno fortuna. Hai margini di libertà esperienziale? Allora, è bene farne buon uso. Non sprecarla.

È bello pensare che la libertà si associ ad una crescita, uno sviluppo, nei campi più vari: sul piano fisico, mentale e psicologico, sportivo, culturale e intellettuale, o spirituale.

Un'anima libera è in grado di liberarne altre.

Se vogliamo fare sul serio, nella ricerca della libertà e del nostro potenziale, dobbiamo intraprendere un percorso, evitando le scorciatoie facili che, spesso, sono nient'altro che prese in giro, bugie, trappole.

Un percorso di crescita personale apre a nuove possibilità.

È benvenuto chiunque crede nell'idea che sia possibile cercare e potenziare i lati più positivi dell'essere umano, nonostante tutti i suoi limiti e difetti.

E' benvenuto chiunque pensa che - nonostante ciò che si vede e si ascolta, in giro, nei telegiornali, nella vita quotidiana, sia spesso disgustoso, e faccia poco onore all'uomo - non per questo si debba mollare.

E' un viaggio per chi crede utile dare contributi di metodo e pensiero per poter coltivare il lato nobile della vita, far crescere se stessi, le persone, o per chi lavora, far crescere i team, e le imprese, le organizzazioni, le società. È davvero nobile chi riesce - nonostante le miserie quotidiane che sentiamo e

vediamo – a mantenere attenzione verso la ricerca dell’elevazione di sé, e a cercare il lato nobile della vita.

È benvenuto chi non crede più in niente e ha ricevuto duri colpi dalla vita, ma sente che esiste un motivo per rialzarsi, un motivo di cui non capisce nemmeno la ragione, un motivo che trascende la sua stessa comprensione.

E’ benvenuto inoltre chi non sopporta l’oppressione, l’arroganza dei regimi, il senso di soffocamento delle idee, o delle ideologie totalitarie, e anche di quelle subdole che cercano di entrare nelle nostre teste travestite da *regalo*, da serial televisivo o spot pubblicitario, da ricatto morale, e qualsiasi cosa provochi impoverimento psicologico.

È benvenuto chi è all’inizio, chi parte proprio adesso nel suo viaggio di vita. Adolescenti o giovani iniziano una vita di studio o di lavoro, e sfruttamento da parte dei “bastardi” che abbondano. Per loro, è essenziale capire presto alcuni concetti fondamentali per non farsi fregare, nutrirsi di idee e pensieri buoni che li aiutino ad avere fondamenta solide, prima che la vita li bastoni duramente senza corazze.

Possiamo costruire una forma di corazza contro le mazzate tribali, esistenziali e professionali, sapendo benissimo che non riusciremo mai ad eliminare le clave, in giro ce ne sono troppe. È decisamente meglio imparare a parare i colpi, capire da dove arrivano, rafforzarsi, ma anche a mettere le ali e volare sopra i cavernicoli.

Il vero scopo non è chiuderci in un guscio, ma aprire le ali e volare ad un livello di coscienza elevato.

Molto ambizioso. Ma quanto realizzabile? Bene, quanto ci riusciremo non è il vero problema. Una meta nobile vale già di per se stessa.

Rogers e Kinget, parecchi anni fa, parlavano della nozione di libertà esperienziale, che è prima di tutto la libertà di riconoscere ed elaborare i propri sentimenti⁷. Non si tratta solo di libertà esterna, ma anche di libertà interiore.

Non dobbiamo mai silenziare le nostre voci interiori. Che si tratti di voci buone o invece negative. Che ci parlino di fatica, senso di inadeguatezza, di una confusione e perdita di orientamento, di malessere, o di voglia di raggiungere sogni e progetti. Ascoltarle, farle parlare, lasciarle esprimere, è un segreto fondamentale delle energie mentali.

Quali sono alcune delle nostre mete? Ne citiamo alcune:

- Lucidità Mentale
- Prontezza di Spirito

⁷ Rogers, C.R & Kinget, G. M (1965), *Psychothérapie et relations humaines*, Nauwelaerts, Lovanio.

- Energia vitale
- Forza emotiva
- Capacità di riconoscimento: capire le persone, le culture, le situazioni
- Calma, Silenzio interiore, Concentrazione,
- Allontanarsi dalla superficialità
- Riappropriarsi del tempo
- Capacità di decidere e non posticipare decisioni importanti
- Serenità di fondo
- Pace Mentale: allontanare la ruminazione mentale negativa
- Dinamicità e Efficienza
- Velocità di Intuizione
- Percezione Aumentata
- Essere capaci di Risposta e Azione
- Essere capaci di Recupero, Rilassamento, Meditazione
- Essere capaci nell'equilibrare Attivazione (sforzo) e Recupero (rigenerazione, riposo, rilassamento).

Crescere su questi piani è buono, e saggio.

Se riusciremo a provocare una riflessione, a ripulire qualcuno o qualcosa da idee sporche e inutili e far entrare aria nuova e speranza, questo viaggio non sarà stato inutile, nemmeno se durasse un solo passo.

4.1. La componente eroica del viaggio nel potenziale umano

Il viaggio verso il pieno potenziale va tentato, la lotta a volte impari lo rende eroico, e il solo sforzo dà senso ad un'intera esistenza.

C'è chi pensa che tutto sia inutile. Altri invece, pensano che ogni singola persona abbia un valore intrinseco, e che la formazione, l'educazione, lo stare assieme, le sfide importanti, o semplici piccole azioni quotidiane di aiuto o amore verso il prossimo, siano leve per farlo sbocciare.

C'è chi spera in un futuro migliore e possibile, chi desidera il progresso, chi lavora o dà contributi per un futuro di sempre maggiore libertà.

La libertà è emancipazione e espressione, è credere che l'avventura di esistere e il viaggio nella vita siano un bene prezioso, da non sprecare.

Per tutti questi il gruppo⁸ è aperto... per condividere idee, pensieri, libri, iniziative, contributi, e qualsiasi cosa ci verrà in mente...

Nella vita esistono poche certezze. Una di queste è che qualsiasi persona ha un potenziale da esprimere, a qualsiasi punto si trovi della sua evoluzione. Ciascuno di noi è una creatura con immense possibilità da esplorare.

Cercare queste strade è decisamente eroico proprio per chi vive in un sistema che - queste strade - le blocca.

Essere “vigliacchi” (senza offesa personale) significa lasciarsi andare nel torrente delle banalità, non cercare alternative, non chiedersi cosa sia veramente possibile. Lasciarsi andare alle pay-tv, ai reality, al gossip, alle letture stupide, non mettersi in discussione, non mettere in discussione le idee dominanti e scansionare quello che si ha nella mente, setacciare le idee altrui e persino le proprie per capire quali sono buone, e quali sono spazzatura tossica di cui liberarsi.

E il momento in cui iniziare il percorso del disintossicarsi, è adesso.

*...Rimandare sistematicamente è un modo per evitare di fare.
Chi non fa è assai spesso uno che critica,
ossia sta a guardare quelli che fanno
e si gonfia del proprio illuminato parere sul loro operato.
E' facile criticare, ma agire costa fatica, esige che si corrano dei
rischi e che si vada incontro a mutamenti.
Wayne Dyer⁹*

4.2. Dal sentimento di voler cambiare e crescere al metodo per cambiare e crescere

"Tener duro quando si perde, combattere con l'amarrezza della sconfitta e la debolezza del dolore, vincere l'ira, sorridere quando si vorrebbe piangere, resistere ai malvagi e bassi istinti, odiare l'odio e

⁸ Il senso di “gruppo” fa riferimento alla volontà di sentirsi, seppure come lettori, parte di una comunità di altri lettori, di altre persone che si stanno impegnando o intendono farlo, per la causa della crescita personale e collettiva, l’accesso al potenziale personale e lo sviluppo umano. Iniziative di incontri di gruppo, formazione e *community* sono disponibili presso il sito www.studiotrevisani.it

⁹ Fonte: Wayne W. Dyer. Le Vostre Zone Erronee – Guida All’indipendenza Dello Spirito.

*amare l'amore, andare avanti quando si preferirebbe morire, inseguire
pur sempre la gloria e il sogno, credere con indefettibile fede un
qualcosa che dovrà accadere; ecco quel che un Uomo può fare e con
questo essere grande"*
(Zane Gray)

Il “sentimento” del voler crescere e migliorare non va lasciato solo. Non va abbandonato. Non va posticipata l’idea stessa di iniziare, e re-iniziare sempre, a dirigere la vita verso qualcosa di buono e positivo.

4.2.1. L’ Acquario Esistenziale

Molti raggiungono - in diversi momenti della vita - la sensazione di essere immersi in un acquario. Un luogo nel quale nuoti, ma solo entro quelle quattro maledette mura trasparenti, che ti danno l’illusione di essere libero mentre non lo sei. I sassi sono sempre quelli, ogni tanto qualche altro pesce muore, ogni tanto qualche altro ne entra, ma tu sei sempre lì. In quel maledetto acquario.

Lo senti quando inizia a pulsarti dentro l’idea che sia ora di cambiare qualcosa, senti di essere immersi in un *acquario esistenziale* ristretto, che li soffoca.

È una sensazione spesso fisica, sottile, travestita da un senso di disagio, o un senso di oppressione, può assumere forme fisiche, senso di oppressione, mal di testa, dolori alla schiena, allo stomaco, capogiri, o senso di fatica generale. A volte si manifesta sotto forma di “mancanza di senso”, non capire più bene che senso ha il proprio essere, o la vita che si sta conducendo. Altre volte si manifesta come senso di inadeguatezza, o ansia, o persino depressione.

*Siamo pesci nati per nuotare nel mare.
Siamo uccelli nati per il cielo e non per le gabbie.
Siamo animali che appartengono alle foreste e non agli zoo.
Per questo stiamo male negli acquari ristretti, nelle gabbie aziendali, e
negli zoo umani. (DT)*

Raramente abbiamo la capacità di entrare in profondità e capire cosa nel nostro stile di vita produce disagio, poiché per farlo servono abilità specifiche e aiuto esterno.

Tutti i segnali che sentiamo ci dicono che qualcosa non va nel nostro intero sistema di vita. Questi segnali vanno ascoltati.

Ma non vorrei che qualcuno pensasse che stiamo parlando di un metodo psicoterapeutico per persone con problemi psicologici. Stiamo parlando di tutti.

Non esiste una sola persona nel pianeta che possa dirsi arrivata sempre, per sempre, e comunque.

Non esiste nessuno che possa estraniarsi dalla domanda fondamentale: “che contributo superiore posso dare agli altri e alla razza umana”? E questa pulsione tocca molti, moltissimi: la stragrande maggioranza delle persone, ha dentro di sé una pulsione a migliorarsi (la *tendenza attualizzante* identificata da Carl Rogers) e ad aiutare gli altri. Non trovando strade per concretizzarla, la soffocano o la posticipano, o peggio la annullano. Nei casi peggiori, si affidano a metodi sbagliati, o a guru e sette pseudo-religiose che offrono loro un terreno magico di crescita, utilizzando pratiche psicologiche di manipolazione.

La soluzione diventa a questo punto avere un metodo di sviluppo e di crescita serio e efficace, che rimanga etico. Un metodo cioè che non ti tolga il volante dalle mani, non ti costringa a pensare in cosa devi credere, e non ti chieda una obbedienza cieca ed assoluta e quindi – automaticamente – di smettere di ragionare con la *tua* testa.

Serve un metodo che ci aiuti a passare dalla “sensazione sentita” del desiderio di crescita, alla sua attuazione.

La “sensazione sentita” è una sensazione spesso corporea, viscerale e difficile da spiegare a voce (tecnicamente, una *Bodily-Felt-Sensation*¹⁰ - BFS) – ma ascoltarla ci fa bene, ci guida piano piano, conducendoci per steps, anche piccoli, verso nuove direzioni.

Serve un metodo efficace per alimentare le risorse personali, e in particolare, nel metodo HPM (1) energie, (2) competenze, (3) direzionalità.

Questi diversi “motori di sviluppo” vanno messi in sinergia, così come un auto ibrida utilizza diversi motori per generare moto nella stessa direzione.

Nel mio lavoro di formatore aziendale, ma anche come coach di team sportivi o individui, ho potuto avere a che fare con migliaia di persone, e trovare che potevo agire su diversi “strati” di queste persone. Questo sia che si trattasse di formazione aziendale o di sport o piani di crescita individuale.

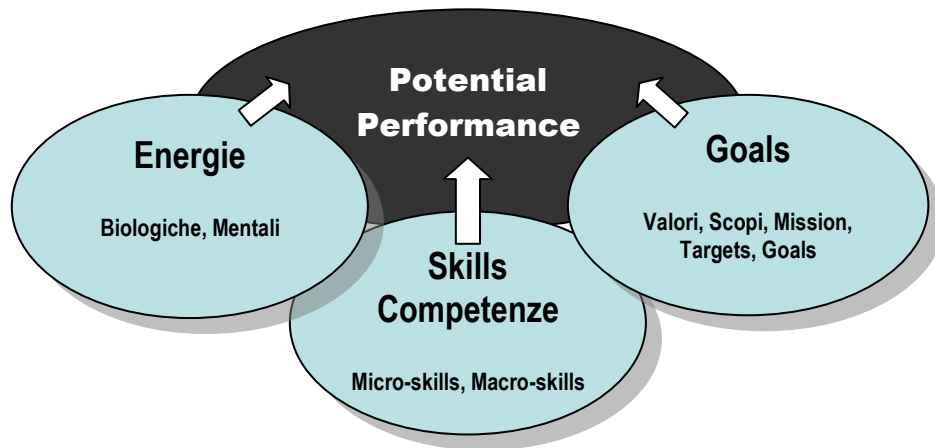
Gli strati sui quali ho notato si possono ottenere maggiori risultati sono Energie, Competenze, Progettualità.

Sbloccarle, iniettare passione, e aumentarle, è il tema del metodo di coaching HPM (*Human Performance Modeling*).

Il metodo concentra l’attenzione quindi su tre aree di lavoro principali:

¹⁰ Il termine fa riferimento alla tecnica di *Focusing*, sviluppata da Eugene Gendlin nell’ambito della Psicologia Umanistica, vedi riferimenti in bibliografia.

Figura 1 – HPM Performance Model, © by Daniele Trevisani



La natura del metodo è soprattutto quella di evitare assolutamente di cadere nella deriva delle “sette” o dei metodi che “chiedono di crederci e basta”.

Si tratta di un metodo che espone aree di lavoro aperte, sulle quali la persona mantiene il controllo totale. Tuttavia, fa ciò che deve fare un modello di sviluppo: offre aree e metodi che orientano la persona per passare dalla famosa “sensazione sentita” (*Bodily-Felt-Sensation*) di voler crescere e migliorare, ai passi concreti, gli *steps* di miglioramento.

*Chi agisce non ha tempo per criticare: è troppo occupato a fare.
Lavora anzichè trovare da dire, si rende utile a coloro che non hanno
altrettanto talento.
Wayne Dyer*

4.3. Una nuova arte del produrre e ri-generare le energie personali

In ogni persona e in ogni organizzazione vengono profuse energie per ricercare il piacere (gioia, soddisfazione, sensazioni positive, risultati, contributi) e rimuovere la sofferenza e il dolore, in qualsiasi forma si presentino (disorganizzazione, confusione, malattia, perdita di senso).

Spesso queste energie vengono profuse per “riparare” danni, ma non per costruire. Rimosso il dolore, il lavoro si ferma, sino al prossimo danno o malattia dell’individuo o dell’organizzazione.

Troppe volte ho visto persone e aziende mettere “pezze” su impalcature organizzative che non le potevano reggere, medicare con acqua fresca ferite che chiedevano suture. Ho visto rattoppare castelli di sabbia spacciandoli per grattacieli.

Guardare avanti e costruire il nuovo è uno degli scopi primari di un metodo proattivo sul potenziale umano, un orientamento che differenzia il coaching dalla terapia. Il coaching ha lo scopo primario di costruire, mentre la terapia intende soprattutto “riparare”.

Lavorare a qualcosa di costruttivo significa anche poter esprimere se stessi, (*self-expression*), sviluppare progetti e idee di cui essere fieri ed orgogliosi (*self-achievements*), portare nel concreto il proprio potenziale (*self-actualization*). Alcune riflessioni:

- Rigenerare significa cambiare stile di vita quando quello attuale ci offre segnali di disfunzione: **saperli ascoltare, non soffocarli.**
- Rigenerare significa avere aria fresca da respirare, fare nuove esperienze.
- Rigenerare significa cambiare stile di pensiero: come pensiamo oggi. Occorre umiltà: il nostro stile cognitivo attuale non è necessariamente il modo migliore di pensare.
- Possiamo agire sulla capacità di vedere le cose e usare tecniche mentali più produttive. Possiamo metterci in discussione e crescere anche su questo piano.
- Un percorso di Crescita Personale è arte e tecnica, chiede impegno ma offre doni immensi.

E’ importante andare avanti, anche quando la massa rimane ferma in un acquario di stupidità, anche quando sembra di essere strani e ci si sente soli. La solitudine è accettabile e a volte persino inevitabile, quando accompagna momenti di profonda crescita e cambiamento.

E dopo aver cambiato noi stessi, siamo certi che le persone che ci circondaeranno o si uniranno a noi, saranno migliori. Sperimentiamo un’unione con dei valori, forti e saldi, che non ci faranno mai sentire soli, un’unione con chiunque abbia sostenuto e stia sostenendo un viaggio di crescita personale, sperimentiamo un’unione con persone e idee e le sentiremo vicine, non importa quanto distanti nel tempo e nello spazio.

Accettare di uscire dalla massa forzata, è in sé un valore.

*Io non ho scritto per gli imbecilli.
Per questo il mio pubblico è ristretto.
Arthur Schopenhauer*

4.4. Creare le circostanze: equilibri ed alchimie tra la mente razionale e la mente emozionale

*La mente razionale e la mente emotiva lavorano in modo diverso.
Imparare quando ascoltare l'una e quando ascoltare l'altra è un'arte.
Un'arte da allenare.
Daniele Trevisani*

Se la vita non ci offre al momento circostanze per esprimerci, è nostro preciso impegno crearle. E quando avremo fatto questo per noi, è nostro dovere aiutare gli altri a farlo.

Per i coach e i formatori, questo significa inoltre costruire occasioni in cui una persona possa sperimentarsi per amplificare le proprie sfere di azione.

Vi sono due grandi abilità ed arti da allenare. La prima: imparare a fare un'analisi razionale di un problema. La seconda, imparare ad ascoltare meglio le nostre emozioni, sensazioni, e desideri più profondi. Allenare la mente razionale e allenare la mente emozionale significa potenziare le due gambe che ci permettono di correre. Con una gamba sola, non si corre bene.

E più riusciamo a fare analisi corrette, identificare i fattori di successo di un progetto, o analizzare correttamente un problema (*problem solving*), più riusciamo ad essere efficaci. Più riusciamo a dimenticare la razionalità quando serve e connetterci solamente alle sensazioni ed emozioni che stiamo vivendo, ascoltarle, più ci sentiamo efficaci.

Più siamo coscienti dei nostri funzionamenti interni (biologici, fisici, emotivi) ed esterni (come siamo nei rapporti umani, e perché), più siamo padroni di noi e non schiavi di meccanismi che non conosciamo.

Ogni briciolo di coscienza in più vale una tonnellata d'oro

Noi abbiamo bisogno sia delle energie che provengono dalle emozioni, sia della capacità di essere razionali quando serve. Se sbagliamo assetto, se usiamo la mente razionale o la mente emozionale nel momento sbagliato o nel modo sbagliato, non saremo efficaci.

Se non capiamo cosa ci succede dentro, se non capiamo quali meccanismi mentali ci stanno accadendo e quali vogliamo potenziare o depotenziare, siamo marionette in mano ad un burattinaio che non ci vuol bene.

L’autoefficacia cresce anche e soprattutto quando scopri che un’azione – che prima non avevi pensato possibile o che ti era ignota, o sulla quale non avevi riflettuto, o che non avevi sperimentato – entra nel campo del possibile. In pratica, riesci a farla. Se scopri di poter correre per 2 metri, è il primo passo per poter arrivare a correre anche per chilometri. I piccoli micro-successi danno speranza.

Questo genera ancora maggiore autoefficacia, e progressione verso nuove mete di sviluppo. Una spirale positiva di crescita, alla base della quale si colloca l’aspirazione alla felicità, un dono supremo che non dipende strettamente da quanto possiedi ma da quanto sei riuscito a dominare i tuoi pensieri e dirigerli verso mete positive. Un orizzonte ricco di speranza e aspirazioni rimane sogno sinchè non si padroneggia l’alchimia sottile e l’equilibrio tra capacità emotive e capacità di analisi scientifica.

L’aspirazione alla felicità è un principio umano, ma essa non arriva miracolosamente, serve impegno anche per questo.

Come osserva Shaw¹¹:

Le persone che si lamentano del proprio stato danno sempre la colpa alle circostanze. Le persone che vanno avanti in questo mondo sono quelle che si danno da fare e cercano le circostanze che vogliono e se non riescono a trovarle, le creano.

Facile da dirsi, più difficile farlo. Ma non impossibile, assolutamente fattibile, anzi, se abbiamo il metodo giusto e il supporto di professionisti.

Potrebbe sembrare semplicistico o utopico, ma proviamo a pensare cosa accade ad una persona intrisa di un pensiero contrario, che crede fermamente nel fatto che niente sia possibile: annullamento, morte, devastazione.

Dare senso alla vita e al potenziale personale è una forma di emancipazione.

Le nostre risorse latenti sono enormi. Tante volte questo potenziale ci è accanto, senza che noi ce ne accorgiamo nemmeno.

Come un seme di una quercia contiene già l’intera pianta, come un ruscello che può diventare fiume, la missione dell’uomo è valorizzare se stesso ed esprimere tutto ciò che di positivo ha da dare.

Anche in un ambiente che ti dice il contrario.

¹¹ George Bernard Shaw (1856 – 1950), drammaturgo, narratore e saggista irlandese, premio Nobel per la letteratura, tratto da *La professione della signora Warren* p. 56, Fonte: http://it.wikiquote.org/wiki/George_Bernard_Shaw

Anche in mezzo a persone che ti hanno già “battezzato” come fisso in ciò che sei, o che ti opprimono psicologicamente.

Anche e soprattutto in un sistema corrotto, di raccomandati, o culturalmente medioevale, che soffoca le aspirazioni individuali.

Emergere dalle paludi che ti vogliono soffocare è eroico e da ancora più valore alla passione per la scoperta di sé.

Vivere le passioni, vivere con passione, è sentire la vita pulsare.

Non farlo significa castrarsi da soli, amputarsi, darla vinta alla morte prima del tempo. O, cosa peggiore, perdere senza lottare.

Sicuramente, chi porta avanti ideali e progetti con convinzione, sicuro di credere in una causa giusta, ha una vita più densa di contenuti, di problemi ma anche di gioie. È inevitabile che una vita vissuta all’ombra e silenziando le proprie aspirazioni dia poco fastidio, faccia poco rumore, e altrettanto inevitabile è che distrugga il senso stesso di essere umani fino in fondo.

Chi crede in qualcosa ed è disposto a lottare per le sue idee deve anticipare una vita movimentata.

Anche perché chi crede in qualcosa inevitabilmente produce cambiamento, finisce per alterare degli status, rompe finti equilibri, non si accontenta della stasi.

Come evidenzia Pound:

*E' molto difficile per un uomo credere abbastanza
energicamente in qualcosa,
in modo che ciò che crede significhi qualcosa,
senza dare fastidio agli altri
Ezra Pound¹²*

Fare, agire, riflettere, mettersi in discussione, ricentrare i propri obiettivi. Operazioni che fanno onore, al di là del risultato. Degne di orgoglio in sé.

Come anche il valorizzare i propri talenti, chiedersi se siamo diretti nella direzione giusta, apprendere ciò che è importante per noi, disapprendere e abbandonare ciò che non ci fa bene.

Tutto questo, richiede un ancoraggio forte, avere valori solidi e forti che non ci lascino mai soli.

Il viaggio di apprendimento è appena iniziato, ma la brezza che si respira fa bene al cuore.

¹² Ezra Weston Loomis Pound - (Hailey, 30 ottobre 1885 – Venezia, 1 novembre 1972) poeta statunitense, visse per lo più in Europa, fu uno dei protagonisti del modernismo.

*Il destino mescola le carte e noi giochiamo.
Arthur Schopenhauer*

4.5. Vivere la propria vita e non quella degli altri. L'uomo stratonato tra volontà di azione e bisogno di riposo

Mi pongo spesso nei panni di un giovane o un adulto che cerca scuole o corsi di crescita personale, di formazione sulla comunicazione, o leadership, o coaching. Cercando sul web o su altre fonti troverà di tutto e l'esatto contrario.

E capisco quanto disorientamento possa nascere.

Tutti sono i migliori, tutti hanno la verità in tasca, pronta per essere venduta.

Con un po' di allenamento si impara a riconoscere che esistono due grandi scuole esistenziali, e a scegliere tra l'una o l'altra.

La prima scuola è quella soprattutto anglosassone, basata su una visione calvinista della vita: vali se hai denaro e se sei “arrivato” sulla scala sociale. (in pratica, questo è il messaggio, anche se imburrito e nascosto, di questo si parla). Se leggi o ascolti bene i trattati di molti pseudo-formatori e pseudo-coach, questi ti spiegheranno – quindi - che non esisti se non sei orientato “al successo” comunque, sempre, sino ad arrivare palesamente a dirti che sei un perdente se non hai successo. Le culture aggressive e orientate a fare delle persone dei “vincenti”, diventare ricchi presto e magari con poca fatica speculando in borsa o con altre “magie”, i “venditori di facilità”, spingono ad iper-fare, iper-agire, e non dormire mai, al punto di collassare.

Sull'altro fonte, abbiamo il fronte “orientale e filosofico”. Guru della crescita personale suggeriscono di accettare la vita come è, ridurre le proprie aspettative, accontentarsi di poco. Questa corrente comprende l'arte del meditare, le tecniche di rilassamento, l'accettazione di una vita lenta, calma, meditativa, spirituale, che cerca la felicità prima di tutto interiormente.

Si tratta di un messaggio certamente più sano ma che rischia di amputare qualche ambizione, se preso alla lettera.

Mi piace pensare che possa esistere una terza via. Possiamo chiamarla la “via della ricerca”, ma mi piace anche pensare al concetto di “Via Latina alla Vita” nel suo senso tradizionale. Gli antichi Romani realizzavano enormi strutture e innovazioni, nel diritto, nella leadership, nell'arte, nei trasporti, ma al tempo stesso curavano se stessi e il corpo attraverso le terme, amavano il colloquio e il dibattito, sapevano festeggiare e assaporare la vita.

Di questo troviamo tracce rare nelle attuali culture latine, come se qualcosa si fosse perso. Una antica saggezza sparita, volatilizzata come la popolazione dell’isola di Pasqua, in cui rimangono solo i monumenti.

Le continue iniezioni di quanto di peggio hanno da offrire i modelli culturali americani e anglosassoni nelle aziende e nelle vite delle persone hanno disgregato la cultura latina, generato inquinamento mentale, dando vita a enorme dissonanza interna e a vite mal vissute, a dolore e sofferenza. Vite vissute come gli altri ti vogliono, in sostanza, vite altrui.

Riprendere in mano la vita significa liberarsi dai dogmi dell’iperproduttività, e lasciare aperta la strada della fantasia, del sogno, del ritrovarsi fisicamente, parlarsi faccia a faccia, anziché farsi prendere in giro dalle comunicazioni digitali.

Significa vivere a pieno le relazioni umane e la natura, e non entrare giocoforza nel ciclo produci-consuma-muori – il ciclo del consumismo estremista sfrenato che uccide e aliena le persone.

Significa anche assorbire il meglio di quanto le culture orientali possono portarci, unirlo e mixarlo con il meglio di quanto le culture africane, arabe, anglosassoni, e latine hanno da offrire.

Vivere a pieno significa smettere di ingurgitare porcherie dal fast-food televisivo e culturale al quale siamo abituati, iniziare a cercarsi da soli gli ingredienti, e cucinare le proprie giornate e le proprie vite come opere d’arte.

Idealismo? Illusione? Forse. Ma l’illusione a volte fa bene perché aiuta a guardare oltre il paraocchi¹³.

Esiste e va posto con grande forza il problema di molti esseri umani del non riuscire a tenere i ritmi ossessivi della civiltà dei consumi, affannarsi senza riposo, correre e rincorrere sempre un successo illusorio, al punto di provocarsi

¹³ Sul potere positivo dell’illusione è disponibile un breve ma interessante saggio di Genovesi, Giovanni (2012), *La dimensione positiva dell’illusione*. Dall’articolo *Illusione come costruzione del mondo*, in: *Ricerche Pedagogiche*, n. 182, 1° trim 2012, p. 5.

provveduto al copia e incollo ritengo che la depressione problema da non sottovalutare

Esempio di un post osservato sul
Social Media Facebook, 13
giugno 2011

Depressione, ansia e attacchi di panico non sono segno di debolezza. Sono il risultato del tentativo di aver cercato di essere forte per troppo tempo. Vuoi lasciarlo sulla tua bacheca per almeno un'ora? La maggior parte della gente non lo farà, ma è la settimana della salute mentale! Uno su tre di noi altri ne soffrirà in qualche momento della sua vita per aver cercato di essere forte per troppo tempo. Su richiesta ho provveduto al copia e incollo perchè ritengo che la depressione sia un problema da non sottovalutare

Da quanto detto, emergono alcune delle numerose pratiche che suggerisco per iniziare un lavoro sano sulle energie personali:

1. Non impedirti di correre, o inseguire progetti e sogni, ma rallenta la corsa e ascolta meglio i segnali di stress fisico quando compaiono
2. Impara a riconoscere i micro-segnali che il corpo ti manda.
3. Non esasperare il tuo organismo sino a portarlo a rompersi. Siamo macchine forti ma con parti delicate.
4. Usa i sogni e tuoi ideali e ambizioni come motore di energie, ma non diventarne schiavo e non flagellarti se non si possono realizzare. L'auto-schiavizzazione è una delle forme più subdole esistenti nelle società orientate al denaro. Non ne hai mai abbastanza, né mai ne avrai abbastanza, ci morirai se non impari a vivere i sogni e ambizioni con serenità.
5. Cerca la qualità della tua vita non solo in quello che si può acquistare con il denaro ma nella ricchezza delle esperienze umane che puoi vivere.
6. Quando passi all'azione, lavora su idee e progetti praticabili (quelli che nel mio metodo chiamo "**step praticabili**").
7. Quando agisci, non agire a vanvera, collegati ad un progetto che vedi positivo per te. Il tuo tempo è prezioso, non regalarlo ai ladri

del tempo. Cerca di immettere energie su azioni che siano collegate alla tua visione di un futuro ideale o migliore.

8. Pensa in grande ma agisci in piccolo. Gli step, devono essere praticabili. Non darti come obiettivo di sollevare una montagna con le braccia.
9. Impara tecniche e modi per rilassarti, meditare, recuperare energie
10. Pratica una vita ricca di sport e attività fisica, non dimenticare mai di essere un animale biologico
11. Immetti nel corpo il più possibile sostanze sane
12. Allena la tua resilienza (la capacità di rialzarsi), e metti già in conto che nella vita cadrai tante volte. Ma tutte le volte, troverai la forza di rialzarti, più maturo di prima, più ricco di esperienza di prima.
13. Non credere ai modelli e comportamenti che ti propongono le pubblicità e i mass media. Sono falsi, sono pure bugie.
14. Non essere solo l'attore della tua vita o una comparsa di vite altrui. Puoi essere il regista della tua vita.