

Daniele Trevisani

Psicologia della Libertà

Liberare le potenzialità delle persone

Edizioni Mediterranee

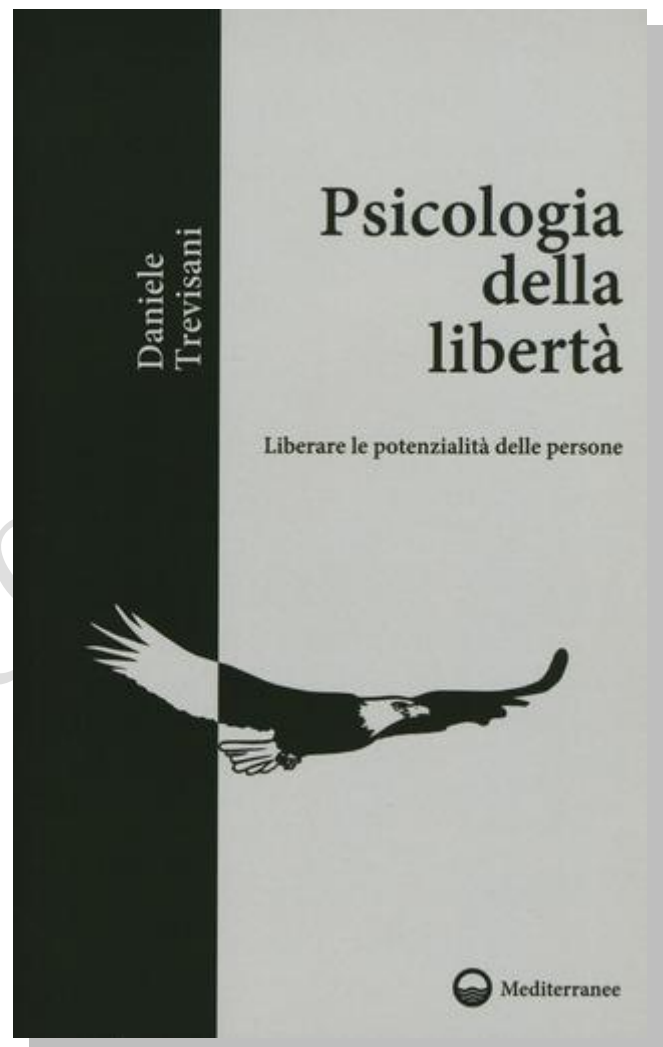
2018

Testo per estrazione

Finalizzata a citazioni

Ogni citazione deve riportare la frase:

*Estratto dal testo: Daniele Trevisani (2018), *Psicologia della libertà*.
Liberare le potenzialità delle persone. Edizioni Mediterranee, Roma. Fonte:
<http://www.danieletrevisani.it>



1. L'approccio Olistico alla Crescita Personale e le implicazioni per Coaching, Counseling e Formazione

1.1. ***Prefazione: coltivare il “seme” di sacralità e di purezza che ognuno di noi possiede, verso la liberazione totale delle potenzialità delle persone***

Esiste... si sta facendo strada come un torrente in piena. Travolge qualsiasi cosa cerchi di limitarla. Ogni forma di dittatura e censura ideologica, fisica e mentale, prova a bloccarla, ma prima o poi arriva ad esserne spazzata via. Di cosa parliamo? Quale forma di energia può essere così potente?

È l'energia della libertà. Un'energia che ci parla di un modo di vivere orientato alla purezza dell'essere liberi, e di un uomo nuovo, che cerca la libertà ogni singolo giorno, ora e istante, come un fiore insegue la luce.

Una libertà che è soprattutto mentale, in cui l'essere umano pensante rifiuta di farsi ingabbiare in ideologie oppressive, in censure e prigioni mentali, che si tratti di prigioni “forti” ma anche di sottili imbrogli e bugie, messaggi che ti illudono e ti rendono schiavo senza che tu lo sappia.

La libertà è anche uno “stato di coscienza”. Nietzsche arriva a definire come un senso che si prova a stare sopra le nuvole nell'aria rarefatta della montagna, la pace interna, il respiro libero.¹ Altri la trovano facendo apnea o corsa, altri su un ring sudato, altri in una biblioteca, poco importa.

Questo uomo nuovo cerca di coltivare in ogni sè e in ogni persona il “seme” di verità, di sacralità e di purezza che possiede. E cerca di potenziarsi, perché la libertà

¹ Nietzsche, Friedrich. *Ecce Homo. Come si diventa ciò che si è*. Milano, Adelphi, 6° edizione 1981, p. 12-13. Tit orig. *Ecce Homo. Wie man wird, was man ist*.

richiede la forza di un combattente, e va difesa come farebbe un guerriero. Ci chiede anche un “radicamento” in valori e pratiche di una saldezza che nessun “flauto magico” possa spostare dalla sua “via” e nessun luccichio di diamante possa illudere.

Il grado di libertà interiore si trasforma in bellezza esteriore, il volto di una persona mentalmente libera è più aperto e radioso, gli occhi esprimono luce, lo sguardo non teme nulla, il body language si fa armonioso, la postura naturale, spontanea, e forte.

In una persona mentalmente sofferente, la cui ambizione di vita è castrata e non libera, il volto è cupo e triste, lo sguardo basso, e tutto il corpo si curva sotto il peso di una condizione esistenziale che può andare dalla lieve insofferenza al dolore insopportabile.

Lo stile comunicativo di sofferenza permea ogni forma di comunicazione umana e ogni contatto, privato o professionale, è percepibile, è tangibile al di là dei tentativi di mascherarlo. Esistono forme di allenamento specifiche, ma in genere una persona non libera esprime segnali che possono essere colti, capiti, elaborati. Questo soprattutto per chi si occupa di formazione, di leadership, di coaching, counseling, psicoterapia, insegnamento. E questo vale tanto, anche per la formazione dei genitori, e la comunicazione in famiglia.

Un dolore dell’anima non emette suoni, è un malessere sordo acusticamente, ma che la persona sente, che ne sia o meno consapevole, un dolore che corrode e fa implodere lo splendore di una vita piena, di cui altrimenti siamo tutti potenziali portatori.

La libertà mentale tocca persino la sfera della moda, della musica, dei cibi. Complessi meccanismi cerebrali portano le persone libere a fare scelte più aperte e variegate, e le persone meno libere, a fare scelte molto più “spente” e ristrette.

Il grado di libertà personale cambia persino le preferenze e la scelta di colori, abbigliamento, accessori, suoni e musiche, gusti, che si tratti di un abito, di una scarpa, di un modo di vestirsi, di quale brano musicale senti in assonanza con il tuo stato emotivo. Nell’abbigliamento, può incidere sul fatto di “coprirsi per nascondersi” o invece “vestirsi per esprimersi”. Nulla le è indifferente. Il grado di libertà trasforma lo stile comunicativo ed espressivo, i luoghi dove stare e cosa si apprezza o meno, la capacità di sentire, di percepire, di cogliere. Cambia il tipo di persone che si cercano e di cui si ama la compagnia, e quelle che si evitano.

La libertà lascia un’impronta emotiva e corporea (*Embodiment*)² visibile sul volto delle persone³, nei tratti somatici, nella “maschera emotiva” del volto, si diffonde nel

² Campbell, B. C., & Garcia, J. R. (2009). Neuroanthropology: Evolution and Emotional Embodiment. *Frontiers in Evolutionary Neuroscience*, 1, 4. <http://doi.org/10.3389/neuro.18.004.2009>

³ Paul Ekman, Erika L. Rosenberg, (eds), (2005). *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS)*, Second Edition. Oxford University Press, New York.

corpo, nella camminata e postura, nel proprio “essere emotivo”⁴. Ritrovare la libertà, quella vera, è un processo espansivo, di apertura, dalle macro-libertà esistenziali, sino alle micro-libertà del quotidiano. L’allargamento dei propri spazi di vita è un miracolo che cambia la vita in meglio.

È una conquista rivoluzionaria. Non è facile, non è immediata, è un “percorso”, e a volte ci sono costi da pagare. Ma ben vengano. La libertà ha così tanto da offrire.

Il risultato della liberazione della mente e del corpo da ogni forma di abitudine rigida culturalmente ereditata e da censure e castrazioni può produrre cambiamenti positivi straordinari.

Il primo a beneficiarne sarà il nostro immenso potenziale intellettuale, imprigionato da chi ci vorrebbe puri consumatori di pensieri precotti. Il secondo sarà il nostro potenziale fisico, organico, corporeo, ammorbatto da ogni forma di apatia, deprivato di tutto ciò che potremmo essere se solo avessimo priorità di vita più vere e più libere in cui dedichiamo al corpo una cura di sacralità e forza.

Il terzo sarà quello delle aziende, dove persone con la libertà di pensare ed esprimersi porteranno avanti progetti e prodotti talmente innovativi da far sembrare dinosauri tutti i “burocratici manager medi”, i portatori di leadership tossica di cui le imprese sono piene, coloro che “tengono tutto fermo”, coloro che temono i giovani e le menti che pensano, coloro che pur di rimanere aggrappati alla poltrona farebbero affondare la nave in cui vivono.

Un altro grande beneficiario è ogni essere umano e la sua qualità della vita.

Attraversiamo tutta la vita di corsa, senza tregua, illudendoci che quella sia la libertà. Un sabato pomeriggio forzati a fare la spesa in un centro commerciale. Una domenica mattina spesa a scegliere tra centinaia di modelli della nuova tv che non sta nemmeno in casa e paghi a rate. La nuova consolle per videogiochi che “sembra la vita vera talmente è realistica” dimenticando che la vita vera è natura.

Sembra incredibile, ma decenni di scuola non insegnano davvero qualcosa di pratico sulla libertà mentale o sul vero potenziale del corpo. E non parliamo concetti astratti, parliamo della nostra vita, di noi come persone.

Le aziende, altrettanto, preferiscono ingabbiare i neo-assunti nelle categorie esistenti in, magari sotto le cure soffocanti di un brontosauo d’impresa, in un “mentoring al contrario”, invece di vedere, magari, cosa abbiano da dire di nuovo e di buono, con occhi ancora freschi.

Per chi lavora in azienda da tempo invece, una volta ammaestrato a “non uscire dalla gabbia” e tenere il paraocchi bello stretto, tutto sarà ok. Il “problema” della libertà sarà presto dimenticato.

Nella vita di strada, le cose non cambiano.

⁴ Paula M. Niedenthal et al. (2009). Embodiment of Emotion Concepts. in: *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 96, No. 6, 1120–1136. DOI: 10.1037/a0015574

Incredibilmente, tanta gente guarda ancora all'oroscopo per avere qualche idea di come andrà la giornata, invece di fare piani per liberare le proprie potenzialità e produrre il proprio destino, alimentando e nutrendo le proprie "intelligenze multiple"⁵, risorse latenti di cui tutti dispongono. Come evidenzia Marinoff, a poco serve sperare nella fortuna, "coloro che sono responsabili della propria sofferenza non possono sfuggirle se non confrontandosi con esse, comprendendone le vere cause e rimuovendole"⁶.

Per questo, un percorso di coaching, counseling, terapia, formazione e persino la pedagogia, la televisione e i suoi tanti programmi popolari dovrebbero insegnare alle persone a fare "problem solving" più che a interpretare l'oroscopo.

Non ci vengono forniti gli strumenti base come la capacità di rilassamento, di meditazione, di concentrazione vera, di pulizia mentale, di lavoro sul benessere e potenziamento corporeo. Nemmeno dai genitori, senza incolparli, ma non è nel patrimonio culturale di un genitore medio occidentale. Come evidenzia Joel Levey,

*È il complesso corpo-mente, infatti, che guida la nostra creatività e l'uso di tutti gli altri strumenti, ed è esso stesso uno strumento dal potenziale infinito. Eppure solo pochi di noi hanno mai imparato persino le tecniche più semplici che servono alla manutenzione e sintonizzazione di questo complesso. I vostri genitori o i vostri insegnanti, ad esempio, vi hanno mai insegnato a rilassarvi, a concentrarvi e a meditare? Hanno mai praticato loro stessi queste arti o ne hanno mai conosciuto il valore?*⁷

Religioni, genitori, libri, spesso non solo non insegnano libertà mentali, ma sono molto bravi ad amputare sogni e idee, anche subdolamente, e dire cosa non si deve o non si può fare.

Allo stadio evolutivo (o involutivo per certi aspetti) in cui è la civiltà odierna, siamo tanto forti nello zittire gli altri e imporre regimi, quando deboli nel sapere come aprire orizzonti, strade, ispirare noi e gli altri, e motivarci in percorsi di vera libertà ed espressione di sé.

Tornando alla teoria delle intelligenze multiple, ecco su cosa si dovrebbe lavorare in un progetto di **coaching olistico serio**, un programma di crescita personale che lavora su più lati della persona:

⁵ Vedi Gardner, Gardner, Howard (1983), *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, ISBN 0133306143

⁶ Marinoff, Lou. *Le pillole di Aristotele. Come la filosofia può migliorare la nostra vita*. Piemme, Casale Monferrato, 2003. P. 146.

⁷ Levey, Joel (1987) *The Fine Arts of Relaxation, Concentration and Meditation. Ancient Skills for Modern Minds*. Wisdom Publishing, London. Trad. it. *L'arte del rilassamento, della concentrazione e della meditazione. Tecniche antiche per la mente moderna*. Ubaldini, Roma, 1988

- intelligenza **logico-matematica**: capacità di astrazione, pensiero logico, ragionamento, uso dei numeri, pensiero critico;
- intelligenza **linguistica**: capacità nell'uso della parola e del linguaggio, leggere, scrivere, raccontare, comunicare tra persone;
- intelligenza **visivo-spaziale**: capacità di valutazione degli spazi e visualizzazione mentale;
- intelligenza **musicale e armonica**: sensibilità per il suono, ritmo, toni e musica, per gli equilibri e le armonie;
- intelligenza **corporea-cinestesica**: capacità di controllo del movimento, del corpo, della gestione di oggetti, dell'azione fisica, capacità di espressione fisica e sensibilità al corpo;
- intelligenza **inter-personale**: sensibilità agli stati d'animo, alle relazioni, alle interazioni umane, alla comunicazione, empatia aumentata;
- intelligenza **intra-personale**: introspezione e auto-riflessione; comprensione dei propri punti di forza, debolezza, unicità, le proprie emozioni e sensazioni, conoscere se stessi;
- intelligenza **naturalistica**: interazione con l'ambiente, classificazione di oggetti e cose, ricettività ecologica, amare l'universo e capirne il nostro ruolo, tempo, spazio, luogo, e storia;
- intelligenza **esistenziale**: dimensione religiosa, spirituale, capacità di inserire se stessi e gli eventi in una cornice filosofica, avere una filosofia di vita evoluta e auto-determinata⁸.

Ogni bambino e adolescente cui sia negata un'opportunità di esplorazione del mondo (e di sé) da questi punti di vista, è un'anima che rischiamo di perdere. Non possiamo permettercelo.

Ogni adulto che arrivi a considerare questi temi "cavolate", a pensare che la vita vera si debba racchiudere nel lavorare senza farsi tante domande, fare la spesa e guardare la tv, è un'anima persa.

Ma ogni anima per quanto persa, ha dentro una possibilità di recupero, e a questa puntiamo con forza. Il risveglio delle persone è possibile.

Occorre porsi delle domande.

Quanto potenziale abbiamo?

Se sin da bambini ci avessero aiutato a fare percorsi seri sulle varie forme di intelligenze multiple, e ci avessero poi aiutato a seguire quelle in cui la nostra vocazione e passione si esprimeva meglio, quanti geni e scienziati in più avremo! Sembra incredibile, sembra si parli di altri, e invece si parla di noi, di tutti noi.

⁸ Gardner, Howard (1983), *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, ISBN 0133306143

Allora, tornano in mente le domande.

Perché una persona può immergersi fino a quaranta, ottanta, cento e oltre metri di profondità (un buon apneista, quando apprende a liberarsi da tensioni muscolari e mentali, lo fa) mentre altri hanno paura dell'acqua? Intendo proprio paura di entrare in acqua! Perché parlare in pubblico per alcuni suscita un terrore peggiore della morte, mentre per altri è una grande occasione da non lasciarsi perdere, un momento ghiotto tutto da gustare?

Perché studiare per molti studenti diventa qualcosa che si arriva ad odiare, mentre altri trovano in una biblioteca gioia e pace e nei libri nutrimento e piacere?

Perché nella maggior parte delle riunioni aziendali si arriva ad un litigio, aperto o sotterraneo, e domina l'incomunicabilità? O se va bene, l'apatia e la noia?

Ma proiettiamoci molto in avanti. Perché non siamo già su auto volanti alimentate da idrogeno, ecologiche, a guida automatica, completamente sicure, come tecnicamente sarebbe già possibile da parecchi decenni?

Perché sulla Terra vi sono ancora così tanti conflitti e fame sino alla morte per fame, vera e drammaticamente reale, ma allo stesso tempo esistono obesità diffuse e comunità dove domina ogni forma di lusso e benessere?

Non è forse che ci stiamo perdendo qualcosa? Qual è il fattore comune di tutte queste situazioni?

Se osserviamo bene, il problema comune è la mancanza di una vera libertà mentale che porti persone e organizzazioni al potere a decidere saggiamente, per il proprio bene e per le generazioni in arrivo. La libertà di guardare avanti e non indietro.

Anche una persona apparentemente priva di potere, può lavorare sul proprio sviluppo personale anziché tentare la sorte con le lotterie, giochi e ogni altra forma di rimbacillimento mentale.

Le scuole devono diventare templi del Potenziale Umano di ogni bambino e ragazzo, non luoghi di produzione di automi mentali.

Se non riescono scuole, università, genitori, pur con tutta la volontà, forse è questione di metodo?

E se finora non ci siamo arrivati, allora, una riflessione positiva e un metodo vanno ricercati altrove. E presto. L'uomo è sulla soglia: o cambia o si estingue, la clessidra è drammaticamente a corto di tempo.

In questo libro esaminiamo opportunità, metodi e concetti che possono essere utili a chi si occupa di "liberazione delle potenzialità delle persone", fisiche e mentali, e quindi per operatori che agiscono nel Coaching, Counseling, Formazione, Allenatori sportivi, per i Leader e responsabili di ogni organizzazione. Cerchiamo anche riflessioni e metodi utili a chi agisce nelle imprese, e in ogni essere umano che cerca il sapore di un pensiero libero, ragionando su spunti e concetti liberatori.

In un percorso di psicologia della libertà vogliamo aiutare le persone a riflettere sulla vita, sugli obiettivi che possono dare spessore e valore, e supportare i percorsi di crescita personale.

Non è un lavoro da confondere assolutamente con la psicoterapia, che guarda alla rimozione di disagi psicologici, ma con la progettazione di futuri possibili, con un grande meta-obiettivo: la crescita della libertà personale e una vita vissuta a pieno.

1.2. Partire dal “sentire” il bisogno di libertà personale, nel corpo e nella mente

Non è tanto “cosa si fa” ma “come lo si fa”, a qualificare il grado di libertà di una persona o di una situazione. Per un pescatore che ama il mare, il suo è lavoro e passione, duro e gratificante, uscire all’alba o alla notte è sì faticoso fisicamente ma nutre lo spirito. La stessa persona, in una fabbrica con orari fissi, probabilmente vi morirebbe.

Lo stesso vale per un agricoltore che ama persino sentire l’odore della terra e la annusa, a differenza di un agricoltore-industriale che non sa nemmeno dove sia la sua terra e la sostituirebbe con qualsiasi altro business in base a puri fattori di redditività.

La nostra vita privata, ogni nostro atto, può essere libero o meno in base a come lo interpretiamo. La rivoluzione sessuale del 1968 è stata soprattutto un cambiamento su come viene vissuto un rapporto, non tanto sul cosa si faccia.

Secondo Packard⁹, lo psicologo Abraham Maslow, descrivendo i rapporti sessuali delle persone sane che vivono la vita a pieno, afferma che per loro gli incontri sessuali non sono solo un fattore di riproduzione della specie, o un obbligo familiare o religioso, un peccato. In pratica, non sono una questione affatto “grave” o “pesante”. Sono anche e soprattutto un gioco. Egli afferma che questa gente, soddisfatta nella vita sessuale, la vive in modo giocoso, sereno, allegro. In altre parole, la vive nella libertà.

Quanta distanza dall’oscurantismo medioevale che sottoponeva a torture, al rogo o alla lapidazione chi pratica sesso. E non è finita, in certi luoghi dello spazio-tempo ancora il sesso è visto come il massimo dei peccati, il male dell’umanità. È davvero questo il male dell’umanità? Chi può essere così pazzo da pensarlo? O non è forse opera di un grandissimo impianto di “brainwashing” (lavaggio del cervello) su base sistematica?¹⁰

⁹ Vance Packard. *Il sesso selvaggio*. Einaudi, Torino, 1970. P. 448. Tit. Orig. *The Sexual Wilderness: The Contemporary Upheaval in Male-Female Relationship*. New York, McKay, 1968.

¹⁰ Taylor, Kathleen (2008). *Brainwashing. La scienza del controllo del pensiero*. Castelvetti, Roma. Orig. *Brainwashing. The Science of Thought Control*. Oxford University Press.

Eppure, alcune ideologie ci riescono. Ci riescono persino alcuni guru della formazione, della riprogrammazione mentale, e di tante discipline olistiche o esotiche che ti chiedono di “non fare troppe domande e credere, un giorno capirai, perchè ora, TU non puoi capire”¹¹.

Allora riflettiamo.

La libertà è qualcosa che puoi veramente sentire.

Puoi sentirla a livello mentale.

La puoi sentire persino a livello fisico. È un fatto sensoriale, inseparabile da te.

La senti nel respiro, la senti nel corpo, la senti negli occhi e nel come ti alzi.

La mancanza di libertà provoca un sentire altrettanto forte. Il senso di oppressione, il respiro bloccato, gli occhi che cercano luce senza trovarla.

La libertà è la capacità di incidere sul nostro destino. E di crederci. E agire di conseguenza.

A volte la mancanza di libertà invece si zittisce, c'è, ma non la senti più. Un rantolo, come un rumore sordo, ti gira dentro, ti consuma l'anima e la vita, ma non te ne accorgi finché non fa male, davvero male. Allora, cominci a cercarla.

La libertà coincide in larga misura con uno stato profondo di autorealizzazione, è la vera realizzazione del proprio Sè. Allora, libertà diventa lasciarsi essere.

Non è uno stato solo fisico, ma soprattutto mentale, esistenziale. E' una questione legata al come vivi, più che al cosa possiedi.

La ricerca della libertà è il percorso di un'intera vita. Per alcuni è una ricerca continua che diventa “stile di vita”, e dà senso al vivere stesso. Per altri è solo utopia, un sogno talmente soffocato che viene oramai considerato impossibile, il sogno di un bambino ci vive dentro, e la nostra anima ha bisogno di ascoltarlo.

Quando smettiamo di ascoltare, quando questa amputazione succede, la libertà non viene nemmeno più cercata. Si accetta la non-libertà senza lottare per essa. Si muore da vivi e si vive da morti.

I percorsi di crescita personale sono viaggi nella ricerca della libertà, stimoli per vite vissute nel pieno delle proprie energie. Stimoli a vivere nelle energie più belle.

E, non bastasse, il più lontano possibile da castrazioni e amputazioni.

I sogni e progetti di cui siamo portatori possono spegnersi o ardere in base a come li sapremo alimentare e nutrire, ogni giorno.

Molti dicono “libertà è fare ciò che ci piace”, ma è oramai assodato che ciò che ci piace è frutto di un programma di addestramento cui siamo stati sottoposti dalla nascita. E non sempre quel programma era buono o è tuttora buono.

Dal primo respiro in avanti, siamo esseri che abitano in un Acquario Comunicativo, e vivono di una Dieta Comunicazionale non scelta, almeno non nei

¹¹ Taylor, Eldon, *Mind Programming: From Persuasion and Brainwashing to Self-Help and Practical Metaphysics*. Hay House Publisher, 2009.

primi anni. Chi ci ha voluto bene ci ha provato, ma non è stato facile nemmeno per loro, per cui non lanciamo colpe e anatemi, e guardiamo a ciò che noi, qui ed ora, possiamo invece fare.

Nella vita adulta la nostra dieta comunicazionale apparentemente si fa più libera, più auto-determinata, ma ancora non abbastanza.

Siamo frutto di un Copione di Vita assorbito da società, scuola, genitori, amici, conoscenti, tv, libri e ogni sorta di fonte, e non è detto che sia veramente nostro.

Diventa una nuova Missione, cercare il nostro vero Copione di vita più autentico, imparare la “disattivazione dei Copioni di Vita” che ci girano dentro e si camuffano per far finta di essere “nostri”. Farlo, è arte e tecnica.

Un semplice esercizio da fare di persona o da far fare in sessioni di coaching, formazione e counseling.

La libertà per me è.....

Con cosa riempiresti questa frase?

- In quali momenti mi sono sentito più libero?
- In quali momenti mi sono sentito meno libero?
- Quando hai sensazioni miste, di sentirti solo in parte libero?
- Hai mai la sensazione di vivere un brano di vita non tuo? Quando?
- Cosa c'era nei tuoi sogni di bambino?
- Che conquiste di libertà posso fare?
- Nel tuo futuro, che occasioni e momenti di libertà ti piacerebbe crearti?
- Senti che stai andando in avanti, o indietro, o sei bloccato nella tua vita? Quando senti l'una e quando l'altra sensazione?

Rispondere a queste domande non è immediato, ancora meno lo è quando andiamo ad immergerci nel nostro mondo interiore su *come noi rappresentiamo* la libertà.

Quali insegnamenti abbiamo avuto rispetto alla libertà? Come questi hanno plasmato la nostra psicologia individuale? Di cosa siamo consapevoli e di cosa ancora no? E come raggiungere questa consapevolezza? Da soli, lo anticipo, è molto difficile. Con il supporto di azioni serie di coaching, counseling, terapia, gruppi di studio e Scuole serie centrate sul Potenziale Umano, tutto cambia. Nel viaggio verso la libertà, non siamo più soli.

Il gioco è tutto tra espressione di sé e castrazione dei sogni. E noi vogliamo far vincere l'espressione di sé. Creare occasioni, creare spazi, creare luoghi fisici e psicologici dove questa sia possibile, anche sul lavoro come nella vita privata.

Un lavoro sulla psicologia della libertà è anche un lavoro sulla psicologia interiore e sulla purificazione da apprendimenti erronei che ci circolano dentro.

Scoprire la nostra psicologia interiore e “come funzioniamo dentro” ci permette di scovare cosa ci sta allontanando da una vera libertà e da una vita libera. Per cui, si tratta di un progetto veramente rivoluzionario.

È fondamentale capire che cercare la libertà non significa lavorare sulle psicopatologie, ma sulla cultura che ci circola dentro. Se senti una pulsione di libertà, non sei pazzo. Sei sanissimo.

Se cerchi di fare pulizia interiore e liberarti da castrazioni mentali assurde assimilate durante la tua vita, non sei malato, sei sanissimo. I malati sono quelli che non lo fanno, e accettano di morire in agonia spirituale, smettono di cercare aria pulita, accettano di vivere vite altrui senza rispettare se stessi e i propri bisogni più veri.

Libertà non è prendere mille aerei tanto per girare, ma ascoltare e rispettare i propri bisogni più autentici.

Libertà è scegliere e amare, sentirsi liberi. Spaziare con la fantasia. Libertà è anche trovare la calma e fermarsi senza bisogno di andare in alcun posto. Libertà è cercare un ostacolo o progetto di vita che altri non considerano degno di interesse, ma per noi vale la pena perché vi sentiamo il senso di vita pulsare.

Libertà è anche libertà di fallire e non dover sempre riuscire.

Libertà di cambiare opinione sulle persone, sulle cose, sulle ideologie, in base ad una maturazione interiore o a nuove informazioni.

Libertà è scegliere le persone con cui passare il tempo senza costringersi a relazioni obbligate.

Libertà è quando ci rispettiamo. Libertà è quando facciamo rispettare i nostri valori più profondi a chi vuole relazionarsi con noi. È decidere di allontanarli da noi se non siamo compatibili, o qualcuno vuole costringerci a indossare maschere e ideologie che non ci appartengono.

Libertà è darsi la possibilità di avere momenti e brani di vita destrutturati, privi di orologio e di vincoli, di scadenze e orari.

Libertà è anche scegliere di entrare dentro alle proprie paure anziché respingerle sempre, scappare o negarle.

Libertà è esplorare le nostre angosce per capire cosa c'è dentro e gradualmente liberarci da quelle false che scopriamo essere solo sovrastrutture. Alcune paure, come la paura di parlare in pubblico, ne sono un esempio lampante. Altre paure, come la paura del vuoto, contengono un seme di saggezza, mosse dal nostro istinto di sopravvivenza. Ma se guardiamo bene, la maggior parte delle nostre paure sono costruite. Sono soffocamenti evitabili. Sono paure introiettate. E su queste, si può fare molto, si deve fare molto.

Perché la libertà non si vince al gioco. Si conquista, giorno dopo giorno.

Lo scenario che viviamo oggi è complesso, difficile, ma allo stesso tempo così ricco di possibilità, e un'occasione di incontro come il percorso olistico rappresenta

una bella occasione per un nostro altro piccolo o grande passo verso la libertà. Farlo in compagnia, lo renderà ancora più bello. Cogliamola.

1.3. **Cos'è la libertà**

*C'era qualche cosa di animalesco nell'anima
mentre il corpo aveva i suoi momenti di spiritualità
(Oscar Wilde)*

Libertà. Ma cosa è veramente? È un fatto fisico? È uno stato mentale?

La libertà è certamente un fenomeno corporeo. Incarcerare una persona significa metterne il corpo in prigione. Ma la mente? Si può incarcerare la mente? E se si può incarcerare, si può allora liberare?

Quando ci pongono questa domanda, alcune idee emergono rapidamente, altre dopo un pò, altre non emergeranno mai, perché le risposte richiederebbero:

1. un potente lavoro di riflessione, analisi, introspezione con metodologie guidate;
2. la cura di un mentore, un Maestro, una Guida, e
3. un ambiente favorevole, far parte di un gruppo di menti che altrettanto fortemente cercano risposte alla “domanda delle domande”: cos'è veramente la libertà? Come posso aumentare il mio respiro e i miei gradi di libertà, agire nella mia stessa vita?

Tra le libertà ovvie: Libertà di pensiero. Libertà di opinione. Libertà di movimento. Libertà di parola. Ma ce ne sono alcune di molto più sottili. Riguardano la libertà dall'ansia, dalla depressione, e dal “lato oscuro” della vita, così ben coltivato in noi dai media e dagli eventi sociali. Libertà dalle paure, come perdere il posto di lavoro, non avere lavoro o non trovarlo. Libertà dall'indifferenza e dalla solitudine.

Altre libertà riguardano il lato positivo: libertà di “sentire” (*feeling*) e non soffocare quanto si sente, essere liberi di giocare, essere liberi di gioire, e saperlo fare.

Per avere maggiori gradi di libertà, è necessario un grande gioco sulle immagini interiori. Il potere delle immagini interiori¹², come noi vediamo noi stessi, come ci rappresentiamo, può fare di noi una vittima o un ricercatore di libertà.

È necessario lavorare dentro, ma anche fuori, imparare la libertà di dire “No” ad una proposta che magari sembra allettante ma non è nei nostri valori.

Altra libertà: Imparare a dire no ad uno stile di vita massificato che ti porta a fare ciò che tutti gli altri ritengono normale e finire per passare in un centro commerciale sbavando per cose, oggetti e prodotti che - se non ti avessero manipolato - non vorresti nemmeno se te li regalassero.

¹² Henkel, Heide (2017). *Die Kraft innerer Bilder*. Psychosomatische Beratungsstelle. Zist, Penzberg München)

Non solo la fisiologia con Pavlov e i suoi studi sul condizionamento¹³, ma anche la scienza del “*Brainwashing*” (lavaggio del cervello), dimostrano che produrre persone poco libere che invece pensano di esserlo è facile. E a parte gli usi militari, è ampiamente utilizzata per produrre “bravi consumatori”, una categoria a cui non è bello appartenere. Ad esempio, i messaggi pubblicitari che contengono le parole *nuovo, rapido, facile, migliorato, adesso, all'improvviso, straordinario, per la prima volta* fanno vendere di più il prodotto reclamizzato, al di là del suo vero valore¹⁴.

Quanti escono da un supermercato o centro commerciale con cose di cui prima non avevano mai veramente sentito il bisogno e poi magari non usano?

Attenzione, la mia non è una crociata contro la psicologia del marketing¹⁵, della quale sono uno studioso e autore, ma un invito a capire le forze che circolano dentro di noi e diventare più padroni di chi siamo e come viviamo.

È un invito a distinguere tra azioni che compiamo per condizionamento, e azioni frutto di libertà. Come evidenzia Kathleen Taylor, “Una mia azione è libera solo se posso scegliere di non compierla”.¹⁶

Staremmo tutti meglio quando avremo persone più consapevoli, consumatori eticamente più attenti e coscienti, ma anche imprenditori e manager che producono vero valore e non fumo negli occhi. E, infine, esseri umani più liberi.

Abbiamo citato alcune libertà ovvie. E secondo voi quali altre libertà esistono?

Spazio di riflessione: Quali sono alcune delle libertà che vorrei conquistare, per me importanti?

¹³ Pavlov, I.P., *I riflessi condizionati*. Newton Compton, Roma, 2006.

¹⁴ Pratkanis, A.R., e Aronson, E. *L'età della propaganda. Usi e abusi quotidiani della persuasione*, Il Mulino, Bologna, 2003.

¹⁵ Trevisani, Daniele (2001). *Psicologia di marketing e comunicazione. Pulsioni d'acquisto, leve persuasive, nuove strategie di comunicazione e management*. Milano, Franco Angeli.

¹⁶ Taylor, Kathleen (2008). *Brainwashing. La scienza del controllo del pensiero*. Castelvecchi, Roma. Orig. Brainwashing. The Science of Thought Control. Oxford University Press.

1.4. Il confine corporeo della libertà

In questa ricerca di libertà, abbiamo un confine, il corpo, e questo limite fisico è anche una risorsa straordinaria.

Siamo menti che “abitano” un corpo, degli “*embodied minds*”, menti incorporate, creature viventi dotate di autocoscienza, cellule e atomi che miracolosamente prendono atto di esistere, e possono muoversi. Ma non per questo, automaticamente, diventiamo liberi. Ad esempio, non possiamo volare, né teletrasportarci.

Poniamo sul tavolo un’ipotesi di lavoro: la libertà è un sentimento vissuto, un sentire corporeo, una forma di dialogo interno, che ci dice che stiamo vivendo a pieno la nostra vita come la vogliamo e senza essere ingabbiati da forze subdole.

Attenzione. Non ha a che fare strettamente con catene, con mura, con “non libertà” fisiche molto ovvie come la prigione. Alcuni pensano che essere *single* sia un’enorme forma di libertà, altri lo vivono come una prigione (la prigione della solitudine e dell’isolamento). Lo stesso per l’aver famiglia e figli. Prigione esistenziale per alcuni, “il mio focolare più bello” per altri.

Allenarsi e combattere senza paura e senza ansie inutili è possibile. Lo stesso vale per il lavoro, o fare una presentazione o public speaking. Se lo vivi come un obbligo, viene meno ogni forma di gusto e gioia di vita e dell’atto stesso. Possiamo scoprire i piaceri nascosti in questi brani di vita?

Si tratta di vivere allenamenti e gare, o performance lavorative, come atti di libertà, atti di vita, momenti di festa e di gioia, nel rispetto delle tradizioni. Pensieri come “devo vincere” o “devo fare bella figura” non portano a libertà ma danno sostegno ad emozioni negative, che vogliamo invece tenere lontane da noi nel Dojo, sul ring, o sul lavoro.

La libertà ha come contraltare l’imprigionamento, la paura, l’ansia. Ebbene, queste “prigioni” sono molto più corporee di quanto pensiamo. Costruiscono muri invisibili che ingabbiano le persone peggio delle sbarre.

Un messaggio importante: esistono esercizi, seri, molto seri, che ti aiutano a distinguere le “percezioni”, le “sensazioni” di paura e di ansia inutili e controproducenti, e possono liberarti da paure inutili. Li conduco personalmente, derivano dalle Arti Marziali e dal training mentale per gli sport da ring. Del resto non puoi combattere ad alti livelli se hai paura di farti male, paura della gara, paura di confrontarti, paura del pubblico, vergogna di poter perdere, e quasi tutti gli atleti e potenziali campioni si arrestano per queste paure e non per veri traumi.

Ne farò omaggio prima possibile alla comunità tramite video, essendo quasi impossibili da descrivere a parole.

Ma torniamo a quanto invece si può scrivere.

Vorresti essere libero dalla paura, libero dall'ansia? Tutti lo vorremmo, ma se fossimo completamente liberi dalla paura, nessun segnale arriverebbe a dirci "stop" nell'attraversare una strada piena di camion e saremmo schiacciati come topi. Quindi, vogliamo liberarci di "tutte" le paure o vogliamo imparare a gestirle diversamente e discriminarle?

"Io ascolto i messaggi della paura, li tratto con rispetto e imparo essi, ma non mi faccio limitare". Questa frase di Ross Heaven, che proviene dalle tecniche usate nella formazione dei Ninja, i guerrieri giapponesi, esprime bene come un certo approccio di consapevolezza aumentata possa liberare la persona da fardelli inutili.

1.5. Focusing porta di libertà? L'approccio degli "Embodied Minds"

Così come Paul Watzlawick ha ben espresso, "non è possibile non comunicare", e che quindi ogni azione o non azione fatta in presenza di altri ha un valore comunicativo¹⁷. Allo stesso modo, noi dobbiamo renderci conto pienamente che "non è possibile non abitare un corpo", e il corpo ci condiziona, positivamente o negativamente, ci parla. Che lo ascoltiamo o meno, ci manda segnali e flussi di comunicazione non meno importanti di quelli che scorrono tra le persone (comunicazione mente-corpo).

La libertà richiede prendere atto del corpo e gestirlo in modo consapevole-assertivo, prendere atto del valore della comunicazione mente-corpo e gestirla in modo il più possibile deciso da noi e non esserne solo vittime.

Occorre riconoscere che per comunicare bene all'esterno, è utile capire cosa sta succedendo ai nostri stati interni, stati fisici come le emozioni, stati corporei, i livelli di stanchezza e di stress, stati pre-verbali ancora prima che parole.

Immaginate una persona che non sa ascoltare bene i propri stati d'animo. Come mai farà ad esprimersi in una comunicazione autentica e libera?

Le emozioni, ricordiamolo, abitano nel corpo¹⁸. Fare *Focusing*¹⁹ significa esattamente questo. Andare ad ascoltarsi. Ascoltarsi dentro. Lasciare spazio ai propri segnali interni. Questa è una forma suprema di libertà.

¹⁷ Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin, and Don D. Jackson. *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York: Norton, 1967.

¹⁸ Buck, Ross. *The Communication of Emotion*. New York: Guilford P, 1984.

¹⁹ Letteralmente, "focalizzazione", nel senso indicato da Gendlin. Vedi bibliografia per approfondimenti.

Dal momento in cui capisci di esistere, fino al decidere di dare un'impronta speciale alla tua vita passa molta strada. Questa comprende un atteggiamento altrettanto assertivo sul *come* esistere e *dove* voler vivere - sia in termini di ambienti fisiche che di ambienti psicologici.

Da soli è davvero difficile riuscire ad impostare una vita veramente propria e consapevole, fuori dagli schemi proposti con violenza da pubblicità, mass media, esempi negativi attorno a noi e altre forme che subdolamente cercano di dirci "cosa" sia la vita.

Siamo travolti da messaggi che sin da bambino ti dicono che tu vali in funzione del tuo telefono o della tua auto o della dimensione dei bicipiti o della tua casa o del marchio delle tue scarpe.

Coaching e Counseling portano un messaggio diverso. Tu vali perché sei, per quello che pensi, per il contributo che dai e darai a questo pianeta, alla cultura umana, sia che tu ci riesca o che tu anche solo ci provi. Tu vali. A prescindere.

Una delle più alte forme di libertà è esprimere se stessi senza nessuna maschera.

Ma come ci ha ricordato Goffman, pioniere su questo tema, siamo creature sociali, e in qualche modo diamo sempre una "rappresentazione" di noi stessi, anche quando cerchiamo di essere genuini.

"Come esseri umani siamo principalmente creature dagli impulsi variabili, con umori ed energie che cambiano da un momento all'altro, come personaggi davanti a un pubblico tuttavia, non possiamo permetterci alti e bassi".²⁰

Le forme del nostro comportamento esterno non sono spesso congruenti con il sentire corporeo interno, le nostre sensazioni, gli stati emotivi che proviamo.

Ecco, forse allora una delle forme estreme di libertà è quella di mostrare anche fuori i nostri sentimenti interni e gli stati interni che viviamo, uscire dal "personaggio" ed essere più veri possibile, anche a costo di apparire "variabili" o come altri dicono, "umorali". Umorali ma veri, è meglio che standardizzati sempre, ma falsi.

E se sei davvero libero, questo comprende una grande varietà di libertà, ad esempio cercare le emozioni che una certa musica ti dà, anziché ascoltare la stupida radio commerciale. La musica produce emozioni²¹. E tu che emozioni vuoi vivere?

Che si tratti di musica "epica", classica, o rock anni '70, poco importa. Ma accendere la radio e pensare che quella e solo quella che passa il convento radiofonico sia la musica, non è grande esempio di libertà.

²⁰ Goffman, Erving (1959), *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York, Doubleday. Trad. it. *La vita quotidiana come rappresentazione*, Bologna, Il Mulino, p. 68.

²¹ Budd, Malcolm. *Music and the Emotions*. London: Routledge & Kegan Paul, 1985.

1.6. Emancipazione. Una questione di “memetica”

Il Life Coaching è una grande forma di emancipazione di sé in cui la persona cerca di ri-tarare, con un supporto professionale, la direzione della propria vita, il suo approccio al corpo (da oggetto quasi inutile, a risorsa preziosissima) e gli stili di pensiero che usa, sino a dettagli fondamentali. Tra questi, allargare e selezionare la gamma delle fonti informative e comunicative che usiamo, facendo pulizia netta da stili mentali disfunzionali e cercando attivamente stili di pensiero utili, decisivi, che portino una capacità assertiva di attacco ai problemi, o capacità di rilassamento, meditazione e unione con valori universali.

Viviamo per riprodurre non solo DNA ma anche “memi”, tracce mentali, e di questo processo vogliamo essere non gli spettatori ma i protagonisti. Il meme, a sua volta ricavato dal greco *mimēma* 'imitazione', tende a replicarsi, e noi siamo sia vittime di questi virus (riceventi) che agenti virali (emittenti).

Assorbiamo idee e poi le emettiamo. Vogliamo finalmente imparare a filtrare le idee in ingresso e stare allerta sul fatto che quelle che esprimiamo siano davvero nostre, e non ci limitiamo a fare da grancassa ad idee altrui?

La “memetica” o scienza delle idee, ci ricorda che noi siamo anche responsabili di andare a caccia attivamente di “memi” buoni (concetti, pensieri, idee), in qualsiasi campo dell'espressione umana e della natura: un giornale, un libro, un programma televisivo, un sito web, un canale digitale, un tipo di musica, un paesaggio - e stare alla larga e anzi depurarci da “memi tossici”.

È ovvio che la memetica per il suo potere rivoluzionario sia non solo poco studiata ma anche ostacolata dalle accademie e potentati politici.

Questo comporta per noi una responsabilità etica, di incidere su cosa leggi e cosa guardi, come ti informi, a cosa presti attenzione, e anche un grande intervento di Coaching sul “Comunicare”.

Sappiamo di esistere e vogliamo - istintivamente - metterci in contatto con altre creature viventi. E' nel nostro DNA, scritto nei geni.

Questa parte della vita è chiamata “comunicazione interpersonale”.

Ma presto scopriamo che le nostre idee non vengono capite immediatamente, l'altra “persona” sembra non capire o non capire fino in fondo, o non gli interessa assolutamente niente di noi, come se tra di noi ci fosse una barriera, e quella barriera esiste.

Si chiama “incomunicabilità”, e qualche livello, chi più chi meno, tocca tutti i rapporti.

Per cui anziché maledirla, scopriamo che lavorare su di sé, sulla propria mente, sul proprio corpo, sulla propria efficacia nella comunicazione, è importante.

E allora, serve la grande dote coltivabile del continuare a crederci.

*Non la forza, ma la costanza di un alto sentimento
fa gli uomini superiori.
Friedrich Wilhelm Nietzsche*

E se da bambini pensavamo che fare l'astronauta tutto sommato non fosse difficile, crescendo la vita inizia a sbatterci porte in faccia e le porte in faccia fanno male. Che si tratti di lavorare in azienda, di farsi assumere, di avere una propria attività e vendere i propri servizi, di portare le persone a fare una vacanza dove vorremmo noi, di uscire con una persona che ci piace, di far passare un nostro progetto. Scopriamo che la vita è dura.

Di fronte a questa scoperta, alcuni si ritirano, fanno marcia indietro, si racchiudono in una vita stereotipata dove non ci sia tanto da spiegare a nessuno né qualcosa di speciale da fare. Si rintanano in un loculo sempre più stretto. Quando vince il ciclo "produci - consuma - muori - taci" sei finito.

Altri non ci stanno, iniziano a studiare, a lavorare sulla propria mente, sul corpo, su come arrivare al cervello altrui e capire meglio le idee altrui. E a far capire le proprie idee, e flessibilizzare le proprie. Ad avere un rapporto diverso con il proprio corpo, a praticare discipline olistiche e vedere quanta libertà riescono a rubare ad un sistema che invece ti vorrebbe ingabbiato. A questi eroi è dedicato questo lavoro.

Viviamo in una finestra di spazio-tempo grande come un granello di sabbia nell'immensità del tempo. Siamo piccoli, molto piccoli. Ma le nostre idee possono essere grandi, immense. E la vita è lì a sfidarci: *Vuoi ritirarti nella tua nicchia o vuoi uscire e combattere?*

E se decidiamo di uscire, possiamo fruire di questa opportunità in una finestra di spazio-tempo molto stretta, la nostra vita terrena. L'epoca in cui nasciamo, la nazione e la zona in cui siamo venuti alla luce, non le abbiamo scelte, ma lì si gioca questa battaglia tra buio e luce, tra oppressione e libertà di vivere a pieno.

Il **coaching** vuole dare il massimo del senso possibile a questa "finestra temporale" riaprendo il mondo delle scelte possibili e allargando i nostri orizzonti di vita, mentre il **counseling** si occupa di rimuovere alcune "incrostazioni" (psicologiche, relazionali, modelli mentali e comportamentali) che possono rendere difficoltosa l'apertura delle nostre finestre di vita e l'ingresso di luce e aria nella nostra esistenza.

La **psicologia**, come scienza, fa da sfondo a cui attingere così come una cava ricca di metalli preziosi da cui si ricavano gioielli, ma non è il gioiello. E' lo strumento, uno degli strumenti, in alcuni case la fonte, in altri un ingrediente. Sta al lavoro di un coach, di un Counselor, di un consulente, di uno psicologo o terapeuta, di un fitness trainer, di un consulente, la capacità di creare la magia, prendere questi metalli grezzi e trasformarli nel gioiello che vada bene per te e porti la tua vita a risplendere nella gioia, e la tua anima ad avere il sorriso.

1.7. **Non solo libertà ma gioia di vivere**

La gioia è uno stato immateriale e ha poco a che fare con le dimensioni dei mondi materiali. Ma la gente ha la mente confusa e piena di pattume psicologico. Per un bodybuilder, i bicipiti e le misure diventano tutto, al punto che anche atleti “grossi” si uccidono con sostanze dopanti perché insoddisfatti fundamentalmente e sempre di sè. Non parlo di integratori, parlo di sostanze che ti uccidono.

Nel mondo delle aziende, straripano pubblicità di manager stressati, che anziché recuperare una vita da persona intelligente, si dopano di qualsiasi cosa li faccia saltare come grilli per le stanze riunioni, spesso “sparando cazzate” in inglese, per far vedere di essere “operativi” e efficienti, sempre e comunque.

Per un amante del wellness, lo stato di energie corporee, il “sentire”, è il dato essenziale, esperienziale, è il vero fulcro. Altre domande sono quelle che dovremmo porci.

- Quanto ho sentito lavorare il corpo in un allenamento?
- Quanto ho sentito fluire l'intenzione positiva in una riunione?
- Come mi sento dopo un allenamento, come mi sento dopo una riunione. Mi alzo al mattino felice o triste?
- Perché?
- Come mi sento mentre cammino, come dormo, come mangio, che energie ho in circolo?
- Quanto riesco a dare voce ai miei progetti e quanto invece rimangono bloccati? Bloccati da cosa?

Essere coscienti che il Life Coaching è un lavoro soprattutto pedagogico su mente e corpo integrati è un grande passo avanti, che si parli di wellness, oppure di impresa, di libera professione, o di direzione aziendale.

Ci sono persone che fanno coincidere il proprio progresso nel “life” con la cilindrata dell'auto o i metri quadri della casa. Mai disastro fu più grande.

La **comunicazione** è la possibilità del pensiero di uscire ed entrare da mente a mente, per parlare finalmente di cosa sia il valore della vita, di cosa dà senso alla vita, e non solo dell'ultimo modello di cellulare.

Comunichiamo tramite ogni nostro senso (comunicazione Polisensoriale), e la comunicazione è il collante che permette il tutto, che ci consente di essere menti connesse, formare una rete di menti che possono, quando sintonizzate su un fine nobile, fare cose incredibili. Gioire assieme. Imparare a celebrare la vita non ha in sè un costo, è un'abitudine da imparare.

Ma la comunicazione umana è anche difficile, molto complicata, perché quando si tratta di “portare fuori” il nostro pensiero, ogni sorta di distorsione e di barriera si può frapporre, e possiamo essere non capiti, male interpretati, e il nostro valore non esce certo in automatico. Anche per questo, serve allenamento e impegno.

*Ognun vede quel che tu pari.
Pochi sentono quel che tu sei.
Niccolò Machiavelli*

1.8. Modelli di vita e “riappropriazioni memetiche”

Se chiedi a qualcuno quali siano le sue idee rispetto al denaro, a come investire bene il proprio tempo, e poi osservi il comportamento reale, noterai che vi sono parecchie discrepanze tra la “memetica dichiarata” e il “comportamento reale”.

Ad esempio, molti spendono cifre molto consistenti per un cellulare o una grandissima tv, le quali diventano qualcosa di praticamente indispensabile, ma la stessa cifra investita in un corso che può cambiarti la vita sembra per molti un lusso.

Fare una “riappropriazione memetica” significa riprendersi in mano un momento di saggezza, come il lavarsi la faccia con acqua fredda e tornare a dire “hei, cosa sto facendo”? In altre parole, lo “svegliarsi” dal torpore di una vita truccata, come nel protagonista del film Matrix, Neo, accorgersi di dove veramente sei.

La memetica si occupa di come *idee e tracce mentali* passano da individuo ad individuo, così come la genetica si occupa di *geni e informazioni biologiche* che si trasmettono da un individuo verso i propri discendenti.

Come ho potuto evidenziare nel libro “Il Coraggio delle Emozioni”²², serve coraggio per prendere atto di come siamo fatti, di come funzioniamo, di cosa funziona e cosa non funziona in noi, nelle nostre credenze, anche in quelle più forti, e nelle nostre mappe mentali.

È evidente come una genetica potente e sana sia in grado di generare figli e discendenti potenti e sani. E anzi, i portatori di buoni memi sono molto ricercati.

E se una genetica buona fa bene, e una malata crea organismi malati, perché un bagaglio di idee e tracce mentali dovrebbe mai fare il contrario?

E quando un coach incontra il cliente, durante un colloquio, non fa forse il tentativo di capire la sua memetica per poi intervenire?

La **cattiva notizia** è che la presenza di un bagaglio memetico malato genera disastri nella persona, nelle aziende e in intere nazioni, e non è sufficiente cercare di cambiare un comportamento se i memi sottostanti continuano a lavorare indisturbati. Ad esempio, il “meme aziendale” che dice “la formazione è un lusso” fa a pugni con la tanto dichiarata credenza sul valore dell’investire in Risorse Umane.

²² Trevisani, Daniele (2015), *Il coraggio delle emozioni. Energie per la vita, la comunicazione e la crescita personale*. Milano, Franco Angeli.

La **buona notizia** è che al contrario, un bagaglio memetico sano fa da amplificatore del potenziale personale - mentre la genetica per ora non è modificabile, la memetica lo è. Con fatica, ma lo è. Un buon coach diventa quindi come un chirurgo, su un terreno delicatissimo, lavorando delicatamente o con forza sulle idee che una persona ha su di sé e sul mondo, applicando inoltre "innesti di memi e rimozione di memi" su come poter meglio raggiungere obiettivi e risultati.

Come se non bastasse per capire l'importanza della memetica, vediamo una differenza tra memetica e genetica: la memetica è in grado di propagarsi quasi istantaneamente. In pochi minuti un'idea può fare il giro del globo. In pochi giorni o mesi un'azienda può essere "invasa" da un meme buono o cattivo, utile ("progettiamo il nostro futuro e diventiamo il riferimento per tutti i nostri competitors") o distruttivo (es, "sicuramente chiuderemo, a cosa vale impegnarsi").

Antichi memi recuperati, ad esempio lo *slow food* - non fanno altro che ripristinare la libertà del prendersi tempo per mangiare, niente di speciale, ma rivoluzionario. Sono idee recuperate - nel caso, dalla realtà contadina rurale. La *new age* riprende lo spiritualismo che troviamo in ogni antica religione, ma unendolo a memi di forma più tecnologica (supplementi alimentari, integratori, tecniche mentali).

Il meme, secondo Dawkins²³, è un *replicator* di informazioni culturali analogo al gene. Nelle sue parole: "proprio come i geni si propagano da corpo a corpo attraverso sperma o uova, così fanno i memi trasmettendosi da cervello a cervello"²⁴.

Alcune analisi rese possibile dalla memetica:

Nelle **società**: come si è diffuso l'odio verso gli ebrei durante il nazismo. Da dove è nato è come ha fatto a diffondersi, propagandosi da persona a persona?

In azienda: come faccio ad inserire il concetto di "Cura della qualità in ogni istante" in ogni membro, dai reparti produttivi sino al top management?

Nello sport. Per un atleta: come faccio a dissociare le sue gare dal concetto di "ansia" e di "prestazione forzata" e associarli al concetto di "gioia di vivere e di esprimersi liberi dal giudizio"?

Nel **Lifecoaching**.

- Quali sono le tue convinzioni profonde sul concetto di "*essere una brava persona*" che tu stai seguendo ora?
- Quali di queste ti stanno facendo del male?
- Quali vogliamo tenere?
- Di cosa vorresti liberarti?
- Quali nuove idee dobbiamo assorbire per stare meglio (es, su alimentazione, relazioni umane, tempo per se stessi, tornare a vivere a pieno)?

²³ Dawkins, R., (1976), *The Selfish Gene*, Oxford University Press. Trad. it. *Il gene egoista*, Mondadori, Milano, 1995.

²⁴ cit. in Trevisani, Daniele (2005) "*Regie di Cambiamento*", Franco Angeli.

- Come fare a far sì che queste idee non rimangano solo idee ma diventino poi abitudini e si radichino in te e diventino veramente tue?

Se osserviamo il ROI (Ritorno sull'Investimento) di un percorso di coaching serio, che ti faccia cambiare anche solo una micro-traccia mentale e la migliori, vedremo quanti effetti a cascata si generano, in ogni relazione, in ogni istante, in ogni momento della vita successiva. Questo, penso, vale molto più di un cellulare.

1.9. *Dirigere le nostre evoluzioni da dentro. Il lavoro sul “nido interiore”*

La natura fa enormi sforzi per trasmettere i propri geni. Un uccello che costruisce un nido sta letteralmente “spendendo”, e la sua moneta è il tempo e l'energia impiegata. Ma impiegata per cosa, ci chiederemo? Per se stesso? No, per le future generazioni, per i suoi piccoli in arrivo.

Forse tutte le nostre complicazioni mentali umane si potrebbero semplificare, se solo pensassimo che quando lavoriamo al nostro “nido interiore” lo stiamo facendo anche per le generazioni a venire.

Il nostro “nido interiore” è la nostra capacità di fare spazio ad un'idea buona, ad una relazione buona, ad una persona buona. È un nido, non fisico, ma altrettanto forte e capace di proteggere le cose buone quando ben coltivato.

Il nido comprende la qualità del nostro pensiero, e investire su questo è forse la forma più nobile che esiste sul pianeta per impiegare il denaro.

Ogni essere vivente è impegnato in una battaglia costante per trasmettersi e replicarsi. Lo stesso vale per le idee. Chi porta con se convinzioni, opinioni, visioni del mondo, cerca costantemente di influenzare gli altri e *trasmettere i propri memi*.

Nel coaching, è essenziale esaminare lo sfondo memetico della persona. Lo sfondo riguarda la mappa delle credenze del soggetto (*Belief System*), la sua cultura e i suoi valori, la visione della vita (*Weltanschauung*, in filosofia) e le credenze sul mondo.

A cosa sei in grado di fare da nido?

Cosa sei in grado di proteggere, cosa no?

Proteggere la propria identità più vera, o uno stile di vita più libero, dagli attacchi esterni, richiede un nido fortificato, forte, ma che non soffochi.

Come tale, ha un'influenza determinante su quello che facciamo e come lo facciamo.

E siccome il coaching vuole modificare in meglio quello che facciamo e come lo facciamo, saper costruire un nido alle nostre idee di libertà diventa una sfida per noi cruciale.

Abbiamo tutti il potenziale per sviluppare la nostra genialità, la nostra autentica essenza, la nostra bellezza interiore, il nostro nucleo. Lottiamo per farlo, facciamoci

aiutare, e ce la faremo tutti. A quel punto, avremo un'umanità diversa, non più guerre, non più odio, rimarrà solo l'"essenziale" la libertà di ricerca, la libertà di esplorare nuovi mondi, di essere, di creare, e amarsi. Anziché evadere da questo destino, da questa essenza umana pulita, cerchiamola, ogni giorno, senza fine.

Evasione dall'essenziale – modalità di funzionamento dell'organismo corazzato. Evitare a tutti i costi l'essenziale protegge dal contatto diretto con la propria corazza. A livello più profondo, l'evasione dall'essenziale equivale all'evasione dalla propria genialità, il cui accesso è sbarrato dalla corazza. L'organismo corazzato, pur desiderandolo ardentemente, prova terrore quando entra in contatto con il proprio nucleo biologico e farà di tutto pur di "evadere" dalla propria essenza biologica più profonda.²⁵

²⁵ Fonte del testo in corsivo: <http://www.orgonomia.org/glossario.html> - retrieved 10 Sept. 2017