

A young girl in a white dress stands in a golden field at sunset, holding a large pink balloon. The scene is bathed in warm, golden light, with a soft glow from the setting sun. The background shows rolling hills and a cloudy sky. The overall mood is serene and hopeful.

MARCO ODINO

UNA NUOVA  
**GRANDE  
EMOZIONE**

CORSO DI CONSAPEVOLEZZA  
ED EDUCAZIONE EMOTIVA



OM EDIZIONI

MARCO ODINO

# UNA NUOVA GRANDE EMOZIONE

Corso di Consapevolezza  
ed Educazione Emotiva

• NUOVA EDIZIONE AGGIORNATA E CORRETTA •



OM EDIZIONI

©2021

OM EDIZIONI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla legge 11 marzo 1975 dei diritti d'Autore.

Stampato in Italia nel mese di Aprile 2021 presso

Fotolito - Graphicolor S.n.c.. via Cesare Sisi, 6, Cerbara (PG)

OM edizioni

Via I Maggio, 3/E - 40057 Quarto Inferiore (BO) - Italy

Tel (+39) 351 8129089 - (+39) 051 767079

info@omedizioni.it

www.omedizioni.it

ISBN 978-88-92720-90-9

# INDICE

Prefazione	6
LIVELLO UNO	10
Lezione 0 Premessa	12
Lezione 1 Aumentare la Consapevolezza rallentando	20
Lezione 2 Il concetto di Libertà	30
Lezione 3 Devo e Voglio!	43
Lezione 4 La macchina del tempo	57
Lezione 5 La macchina del tempo (seconda parte)	67
Lezione 6 Il Sabotaggio	77
Lezione 7 Riepilogo	89
LIVELLO DUE	97
Lezione 8 Immagini e Suoni	99
Lezione 9 Dipendenze	110
Lezione 10 Emozioni, Azioni e Circoli Viziosi	125
Lezione 11 Tu non sei, tu fai!	135
Lezione 12 Riepilogo e Sabotaggio	144
Lezione 13 Esercizio di Rilassamento	153
Lezione 14 Fisiologia e Test 1 di 3	158
Lezione 15 Test 2 di 3	167
Lezione 16 Test 3 di 3	171

LIVELLO TRE	179
Lezione 17 Cambio gusti e libertà di scelta	181
Lezione 18 Le voci della mente	189
Lezione 19 I Mantra	198
Lezione 20 La Gratitudine	204
Lezione 21 Umiltà e Presunzione	210
Lezione 22 Convinzioni o Credenze	217
Lezione 23 Il Dubbio	225
Lezione 24 Tecnica per le Convinzioni	233
LIVELLO QUATTRO	241
Lezione 25 La vita è quello che sei	243
Lezione 26 Apprendimento e Abitudini	247
Lezione 27 Le Sensazioni	256
Lezione 28 Le cose succedono "a te" o "per te"?	262
Lezione 29 Una chiacchierata con te stesso	266
Lezione 30 I Bisogni Umani	272
Lezione 31 Filosofia di Vita Moderna	283
Lezione 32 Cosa fare dopo il corso	290
Note, Fonti e Ringraziamenti	296

# Prefazione

di Domenico Russo

*Nella vita di tutti i giorni è importante sapere di potersi affidare senza remore a sé stessi, anche nei momenti più bui.*

*Conoscersi nel profondo è cruciale in una società che costruisce dei binari generici per individui unici e che spinge ad entrare in competizione con gli altri in ogni ambito.*

*Il tema del “life coaching” sta per questo prendendo piede anche nel nostro paese: tra il 2007 e il 2009 sono nate le prime associazioni di coach professionisti. Il termine non ha tuttora una traduzione italiana comprovata, poiché “insegnamenti di vita” non rende completamente l’idea, in parte perché generico, in altra perché fuorviante.*

*Si tratta di un metodo di ricerca e presa di consapevolezza riguardo la propria vita ed il proprio sé, un metodo di comunicazione incentrato sullo sviluppo personale e legato a tantissime altre discipline, tra cui la psicoterapia.*

*L’intenzione è spingere a creare (o scoprire) i propri obiettivi e impegnarsi per raggiungerli, rafforzando prima di tutto l’autostima; avere relazioni personali (amoroze e non) più sane e arricchenti, avere successo in campo lavorativo, migliorare il proprio stile di vita in generale.*

*All’interno di questa grande famiglia esistono diverse ramificazioni: quelle incentrate sui successi sportivi (sport coaching), sul lavoro (business coaching), sulla dieta e sul benessere fisico (diet coaching), sulla salute e sul come affrontare la malattia (health coaching) e tanti altri, fino a quelli più specifici per gestire, ad esempio, un gruppo di lavoro (team coaching).*

*Si sta diffondendo sempre più, purtroppo, l’idea che questi tipi di metodi servano ad ottenere “tutto e subito”; che siano una sorta di “pillola magica” o “miracolo” psicologico per diventare subito*

*felici, famosi, fare tanti soldi, avere il compagno o la compagna dei nostri sogni e così via.*

*Non è così.*

*Questi sistemi, se seguiti nel modo giusto, permettono di responsabilizzare l'individuo a risolvere con le proprie forze e con più efficacia i problemi della vita, quale che ne sia la portata. Permettono di spazzare via la nebbia dai nostri obiettivi, renderli ben visibili e raggiungibili, con i giusti tempi e un percorso appropriato. Di affrontare al meglio i nostri momenti bui, e non di eliminarli.*

*La differenza sembra sottile, ma essenziale: non si tratta di una partenza a razzo e di una corsa a folle velocità, ma di una passeggiata lenta e consapevole verso il miglioramento.*

*La stessa struttura del libro invita alla calma; il primo insegnamento è proprio quello di "rallentare" i pensieri con lo scopo di acquisire consapevolezza su ciò che accade dentro di noi e che crediamo fuori dal nostro controllo, di godersi ogni momento felice e affrontare con serenità quelli difficili.*

*Una struttura a quattro livelli, ognuno diviso in otto lezioni. Un cammino graduale che dovrebbe durare tutto il tempo necessario.*

*In questo periodo l'autore si mette accanto al lettore, lo prende per mano e lo segue sul sentiero, sullo stesso sentiero che il lettore ha scelto per sé. Un approccio che spicca per semplicità e autenticità nel modo di raccontarsi e raccontare.*

*Marco non dice cosa si dovrebbe o non dovrebbe fare, né dove andare o non andare per la propria crescita personale; quello che fa è mettere a disposizione una serie di strumenti da usare nella vita di tutti i giorni. Come, quando e perché sarà il lettore a deciderlo.*

*Attraverso la scrittura, uno dei bisogni umani più antichi e potenti, Marco condivide la sua conoscenza in punta di piedi, umilmente, con grande sensibilità e delicatezza. Non sale mai in cattedra e a cuore aperto offre un ventaglio di possibilità prima invisibili. Noterete ben presto tra le righe quanto l'autore sia una vera e propria bomba di vita: impossibile resistergli.*

*Alcune volte è talmente coinvolgente e prorompente da risultare destabilizzante; in quel caso, come lui stesso consiglia più*

*volte nel libro, basta rallentare la lettura, fare mente locale, aspettare un giorno o due e poi riprendere il cammino con tutta la calma di questo mondo.*

*Un cammino non privo di ostacoli, ma da affrontare con il sorriso; leggere le sue lezioni è un po' come ascoltare un amico, un amico tuttavia molto preparato sull'argomento.*

*La sua è una guida pacata che senza fretta porta alla gestione delle emozioni e, cosa ancora più essenziale, non si perde mai nei tecnicismi profondi del life coaching. L'autore spinge in una direzione sola, la più importante: la consapevolezza.*

*Una consapevolezza che permetta di porsi degli obiettivi chiari, eliminare dipendenze e approcci negativi, l'autocritica, il concetto di fallimento e l'idea del non essere mai abbastanza per noi stessi.*

*Una consapevolezza per capire che il presente è tutto ciò che abbiamo, che possiamo sfruttarlo al meglio e soprattutto in modo sano sia per noi stessi che per gli altri.*

*La consapevolezza di non essere soli su questa terra e che il viaggio non finisce mai.*

*Sono felice di aver accompagnato Marco come Editor. Ho cominciato a lavorare con lui senza preconcetti sull'argomento trattato, ma poco tempo dopo mi ha trascinato e reso partecipe dei sistemi che condivide, accompagnandomi a sua volta in questo breve tratto sul sentiero della vita: in lui non solo ho trovato un cliente ricettivo, ma anche un amico.*

*Un amico che porta con sé una brezza fresca, portatrice di luce. Vi auguro - e credo - che per voi sarà lo stesso.*

*Siena, in una pungente giornata di sole*

*7 marzo 2018*



## **LIVELLO UNO**



## Lezione 0

# Prefazione dell'Autore e premessa

Prefazione dell'autore:

Ho scritto la prima edizione de *Un'Emozione Nuova* nel 2015 e quando lo lessi nel 2020 non mi convinceva più, non ero tanto d'accordo con me stesso nel metodo più che nei contenuti. Ecco perché ho messo mano a quel testo per cambiarlo dove mi è stato possibile trattenendomi dalla tentazione di riscriverlo da capo, perché non mi sembrava saggio rinnegare il successo che ha avuto in questi anni. Nella mia formazione professionale ho imparato ad unire la funzionalità del Life Coaching con l'importanza del Counseling Relazionale. Una risoluta determinazione sposata con una compassionevole accettazione.

Così nasce, anzi diventa: *“Una Nuova Grande Emozione”*

Ho cercato di togliere tutte le imposizioni sul *“dovete stare meglio”* (scritte con il più nobile degli intenti) sostituendole con il *“Vogliate cominciare ad accettarvi per quello che siete oggi”*.

Provare a inseguire il cambiamento e il miglioramento personale con amore di noi stessi come presupposto iniziale.

Ho provato a non giudicare più la sofferenza come nemica, rendendola più umana, quasi un'alleata utile a volte contro la nostra naturale propensione a respingerla. Ho sostituito la mia pretesa di imporre una responsabilità indispensabile cercando invece più compassione in chi magari non ce la farà in questa vita o in questo tempo. Provare a trasmettere l'idea di fare quel che si può con quello che si ha, nel momento in cui si è, niente di più. E a volte anche accettare di fare niente di niente, sperando che duri poco.

Raggiungere i nostri obiettivi, crescere ed evolversi abbracciando i nostri disagi, le nostre ombre, perché convinto profondamente che in noi non c'è nessun *lato oscuro* ma sono solo parti di noi messe *allo scuro*. Senza luce, chiuse in cantina, come animali

in cattività che diventano aggressivi per la mancata libertà istintuale. Ma questo è un altro discorso, chissà, magari un altro libro.

Tra qualche anno forse rinnegherò di nuovo me stesso ritrattando queste pagine e le mie parole passate. Oggi comunque sono queste e se le stai leggendo voglio credere in una sincronicità benevola, voglio credere che vadano bene per te... adesso; qui e ora!

Buona lettura.

Premessa:

Benvenuto o benvenuta.

Questo non è il classico corso di motivazione personale o di autostima: di solito quel tipo di corsi servono a dare una carica di emozioni positive temporanee che ti fanno sentire meglio ma poi, nel lungo periodo, la maggior parte delle persone torna ad avere gli stessi problemi di prima. Il rischio è di rimanere delusi con il passare del tempo perché si è esaurito l'entusiasmo iniziale. I corsi di motivazione personale sono come una cena fantastica, dove si mangiano cibi buonissimi e mai provati prima... ma poi? Si torna a mangiare le stesse cose di un tempo.

In questo corso non mangerai prelibatezze, ma imparerai a *cucinare* per te stesso ogni volta che vorrai. Un famoso proverbio attribuito a Confucio recita: *“Dai un pesce a un uomo e lo nutrirai per un giorno; insegnagli a pescare e lo sfamerai per tutta la vita”*.

### **Pronto? Partiamo!**

Immagina che questo libro sia la mia casa: puoi venire a trovarmi quando vuoi, sei il benvenuto o la benvenuta, e io farò di tutto per farti sentire a tuo agio.

Pur essendo un libro da cui imparerai molte cose nuove, non voglio che tu viva il nostro rapporto come una relazione tra “alunno” e “maestro”, perché si verrebbe a formare qualcosa di freddo e professionale che non aiuta me a farmi capire e non aiuta te a comprendere meglio.

Se c'è una cosa che sta alla base della tua permanenza è, e sarà sempre, il piacere che avrai di starci, come quando sei a casa di un amico e non come nello studio di un professionista.

Quindi entra, mettiti comodo e rilassato. Imparerai tutto ciò che ti serve per stare meglio nella vita di tutti i giorni.

Per prima cosa, ricordati perché sei qui, cosa e come vuoi essere domani.

Preparati ad avere una vita più serena, libera da tutto ciò che oggi in qualche modo ti opprime: riuscirai finalmente a realizzare un progetto, ad affrontare gli altri senza più doverti vergognare di chi sei o di come sei... sarai abbastanza per tutti, anche per te stesso, ti guarderai allo specchio sorridendo soddisfatto e finalmente fiero di te.

Amici e parenti cominceranno a chiederti: “Ma che ti sta succedendo? Sei cambiato, sei diverso!”, e tu con enorme soddisfazione risponderai: “Ho finalmente deciso di cambiare e ho trovato il modo giusto per farlo!”.

Io sono la persona che ti “servirà” per capire come usare ciò che vuoi imparare da questa esperienza. Sarò colui che ti passerà i colori mentre dipingi un quadro. Sarò colui che pelerà le patate mentre cucini un buon piatto. Sarò seduto al tuo fianco a leggere la cartina stradale mentre viaggi sereno. Tu sei il capo mastro, e creerai da te il tuo destino!

Lo stato che voglio tu raggiunga è lo stesso che ti fa sentire a tuo agio a casa del tuo migliore amico; seduto comodo in una poltrona davanti a un caffè o un tè, su un divano, su un'amaca, sul tappeto, ovunque tu voglia e nell'ambiente che più ti piace: una baita in montagna con camino, una casa sulla spiaggia con vista mare, un appartamento su un grattacielo con un panorama mozzafiato, un terrazzo fiorito, un plaid in un prato, in macchina con due dita di finestrino abbassato... beh, dove immagini sia più confortevole fare due chiacchiere rilassato e imparare cose nuove, interessanti e soprattutto utili quando tornerai da dove sei venuto. Scegli e immagina!

Hai presente quando, in passato, ti trovavi con un amico o amica a chiacchierare dei piccoli ma grandi problemi dell'adolescenza? Magari la sera, d'estate, nel silenzio di uno scalino per strada o in macchina con 2 dita di finestrino abbassato, dove nessuno vi disturbava e potevate sfogarvi tranquillamente?

Hai presente come ti sentivi strano quando poi tornavi a casa, nel cuore mille emozioni e nella mente si rincorrevano un miliardo di pensieri e riflessioni su ciò che allora era importante? E magari poi arrivava una rivelazione che ti cambiava per sempre? Ti ricordi dell'ultima volta in cui hai provato quella sensazione nello stomaco che precedeva una grande decisione o un grande evento?

Ecco, quella è la sensazione che voglio che tu provi quando sei qui a imparare come si risolveranno i problemi e di come vuoi diventare da grande...

*“Oh, finalmente qualcosa di nuovo e interessante da leggere!”*

Questa è la frase che vorrei sentirti dire, e io ci metterò tutto me stesso perché accada.

Per prima cosa, un po' di note e consigli per chi leggerà il libro con l'intento di seguire il corso. Ricorda che il corso è per te. Solo per te! Assorbi tutto quello che ti serve e non lo sprecare.

La mentalità con cui affronti questo corso è molto importante ai fini di ciò che ne guadagnerai a livello di esperienza. A volte vengono regalati abbonamenti in palestra, corsi gratuiti di qualsiasi tipo e non vengono valorizzati e/o sfruttati perché non pagati di tasca propria.

Non partecipare in maniera superficiale a questa esperienza. Anche questa prima parte è molto ricca di concetti e può essere già un'ottima rampa di lancio per qualsiasi problema da risolvere. Dietro le mie parole c'è una montagna di studi e di esperienza di tutti i creatori dei sistemi che utilizzo, non solo la mia. Ti chiedo di darmi un po' di fiducia e di investire un po' del tuo tempo e del tuo impegno.

C'è sempre chi lo fa per semplice curiosità, non credendo veramente che ci sia un corso capace di innescare un cambiamento nelle persone; per questo legge con distrazione, senza seguire l'ordine delle lezioni, senza fare gli esercizi, arriva alla fine o smette prima e dice: “è un bel corso ma con me non funziona”.

Oppure c'è chi lo fa convinto, con l'entusiasmo a mille, bisognoso di trovare soluzioni nuove a problemi ormai vecchi, legge ma con il passare dei giorni comincia a pensare: questo lo so già, questo non mi convince, questo non può essere vero, questo non fa per me, questo va bene ma io non ci riesco... e arriva alla fine senza

essersi dato il permesso di provare niente di nuovo, ma con la bellissima scusa per dire “comunque io ci ho provato”.

Infine, c'è chi fa la prova senza stare a giudicare prima, prende tutto per buono, come un bambino che impara una cosa nuova fidandosi dell'adulto che gliela insegna; si impegna sorridendo, entusiasta delle cose nuove che impara piano piano. Se non capisce, rilegge con maggior attenzione, senza vergogna. Ci mette un minimo di impegno, prova a fare ciò che c'è scritto e solo dopo commenta i risultati. È felice di aver trovato finalmente una strada nuova!

Vuoi partecipare al corso con la mentalità di quest'ultimo gruppo?

Se ti do dei consigli e suggerimenti è perché ci sono passato, prima di te, e vorrei che tu non cadessi nei miei stessi errori.

Ora, la prima cosa da fare è esclamare ad alta voce:

**1) “Ok! Azzero tutto ciò che sapevo!”**

È possibile che per tua esperienza o per sentito dire, conosca almeno in parte ciò che ho da insegnare. Se fosse così sarebbe molto più utile, a te stesso, che ti sforzassi di prestare la massima attenzione anche alle cose che pensi di aver già sentito o letto da altre parti.

Il motivo è semplice: se la tua conoscenza sull'argomento è zero, impari molto più rapidamente perché la tua attenzione è massima, se invece mentre leggi ti nasce il pensiero “questo lo so già, questo l'ho già sentito” la tua attenzione scende e ti perdi dei pezzi che poi ti serviranno. Leggi piano piano e con attenzione. Metti da parte la tua eventuale cultura al riguardo. Senza scartarla, bada bene: mettila solo da parte.

**2) “Dai, dai, insegnami una cosa nuova!”**

A volte quello che scrivo e come lo scrivo può suonare strano o apparirti in contrasto con la tua cultura, ma visto che hai deciso di provare questo sistema, *lasciati andare* e prendi per buono tutto ciò che dico. Poi, dopo, potrai testarlo con le tue riflessioni ed esperienze, ma solo a posteriori. Viaggia insieme a me e fatti portare a passeggio. Goditi il panorama, il silenzio del mattino e l'aria fresca sul viso.

A quel punto potrai giudicare se sono cose corrette o meno. Non giudicare mentre leggi, non fare questo errore. Se ti scopri ad alzare

un sopracciglio sospettoso e a pensare “ma che cavolo scrive questo qui”, non c'è niente di male, ma ti consiglio di fermarti un attimo. Cerca di avere fede, sorridi, e rileggi il paragrafo.

Come in tutte le cose importanti da conquistare, ci sono delle tappe che vuoi raggiungere per arrivare in fondo: non avere fretta e fidati.

Vuoi sentirti come un bambino che vuole imparare ad usare la bicicletta senza rotelle: non ha la più pallida idea di come si faccia. Ha solo preso atto che qualcuno ci riesce. Ascolta (a bocca aperta) chi gli insegna: sorride, meravigliato e senza preconcetti. Il bambino non pensa che chi parla voglia farlo cadere, anche se poi cade! Non vede l'ora di imparare... questa è la sensazione giusta, ok?

Poi, se non ti trovi bene, puoi sempre tornare a pensare le stesse cose di prima.

### **3) “Ancora! Questo non l'avevo capito!”**

Importantissimo! Lascia sempre **almeno un giorno** tra una lezione e l'altra per dare il tempo al tuo cervello di assimilare i concetti che legge. **Non divorare tutto subito**, il cambiamento duraturo non è mai quello rapido...

Ti consiglio di **leggere due volte** ogni singolo capitolo, una volta per il concetto in generale ed un'altra piano piano. Gustati il contenuto, come quando ti piace vedere i film la seconda volta: farai molta più attenzione ai particolari!

(Se invece leggerai solo per passione o cultura personale di questi argomenti, perdonami da subito le ripetizioni che troverai leggendo senza le giuste pause.)

### **4) Dubbi e perplessità.**

Se mentre leggi hai delle domande da fare, scrivimi una mail (più sintetica possibile) a: [marco@veritarerelative.it](mailto:marco@veritarerelative.it)

Cercherò di risponderti il più presto possibile in base al volume di mail giornaliera ricevute. Prima di farlo però, ti chiedo una cortesia: leggi tutto il capitolo e magari ripassalo prima di chiedermi qualcosa, perché di solito le risposte sono sfuggite tra le righe o solo un po' più avanti.

### **5) “Bene bene, iniziamo!”**

Prima di leggere fai tre profondi e grandi respiri di pancia, rad-drizza la schiena, sorridi e inizia ad assimilare il tutto!

Sul serio, funziona! Ricorda l'ultimo corso che hai fatto volontariamente, per tuo diletto: per la patente, un corso di ballo, uno sport, un hobby, qualsiasi cosa tu abbia, in passato, *voluto apprendere* e non vedevi l'ora che iniziasse la lezione successiva. Così vuoi fare anche questo, felice e con entusiasmo!

Sono un rompiscatole, lo so, ma vedrai, sarà un piacere per te stare qui!

In fondo, tutti cerchiamo un po' di **serenità...** e per finire questa premessa, ti scrivo una delle sue tante definizioni: **la Serenità è quando provi emozioni positive per la maggior parte del tempo e accetti senza paura di poter soffrire nel tempo che resta.**

Infatti non voglio dire che non ci saranno più momenti di tristezza, rabbia o apatia, ma che diventerai un esperto su come gestirle per tornare a riprovare emozioni positive come gioia, gratitudine e fiducia nel futuro.

Felicità è anche vivere sapendo che tutto andrà bene o come deve andare. Acquisire la consapevolezza che i momenti grigi fanno parte della vita e ci fanno apprezzare meglio i momenti a colori, come la meravigliosa sensazione che proviamo quando arriva la primavera dopo l'inverno.

Immagina di avere una serenità tale da poter *soffrire tranquillo*. Mi spiego meglio: quando iniziò la mia passione per argomenti che aiutano la crescita e il miglioramento personale cominciai a pensare di aver trovato la soluzione alla sofferenza. Pensai che se fossi diventato un esperto di queste teorie e filosofie avrei avuto la ricetta per eliminare la mia sofferenza e quella degli altri. Solo dopo capii che in realtà questo è impossibile oltre che innaturale... Capii che la sofferenza è parte integrante di *questa esistenza* e a volte è proprio lei che ci spinge ad un cambiamento funzionale. Ora, mentre ti scrivo, credo che uno scopo sia quello di poter affrontare le pene della vita senza paura, ecco perché ho scritto *soffrire tranquillo*. Non voglio dire di abbandonarsi ma di provare a non averne più timore. Molto spesso noi esseri umani soffriamo più per la paura di soffrire che per il motivo che la causa.

Una volta ascoltai Francesca che aveva appena perso improvvisamente una persona cara in giovane età. Aveva occhi senza più lacrime e disse con una dolcezza e una dignità infinita:

*“... In sua memoria voglio ricordarmi di non aver paura **della** vita. Non di non aver mai paura **nella** vita ma di non aver paura di aver paura di viverla”*

Non mi resta che augurarti buon viaggio!

## Lezione 1

# Aumentare la Consapevolezza rallentando

Se non hai letto la prefazione, ti prego di farlo prima di continuare.

All'inizio mi troverai un po' ripetitivo (soprattutto se leggi senza pausa tra una lezione e l'altra), ti chiedo di pazientare e di non saltare a conclusioni affrettate; cerca di assorbire i concetti che esprimo senza pregiudizi. Fidati di me, se ripeto le stesse cose c'è un motivo! Lasciati guidare.

Questo è un corso di crescita personale, l'obiettivo è stare meglio, sempre di più e senza nessun limite.

È un viaggio che inizi oggi e non ha una meta: semmai potrebbe avere delle tappe, ma mai un arrivo vero e proprio. Una meta è qualcosa che distoglie l'attenzione dal presente, crea ansia, mette fretta.

Non c'è un limite di tempo nel viaggio verso la consapevolezza di chi sei veramente e di chi vuoi essere. Non c'è un traguardo da poter scorgere all'orizzonte, non devi guardare lontano per cercarlo; faremo un gradino alla volta. Non c'è una luce in fondo al tunnel, da oggi il tunnel lo facciamo saltare in aria!

Siamo sempre in viaggio. Sorridi, come quando stai per partire per una vacanza. Non senti l'eccitazione di una nuova esperienza in arrivo?

Oggi sei un apprendista sulla gestione emotiva, domani potresti essere talmente bravo da insegnare ad altri ciò che hai imparato. Oppure farai altro, ma con una tranquillità e serenità che prima non ti potevi neanche sognare... avendo la consapevolezza che niente ti potrà più far sentire come ti sentivi ieri. Sarai sicuro di te stesso. Nessun limite alla gioia che proverai e alle soddisfazioni che verranno. Preparati a stare bene in continuazione!

Con questo non voglio dire che spariranno i problemi di tutti i giorni, voglio solo dire che non ne avrai più timore e, quando arriveranno, li affronterai, risolvendoli per tornare a fare ciò che più ti piace.

Mai fermarsi: avremo solo delle tappe per riposarci, rigenerarci e goderci i risultati ottenuti, e poi di nuovo verso una crescita ulteriore. La vita su questa terra è un viaggio continuo senza arrivo. Oggi sei qui ed è una tappa della tua vita, non importa da quanto tempo sei fermo, goditi da subito questa ripartenza e assorbi tutto ciò che ti è utile.

È il viaggio che conta.

Festeggia già da oggi il cambiamento che stai avendo per mano tua, senza aspettare chissà che! Non è merito di questo corso ma è merito *tuo*, ricordatelo!

Oggi vuoi stare meglio, non domani... adesso, subito!

Senti nascere e crescere dentro di te l'energia e l'entusiasmo di quando arriva una cosa nuova, desiderata da tempo; non riesci a stare seduto ma hai voglia di andare subito fuori a cacciare un urlo liberatorio!

Per prima cosa ripensa a ciò che ti ho consigliato nella prefazione: cancella ciò che sai già, non giudicare mentre leggi, cerca di entusiasmarti come un bambino che sta per imparare una cosa nuova, fidati di me, lasciati guidare.

Fai tre bei respiri profondi, tieni la schiena dritta e sorridi.

## **Stop! Vai piano.**

Questa è la prima cosa da imparare, una delle più importanti ed è la base di tutto il corso.

### **Stop! Rallenta.**

Lo STOP! è la parola che deve ricordarti di essere presente mentre fai qualcosa, come se ti vedessi da fuori.

Lo STOP! è la parola che ti deve ricordare di fermarti e riprendere il controllo di ciò che stai facendo, provando a livello emotivo o pensando con una velocità molto più ridotta.

STOP! Frena e riparti lentamente; è il primo passo verso la famosa **consapevolezza o mindfulness**, che nelle filosofie orientali è considerata la risposta a tutte le sofferenze, il mezzo per di-

staccarsi dalla confusione che si crea nella nostra mente. Per esempio la meditazione insegna a calmare i pensieri quando ci travolgono come onde nel mare in tempesta. Una delle tante definizioni di consapevolezza è: *“Rimanere osservatori di sé stessi, nel presente, senza giudizio alcuno”*.

Apro una piccola parentesi; se hai dimestichezza con questo tipo di filosofia avrai già letto il concetto di *coscienza* considerato come il nostro vero “sé”. Alla base di questa filosofia c'è il presupposto secondo cui il tuo vero io, la **Coscienza** (chiamata anche Anima o Spirito), è qualcosa di *estraneo* al corpo.

È lei (il tuo vero sé) a fare esperienza attraverso i cinque sensi elaborati nel cervello, un organo come un altro del corpo umano. Noi occidentali siamo abituati a vivere credendo di essere la nostra mente o essere lì *dentro*, ma sarebbe come guidare una macchina per molti anni, senza fermarsi mai, fino a credere di essere la macchina stessa (corpo) e non il guidatore (coscienza).

Questo concetto potrà non esserti chiaro fin da subito, ed è del tutto normale, non preoccuparti. Approfondiremo in seguito, evitando di scendere troppo nel dettaglio filosofico e tecnico della questione. Quindi parleremo di consapevolezza con un linguaggio più familiare a noi occidentali. Chiusa parentesi.

Se impari a *rallentare i pensieri* nella tua testa potrai guidarli verso ciò che vuoi tu.

**Se riesci a vedere cosa succede nella tua mente (dissociandoti), lo puoi cambiare (o decidere di accettarlo serenamente).**

Se percorri una strada di campagna, stretta, a tutta velocità, non puoi vedere un sentiero che si dirama dalla strada principale e che ti possa dare una direzione nuova e migliore. Magari una scorciatoia. Se invece vai piano, la vedi ed hai tutto il tempo per decidere di imboccare la nuova via oppure no.

Il cervello ha bisogno di alternative per scegliere quella più utile per il tuo benessere. Quando ti comporti in modo sciocco o autodistruttivo non è mancanza di forza di volontà, è solo che la tua mente non sa di avere possibilità di scelta e quindi resta nell'unica strada che conosce.

È stato dimostrato che se il cervello ha più di una alternativa, sceglie sempre quella più utile.

Il tuo compito, da oggi, è quello di rallentare i tuoi pensieri e le tue esperienze per viverle più intensamente, tutte, dalla mattina quando fai colazione alla sera quando vai a dormire. Domani daremo al tuo cervello le alternative, così quando le vedrà avrà il tempo di scegliere la migliore per te!

Comincia con l'esaminare un pensiero, un'azione, un episodio appena vissuto. Succede una cosa che per adesso non sei riuscito a rallentare? Analizzala alla fine!

Rivivi subito il fatto e guarda come ti sei mosso, quello che hai detto, ciò che hai pensato. Come rivedere alla moviola qualcosa in televisione.

STOP, riavvolgi e riguarda al rallentatore!

**Lo scopo è essere presente mentre compi un'azione o crei un pensiero.**

Non voglio dire di *fare le cose lentamente* e metterci il doppio del tempo, ma di fare le cose alla giusta velocità *stando lì mentre le fai* invece di vagare con la mente.

Come se si *fermasse il tempo* per un istante, dandoci la possibilità di assistere a cosa sta accadendo dentro e fuori da noi stessi. Consapevolezza!

Mentre mangi qualcosa, guardalo, gustalo, tienilo in bocca più possibile, pensa a quello che stai facendo e a come lo stai facendo.

**Mentre mangi, mangia!**

Mentre guidi, non lasciare andare la testa per i fatti suoi: sii cosciente, presente, goditi il panorama, guarda le altre macchine, non distrarti. Hai presente quando vedi posti che non avevi mai notato sulla strada che fai tutti i giorni? Appunto!

**Quando guidi, guida!**

Mentre pensi (in qualsiasi momento della tua giornata, la sera prima di addormentarti, quando rifletti serio e pensieroso), osserva i tuoi pensieri, dove vanno, cosa fanno ma senza giudicare. Non lasciare che tutto accada in automatico, stai lì, non assentarti, vivili, brutti o belli che siano; guardali *distaccato* e renditi conto che se li puoi osservare, puoi fermarli o modificarli.

**Quando pensi, pensa!**

Resta presente, non ti distrarre, non assentarti!

Quando ti capita di essere in uno stato emotivo negativo, guarda i pensieri che passano, fermali e riguardali al rallentatore: sono immagini, film, dialoghi interni, sensazioni. Prova ad esaminarli.

Io ero un campione del mondo nel farmi film tragici nella mente su cose che non sono mai accadute. A volte prima di addormentarmi immaginavo cose terribili e poi mi lamentavo di non riuscire a prendere sonno... per forza, ero io a creare la mia insonnia!

Se hai dei comportamenti che vuoi cambiare, la prima cosa da fare è rallentare la tua esperienza mentre ti comporti come non vuoi più.

Anche adesso, magari stai leggendo troppo veloce. Magari stai pensando a cosa hai da fare dopo... *rallenta*.

Ti faccio qualche esempio.

Se ti capita di fantasticare, farti film dell'orrore nella testa o preoccuparti di cose su cui non hai controllo, vuoi poter essere presente per fermare quei pensieri e cambiarli con alcuni più belli e meno aggressivi.

Oppure, se ti capita spesso di criticare qualcuno o di parlare a te stesso in malo modo, insultandoti per ogni cosa che fai, ascoltati, parla più dolcemente: non diresti quelle cose a chi vuoi bene, perché a te sì? Non lasciare che tutto accada senza la tua presenza cosciente. So che sembra troppo facile, ma è la pura verità, è stato dimostrato, provaci.

Se abusi di qualcosa che sai non essere il meglio per te (fumo, cibo, alcool, droghe, gioco d'azzardo, vizi/manie in genere), vuoi imparare a essere presente quando succede e riuscire a vederti mentre compi l'azione che vuoi limitare o eliminare, senza tuttavia giudicarti. Questo non ti impedirà "oggi" di fermarti (forse) ma è il primo passo verso la libertà da quello che di sbagliato stai facendo. Elimina il senso di colpa: non serve a niente, a meno che non rimuova il comportamento in questione alla prossima occasione.

Se spesso ti arrabbi, ti intristisci o ti impaurisci, guarda da dove è arrivata quella brutta sensazione, osservalo nella tua testa, osserva i pensieri che la alimentano o che da essa scaturiscono. Non può vivere di vita propria, la sensazione è tua e tu la tieni in vita! Osserva in silenzio.

Ricorda che non sto inventando niente, ti sto solo spiegando con parole semplici decenni di ricerche sul funzionamento del pensiero in tutte le sue forme e migliaia di anni di cultura (orientale e non) volta al benessere.

È bene che ripeta una cosa; quando dico di rallentare, non voglio dire di fare le cose lentamente e metterci più tempo, ma di fare le cose alla giusta velocità, *presente e cosciente* mentre le fai invece di vagare con la mente credendo di non avere altra scelta.

Osserva come vivono i bambini e gli animali: loro vivono il momento senza farsi distrarre dalle preoccupazioni del futuro o dai rimpianti e rimorsi del passato.

E provando potresti pensare: “Vorrei, ma è più forte di me”.

Purtroppo non è esatto, anche se si è convinti in buona fede. Quello che succede è che abbiamo dato a noi stessi e alle nostre azioni l'abitudine di procedere ad una velocità così folle da non darci la possibilità di fare nient'altro.

Niente di grave, tranquillo.

Oggi hai cominciato a sapere qual è la verità, domani comincerai a essere sempre più bravo a rallentare fino al punto che comincerai a vincere tu, non perché sei diventato più forte ma solo perché hai cambiato strategia... ne ripareremo meglio nel prosieguo del libro.

Stop! Rallenta e guarda quello che fai, qualunque cosa sia, bella o brutta, non importa, vuoi *riabituarlo* il tuo stato di coscienza a non distrarsi, ma ad essere lì con te, sempre!

Immagina come succede in alcuni film, dove *il tempo si ferma* per un istante e tutto si vede da fuori, anche te stesso e si ha quella sensazione di rivelazione.

Se sei presente durante una cosa bella (ad esempio una cena in famiglia o con amici), ti godi molto di più il momento, così quando è passata non sei subito lì a dispiacerti che è già finita o a chiedere quando sarà la prossima volta, perché sei stato lì, stavolta c'eri! Non pensare a quello che hai fatto prima o a quello che hai da fare dopo. Un esempio classico è come viviamo la domenica già dal mattino, pensando che l'indomani sarà lunedì e bisognerà tornare al

lavoro rovinando con il malumore il nostro meritato giorno di riposo. Qualsiasi cosa che fai e che ti piace... **goditela nel presente!**

Se succede qualcosa di sgradito, ripensaci subito dopo analizzando il fatto e osservando quelle che sono state le tue reazioni. Tra poco riuscirai a vederle in diretta e dopo ancora riuscirai ad anticiparle con qualcos'altro e soprattutto... non giudicarti in malo modo.

Questo succederà per gradi: non vuoi pretendere che da oggi sia già così (forse), tu provi ed insisti finché non ci riesci. Se troverai delle difficoltà, sappi che è solo una questione di esperienza, non è appropriato pensare “io non lo so fare”!

Più lo fai, più diventi bravo. Insisti senza fretta, stai imparando, hai appena tolto le rotelle, se cadi mettiti a ridere e risali su quella bici; se sei stanco, mettila via e domani riprova!

Stai sereno, goditi la voglia che hai di imparare cose nuove, non badare ai tentativi, **ma fai attenzione al più piccolo miglioramento**, festeggialo subito, guardati allo specchio e fatti un complimento, il resto è solo questione di tempo, tranquillo.

Oggi davanti allo specchio vuoi dirti: “Bravo, ho iniziato un corso nuovo di mia spontanea volontà, ho preso una buona decisione per me stesso. Il passato è passato, addio! Oggi, nel presente, ho scoperto di avere un volante, imparerò a guidare e piano piano sarò io a decidere la direzione del mio futuro.”

Dopo qualche tiro fuori bersaglio, comincerai a centrare il tabellone sui bordi e piano piano comincerai ad avvicinarti al centro.

### **Questo è il primo obiettivo: rallentare!**

Ricordare il tuo pensiero appena passato, vedere il tuo pensiero mentre passa, sentire il pensiero arrivare e cambiarlo se è causa di sensazioni negative o accettarlo come parte della nostra naturale e amorevole imperfezione.

La consapevolezza inizia dal comprendere che quello che pensiamo non siamo noi ma succede dentro di noi (disidentificazione). Poi conoscere cosa fa la nostra mente per poter cambiare ciò che non ci piace e amplificare ciò che invece ci piace (responsabilità).

Ecco un piccolo esercizio da fare per capire meglio il concetto di rallentare mentre fai qualcosa: prendi l'atto del *mangiare*. A volte

succede che mangiamo qualcosa di buono distrattamente e quando è finito ne vorremmo ancora, solo perché mentre lo mangiavamo abbiamo chiacchierato con qualcuno, guardato la tv oppure eravamo in sovrappensiero per altri motivi.

Se invece quando mangi qualcosa che ti piace lo fai con calma, senza mandarlo giù subito, masticando venti volte ogni boccone, godendo del fantastico gusto che stai assaporando... l'esperienza verrà vissuta così intensamente da appagarti. Ricorda: la voglia va via solo se soddisfatta!

Provaci! Almeno quando non hai fretta!

Altro esempio: durante la giornata hai venti cose da fare. Il tempo per farle tutte è giusto giusto. Se fai il tuo dovere seriamente, cercando di fare più in fretta possibile, in affanno, stressato, arrabbiandoti e gridando ad ogni persona o evento che ti fa perdere dieci secondi, arrivi a fine giornata un tantino nervoso.

Intanto rifletti sul fatto che seriamente o fischiettando, in affanno o tranquillo, arrabbiato o no, il tempo che impiegherai è lo stesso. Sembra una banalità ma nessuno ci fa caso o si è soliti pensare "ma io sono fatto così, non ci posso fare niente"!

Facciamo anche l'esempio di trovare del traffico imprevisto per strada che ti fa perdere mezz'ora buona sulla scaletta di marcia: per questo dovrai tardare, fare qualcosa più velocemente e male, oppure rimandare a domani.

Se sei bloccato nel traffico e non ci puoi fare niente, la tua ira non ti servirà a fare le cose più in fretta ma al contrario scatenerà il malumore e proseguirai il resto della giornata incavolato nero con tutto e tutti. Probabilmente le cose da fare che verranno dopo saranno fatte di fretta e male e aggiungerai altro stress e altro ritardo, senza contare come tratterai male tutti quelli che incontri...

Rifletti... se prendi una decisione arrabbiandoti, probabilmente ti rovinerai la giornata, tanto la decisione la devi prendere comunque e che tu lo faccia dicendo parolacce o tranquillo e pacifico, sempre una decisione è!

Questo è lo scopo del rallentare i pensieri: avere la **coscienza sul momento presente** per accorgersi di una **nuova possibilità di scelta** ed evitare stati d'animo che non servono a risolvere la situazione o a farla passare più rapidamente. La velocità è la stessa, le cose da fare sono state fatte o rimandate ma, la sera a

casa, il tuo umore sarà diverso e potrai cenare e stare con la tua famiglia senza rovesciare su di loro lo stress della giornata.

**Se riesci a vedere cosa succede nella tua mente, lo puoi cambiare.**

Tutto qui... semplice? Sì!

Siamo abituati a sudare per raggiungere un risultato e se troviamo qualcosa di facile sospettiamo che sia falso... è pazzesco. Mi raccomando, se ti senti confuso o non hai capito qualcosa, rileggi con calma. Non tralasciare dubbi, non esistono domande stupide.

Se ti viene il pensiero con cui abbiamo aperto la lezione “vorrei, ma è più forte di me, è il mio carattere, sono fatto così”, ricordati che è solo un'abitudine nuova da apprendere, prova senza pregiudizi. Hai appena iniziato il libro, dammi la possibilità e il tempo di aiutarti. Non pretendere di fare centro al primo colpo.

Ultimo appunto.

Da oggi ti suggerisco di prenderti un quaderno, un blocco note, o aprire un file di testo sul pc, un registratore (molti cellulari oggi possono registrare) o qualsiasi cosa che ti possa accompagnare mentre leggi le lezioni, così da poterci scrivere, disegnare o registrare ciò che ti colpisce di più e ciò che ti serve per ricordare meglio i concetti. Anche solo le parole chiavi.

La prima cosa che ti consiglio di segnare è questa: pensa alla parola “Stop!” pensa al “Rallentare!”, pensa ad andare piano con la mente. Oppure immagina di avere più *scelta* di quello che credi nei vari momenti della giornata... Cosa ti viene in mente? Un'immagine, una parola, un film, una canzone, un'azione, un animale...?

Scrivila, disegna, registrala, falla tua e dalle un nome, un Avatar.

**Stop! Pensaci.**

Questo quaderno, documento o qualsiasi cosa hai scelto, si chiamerà **Avataro**, ossia il posto dove segneremo tutti gli avatar delle cose da ricordare e richiamare alla memoria durante la giornata. Non c'è bisogno che te lo porti dietro, devi solo sapere che c'è!

Non sei obbligato, ma se sul tuo Avataro c'è impresso il pensiero che ti viene in mente quando vuoi rallentare, sarà tutto più facile. Sorriderai. Puoi anche usare la stessa parola Stop o immaginare il cartello stradale, che sarebbe comunque un avatar per “rallentare”.

Quello che ti viene in mente va benissimo, tutto è soggettivo, niente è sbagliato!

Io, per esempio, usavo una frase di un film di Al Pacino e Keanu Reeves, “L'avvocato del diavolo”, dove Kevin diceva alla moglie che stava urlando: “Stop, da capo...” per calmarla.

Lucia, una ex allieva, aveva disegnato una tartaruga e la chiamava *VaLentina*. Scegli tu!

L'importante è che da oggi cominci a fare caso a quello che fa la tua mente e stai attento mentre fai o pensi qualsiasi cosa. Cerca di ripensare ogni tanto a ciò che hai appena letto, riflettici su.

Il programma è molto vasto, siamo solo all'inizio. Festeggia questa meravigliosa esperienza che hai intrapreso per te stesso, esci e fatti un regalo, fosse anche solo un caffè o un cioccolatino! Sul serio, è importante.

Un'ultima domanda... vuoi rileggere la lezione? Fallo *lenta-mente*.

Buona lentezza e buona partenza!

## Lezione 2

# Il concetto di Libertà

Hai fatto una pausa di almeno un giorno dalla lezione precedente? So che hai voglia di divorarlo...

Hai fatto una piccola prova rallentando i pensieri? Sei stato presente e consapevole con tutto te stesso durante un pensiero o un fatto capitato?

Ricorda di *rallentare* pensieri e azioni, belli o brutti che siano. Non ci devi mettere il doppio del tempo, ma vuoi essere presente e cosciente mentre fai qualcosa, così lo puoi vedere, cambiare o accettare. Se devi fare qualcosa di fretta, metti pure la velocità giusta, ma vivi il momento senza pensare al passato o al futuro.

Puoi cominciare ad applicare il *rallentare* alle cose più semplici e che non ti stressano. Quando sarai pronto potrai passare a cose più complicate.

Ricorda che non è difficile, è solo che non l'hai mai fatto... datti un po' di tempo per provare. Non pensare né che sia difficile né che sia una cavolata. Non giudicare prima di averci provato sul serio.

Fai passare un pochino di tempo prima di esprimere un giudizio, hai appena iniziato.

Complimenti vivissimi se hai già provato anche solo una volta a *rallentare* un pensiero, un comportamento, un'immagine, un film, un dialogo, qualsiasi cosa ti passi dentro a quel *budino grigio* chiamato cervello. Anche se fosse successo alla fine, cioè di essere riuscito a osservare il ricordo di ciò che è appena avvenuto, è un grande successo!

Se invece sei già diventato un campione di *cervello tartaruga*, meglio.

Torniamo al budino grigio, il cervello. *Budino grigio* è il mio avatar per il cervello e l'avevo scritto nel mio Avataro. Ne abbiamo parlato nella prima lezione, ricordi?

Parliamo adesso della mentalità con cui fare il corso.

Sappi che non è una gara, non c'è un tempo minimo o massimo per la riuscita del *rallentare*. Ognuno ha i suoi tempi, c'è chi viene da decenni di pensieri fulmine e potrà trovare difficile usare il freno per rallentare.

Mi viene in mente Andrea, che aveva come avatar del rallentare proprio l'immagine mentale del piede destro che schiaccia il freno della macchina! Ha cominciato a prenderci la mano e anche in mezzo alla gente mimava il pestare del freno. Immagina una persona che d'un tratto schiaccia qualcosa che non c'è; altro che parlare da soli! Certo, non devi fare come Andrea: quello che vuoi è trovare un modo tutto tuo per cominciare.

Non è una gara, non è una competizione, non esistono fallimenti ma solo tentativi da affinare.

Una delle prime cose da cancellare della nostra cultura è proprio la competizione, questo continuo paragone con gli altri, voler essere più bello, più bravo, più ricco.

La competizione deve essere un accessorio "facoltativo" per lo sport, giochi e sfide, non una regola fissa di ogni cosa che facciamo. Ognuno di noi nasce e cresce con talenti e caratteristiche differenti, è assurdo continuare a gareggiare su qualunque cosa nella quotidianità, nel lavoro, in famiglia, in amore.

Immagina un'aquila che sfida un coniglio in una gara di volo, oppure una scimmia che sfida un delfino a salire su un albero. Ognuno di noi ha *talenti e caratteristiche* diverse e incomparabili.

Siamo degli esseri così complessi, così unici, con milioni di cose da poter fare, che ognuno di noi può essere campione in qualcosa.

Partecipare e vivere sono le uniche cose importanti. Non puoi chiuderti in casa e non uscire più per poter evitare sofferenze al prezzo di evitare le corrispettive gioie.

Se credi che chiudersi a guscio serva a proteggersi, stai commettendo un normalissimo errore. Non solo perché così ti precludi ogni accesso alle belle esperienze, ma perché non siamo fatti per vegetare e vivere sempre e comunque da soli: nessun essere vivente lo fa.

Madre natura ci ha dotato di curiosità perché noi esplorassimo il mondo e non per trovare un buco comodo in cui chiuderci dentro.

Il nostro scopo è imparare a migliorare noi stessi, **evolversi**: guarda il più piccolo passo in avanti che fai, non stare a giudicarti, se vuoi guardare gli altri fallo con saggezza, sapendo che tanti sono i più bravi quanti sono i meno bravi. E se trovi qualcuno più bravo di te, tu sarai sicuramente più bravo di lui in qualcos'altro. È questione di punti di vista. Non stare sempre girato dal lato dei migliori: ne vedrai altrettanti peggiori dall'altro lato.

Guarda i migliori solo come sani modelli e usali come stimolo per fare un altro passettino in avanti e poi ritorna a guardare solo i tuoi piedi.

Torniamo al *rallentare*.

Ci sono momenti e stati d'animo in cui viene più facile e altri in cui sembra impossibile, per esempio quando sei stanco. La stanchezza è una brutta bestia, ci fa commettere molti errori. **Mai prendere una decisione quando si è stanchi!**

Come per il rallentare, anche prendere le decisioni al momento giusto è essenziale. Si inizia con una volta al giorno, poi diverranno due, tre, fino a essere una buonissima abitudine, soprattutto quando *rallenti* le esperienze e i pensieri positivi, quelli che ti fanno percepire belle sensazioni.

Sarà una vera e propria gioia assaporare lentamente quei momenti; anche se avrai avuto una settimana d'inferno, arrivano cinque minuti di piacere nel fine settimana e tu li vivrai come fossero dieci, venti, quaranta. Gustandoli, vivendoli... senza farli scappare via subito.

Ricorda che le persone che hanno difficoltà sono le più intelligenti. È la loro spiccata intelligenza a mettersi di continuo in mezzo alle cose più semplici, rendendole complicate. Lascia perdere per un po' la razionalità per una cosa semplice come il *pensare consapevolmente*.

Andiamo avanti: oggi parliamo di Libertà. Cancella ciò che sai già, non giudicare mentre leggi, datti tempo. Fai tre bei respiri profondi, tieni la schiena dritta e sorridi.

*E così nacque il solito nuovo giorno.*

*Dopo essersi svegliato nella sua cella buia e umida, cercò di rendersi conto di che giorno era e di quanti anni fossero già passati. Niente da fare. Aveva perso il conto. Eppure, c'era stato un giorno in cui qualcuno l'aveva rinchiuso lì dentro...*

*Tutti i giorni scorrevano uguali, sentiva sempre la stessa sensazione di straziante angoscia, inadeguatezza, a volte rabbia, a volte apatia.*

*Il destino sembrava prendersi gioco di lui: la piccola finestra del carcere che dava sull'esterno affacciava su un bellissimo parco naturale. Ogni tanto si sporgeva per vedere uomini e donne felici che correvano gioiosi, facendo festosi picnic, giocando a rincorrersi e ridendo a crepapelle. Che ingiustizia!*

*Era già talmente dura stare rinchiusi, che un panorama del genere non ci voleva proprio. Quando un giorno, per caso, mentre stava osservando dei ragazzi giocare felici con una palla, capitò che quest'ultima finisse ai piedi del muro della prigione, proprio sotto la finestra della sua cella.*

*Chi corse a recuperare il pallone notò quel volto triste che lo fissava, e d'istinto lo salutò...*

Di solito accostiamo la parola libertà al potere di fare ciò che ci pare o alla possibilità di andare dove vogliamo. Questo per sfuggire in continuazione da tutto ciò che ci fa stare male o a disagio.

*“Se potessi avere tanti soldi e tanto coraggio, scapperei in un paese tropicale e ricomincerei da capo!”*

Quante volte abbiamo avuto quel pensiero?

Purtroppo, non funziona così... puoi fuggire da una situazione in particolare che ti crea un malessere ma non puoi pensare che una situazione simile non si ricrei ovunque tu vada. E non puoi pensare che ci sia un posto sulla terra che ti faccia vivere senza problemi e al sicuro da tutto.

Ci sono persone che sono emigrate in isole paradisiache ed è filato tutto liscio fino a che i loro vecchi problemi non si sono ripresentati anche lì o ne sono sorti di nuovi che a casa loro non c'erano. Non esiste un posto perfetto che ti ripari dalla vita.

La parola libertà viene anche accostata al concetto di avere solo quello che ci aggrada e poter eliminare tutto ciò che non vogliamo: cose, persone, sensazioni e quant'altro.

Per poter essere *davvero liberi* dobbiamo capire invece che la vita è fatta di un milione di sensazioni e situazioni diverse, alcune bellissime, altre un po' meno.

**Libertà vuol dire essere in grado di godersi appieno tutte le cose belle e saper accettare e gestire tutte le cose meno belle, che fanno parte del “gioco”.**

Non può considerarsi libero chi *scappa* tutto il tempo. I problemi ci saranno sempre, ovunque tu vada e qualsiasi sia il tuo reddito! Appena risolti, ne verranno altri. La libertà non consiste nel farli sparire... consiste nel sorridergli e farli dissolvere man mano che si presentano.

Se piove prendi l'ombrello, aprilo, sorridi e mettiti a giocare saltando da una pozzanghera all'altra.

Se non hai l'ombrello, corri al riparo più in fretta possibile, fallo ridendo. Ti asciugherai, ti farai una bella doccia calda e avrai risolto. A volte è solo acqua...

Non si può chiedere alla pioggia di sparire dalla nostra vita. Bisogna affrontarla per godersi appieno il sole che domani verrà. Se ci fosse sempre il sole, non potresti godertelo tanto quanto dopo un periodo piovoso. Giusto?

**Bisogna imparare a pensare che tutti hanno dei problemi, prima o dopo, grandi o piccoli e durante tutta l'esistenza... proprio come te.** Ed è usanza comune non fare troppo caso a chi sta peggio di noi.

Immagina di fare qualcosa di bello, di farlo sereno, di godere appieno quel momento. Cosa ti piace? Stare con gli amici, con i parenti, fare una passeggiata, leggere un libro, guardare un bel film, praticare uno sport? Qualsiasi hobby va bene. Pensa come sarebbe bello vivere quei minuti in totale serenità senza dover pensare ai casini della tua vita, ai soldi, alle relazioni, alla salute, problemi di ogni tipo. Immagina di poter staccare la spina come fai quando sei

in vacanza, ma di farlo sempre, così da goderti la tua bella esperienza senza pensare a cosa è successo prima o a cosa hai da fare dopo.

Non voglio dire che esiste il modo per non avere più nessuna preoccupazione, bada bene. Sto solo dicendo che si può imparare a ottenere la sicurezza necessaria per non essere quasi più preoccupato o impaurito da ciò che il destino ci riserva di poco piacevole.

**Avere il potere di saper gestire (quasi) tutto senza panico.** Avere la consapevolezza che le cose accadono, sempre e a tutti. Quando sono belle vuoi goderne al mille per cento, quando sono brutte le vuoi affrontare e risolvere con la serenità di chi non ha più paura. Essere consapevole di non dover scegliere di guardare il bicchiere mezzo pieno ma di mettersi a cercare la bottiglia!

La libertà non è una cosa da possedere, non è una cosa che si può comprare. La libertà si può solo praticare, è l'atto del sentirsi libero, è la sensazione calda che ti avvolge quando sai che niente ti può scalfire, quando sai che qualunque cosa accadrà domani la affronterai di petto, vivendola, piangendo, arrabbiandoti, deprimendoti, ed il più in fretta possibile uscendone, per tornare a fare ciò che ti piace. Libertà non è chiudersi in casa al riparo dal destino o avere la possibilità di sfuggirgli continuamente!

Se sorge un problema, valuto le soluzioni possibili, provo ad usare quella che più mi ispira attingendo dalla mia esperienza o da quella di chi ci è passato prima. Se non funziona troverò un'altra soluzione.

Se soluzioni non ci sono, accetto e cerco di superare la cosa nel minor tempo possibile per tornare a fare ciò che più mi regala sensazioni sane e belle.

Aristotele diceva: se il tuo problema si può risolvere, perché ti preoccupi? Se invece non si può risolvere, perché ti preoccupi?

Questi discorsi ti potranno sembrare favole, oppure potrai pensare che io sia solo troppo ottimista. Non è così, fidati! Se ti guardi intorno attentamente ti accorgerai che i problemi, prima o dopo, raggiungono chiunque.

Qui non si tratta di pensare positivo per coprire i problemi con un sorriso ebete. Non si tratta di fare buon viso a cattivo gioco. Qui si tratta di **armarsi di coscienza e conoscenza per affrontare la vita come farebbe un guerriero** e non subire con un

tacito sorriso. Un guerriero, per essere tale, ha bisogno di allenamento, armi, armatura e scudo. Un guerriero non è invincibile, perde, soffre e piange anche lui.

Questo è ciò che hai cercato e che ti offro con questo libro.

Ci sono eroi che vanno a lavorare in fabbrica tutta la vita, sono degli ottimi genitori, sono dei magnifici compagni di vita, mandano avanti la famiglia con un bilancio che farebbe vergognare (forse) qualsiasi politico. Hanno amici che parlano bene di loro, sorridono sempre, a volte piangono e sono tristi, ma dura poco e tornano subito ad essere un esempio per tutti.

Guarda caso le persone a cui preferisco stare vicino o chiedere consigli sono quelle che nella vita hanno sofferto di più. Sofferto cose che si fa fatica ad ascoltare.

La rabbia, come la tristezza, l'angoscia, la paura e tutte le brutte sensazioni che ci investono durante le vicissitudini della vita, vanno accettate per quello che sono; ossia la contrapposizione di sensazioni uguali, contrarie e fantastiche come la gioia, la serenità e l'amore. Non si può avere solo la parte colorata della vita, bisogna affrontare anche quella grigia. L'estate sarebbe così meravigliosa se non esistesse l'inverno?

Vivi quelle brutte sensazioni senza cercare di respingerle o evitarle perché le faresti solo aumentare di potenza e grandezza. Quando ti viene da piangere, piangi tranquillo e poi guardati allo specchio prendendo in giro la buffa faccia che fai.

Hai presente un bimbo che si è fatto la bua e urla disperato? Ti fa sorridere, ma poi lo guardi, lo abbracci dicendogli che non è niente di grave, che tutto passa. "Stai tranquillo, va tutto bene!" è la frase che gli diciamo sempre.

Questo è quello che vuoi pensare (e dire a te stesso) quando sei un po' giù. D'altronde, se ci pensi bene, la maggior parte delle volte la peggiore delle cose che ti può capitare non è così grave come può sembrare all'inizio.

Facci caso. *Rallenta.*

Ti è mai capitato di piangere a dismisura e poi finire col farti una risata? Ti sei reso conto, alla fine, che non era così tragico come sembrava!

Allo stesso tempo, però, non perdertici dentro. A volte ci si lascia andare al dolore, alla depressione, alla tristezza, alla paura. In una parola: ci si arrende. È quasi un sollievo non combattere più.

Si chiama vittimismo.

Purtroppo, questo è ancora peggio, si affonda talmente piano da non rendersi conto di quanto giù siamo finiti.

Se cadi in mare non devi agitarti come un ossesso per non affogare ma non devi neanche stare immobile aspettando che il destino decida per te. Vuoi invece trovare la calma necessaria per fare i metri a nuoto che servono per mettersi in salvo. Se lo fai arrabbiato, triste o in un altro stato d'animo negativo non servirà a farti nuotare più veloce... anzi.

Così dobbiamo affrontare la vita: **difficilmente ci capiterà qualcosa di brutto che non sia già capitato a qualcun altro**, che adesso ne è uscito vivo e vegeto e lo può raccontare sereno. Inoltre, tutte le cose importanti che impariamo sono spesso la conseguenza di episodi chiave nella nostra vita, piccole bufere che hanno dato origine a nuovi periodi di sereno. Porte chiuse in faccia e portoni spalancati subito dopo. Siamo esseri che imparano dai propri errori e dalle esperienze negative.

Se cadi e ti sbucci un ginocchio non è piangendo o lamentandoti per tre giorni che guarisci prima, piangi pure, ma fallo dieci minuti, poi disinfetta la ferita e metti un cerotto. Se poi vuoi un bacio sulla bua, vai pure dai tuoi cari.

Se buchi una gomma, quanto tempo ti ci vuole per cambiarla (o chiamare qualcuno che lo faccia per te)? Venti minuti? Ora immagina di farlo fischiando una canzone allegra, oppure tirando giù tutti i santi dal calendario! Che differenza di tempo pensi che ci sia?

Immagina poi di tornare a casa tutto sporco di grasso e scoppiare a ridere guardandoti allo specchio, scoprendo che ti sei grattato in faccia e che sembri Rambo 2, la vendetta. In caso contrario torni a casa nervoso e ti rovini la giornata continuando a bestemmiare e a litigare con tutti fino a sera. Cosa cambia? Niente.

Sempre una ruota bucata hai dovuto cambiare.

Hai mai provato a fare questo ragionamento appena capita qualche contrattempo? Immaginare prima la tua reazione in bene, poi in male, così da poter vedere cosa cambia alla fine. Ecco perché è importante che pensi al rallentatore, così la prossima volta sarai tu

a **scegliere** e non partirà più una valanga inarrestabile di emozioni negative inutili. Scegli! Ora puoi!

Prova questi esempi e trova quello che fa per te, scartando gli altri.

Quando sei arrabbiato o triste, guardarti allo specchio e prenditi un po' in giro. Guardati le sopracciglia arricciate e le rughe di espressione, che faccia buffa vedi, no? Prenditi per un gomito a mandati a quel paese, prenditi in giro. Non prendere tutto così sul serio.

Sbottona la cintura e fai un respiro profondo, butta fuori tutta l'aria... rilassati e lasciati andare! Prova e fallo per davvero!

Chi ti fa ridere? Un comico? Un amico bravo con le barzellette? Un amico a cui capitano tutte le sfortune? Pensa a quello che ti diverte di più! Usalo in questi casi, immagina che sia lì con te a volerti fare ridere, magari imitandoti! Pensa a quel film divertente che ti ha fatto venire le lacrime e il mal di pancia dal ridere! Prova anche a ridere per finta... è stato dimostrato che funziona e ne parleremo nel dettaglio.

Io ero uno di quelli che nel traffico diventava una belva, con le vene gonfie sul collo e sulle tempie, bava rabbiosa alla bocca. Insultavo tutti, imbranati e prepotenti, suonavo in continuazione il clacson, volevo insegnare loro a guidare e a rispettare il prossimo. Poi un giorno una macchina mi taglia la strada, accelero a tutta birra per affiancarlo e sputargli tutta la rabbia che avevo in gola.

Quando vidi chi guidava mi prese un colpo... fu una rivelazione! Era una signora anziana che assomigliava tremendamente alla mia nonnina. Guidava senza staccare il naso dal volante, concentratissima e sudata dalla tensione. Stava facendo la cosa più difficile del (suo) mondo.

La rabbia svanì: se fosse stata mia nonna non mi sarei arrabbiato ma avrei sorriso pensando: "poverina, è un po' distratta". Avevo trovato il modo. Il fatto di voler bene a una persona cambia il giudizio che abbiamo per le sue azioni. Riflettici.

Da quel giorno non mi è mai più capitato di arrabbiarmi al volante. Mi immagino sempre il dolce viso della mia nonnina, oppure immagino che qualcuno vuole di sicuro bene a chi sta nel traffico insieme a me. E chi mi passa davanti prepotente, gli dico:

*“Passa, passa pure, tanto ci vediamo al prossimo semaforo... io rilassato, ascoltando della buona musica e guardando la natura intorno a me... e tu agitato, con la schiuma alla bocca, stonato dal tuo stesso clacson!”*

Rallentato il pensiero, trovato un'alternativa, cambiato la reazione. *Et voilà.*

Una volta arrivato a destinazione l'umore del viaggio influenza il prosieguo di ciò che farai. Se arrivi (a casa o al lavoro) e sei già incavolato, figurati come proseguirà la giornata!

Ci sono persone che nella vita hanno subito cose che non augureresti neanche al tuo più acerrimo nemico. Cose difficili da raccontare, e da ascoltare. Alcune di queste persone, oggi, vivono serene e felici perché hanno trovato il modo di seppellire nel passato quei brutti momenti, altri continuano a pensarci e ripensarci, li rivivono in continuazione come se fossero successi ieri.

La PNL (Programmazione Neuro Linguistica) è anche lo studio di cosa fanno nella loro testa le persone uscite dal tunnel, poi schematizzato per insegnarlo a chi non lo fa in automatico, per natura. Così che anche altri possano finalmente risolvere. E ci sono riusciti, davvero!

Qui imparerai ad attuare le strategie mentali che hanno usato le persone che danno serene le spalle al passato e si girano soltanto per non fare più di due volte lo stesso errore. Ci arriveremo insieme, con calma.

Leggi piano piano.

Se stai male la prima volta può non essere colpa tua, ma la seconda di sicuro sì! Se ti prendi sempre delle sbandate per persone che ti trattano male e poi soffri, non sono loro i colpevoli del tuo soffrire, sei tu che in involontariamente continui a scegliere sempre lo stesso tipo di rapporto, convinta che solo quello vada bene per te o solo quello puoi avere.

Lo so che ti sembra che succeda tutto in automatico, credi che sia più forte di te o colpa del destino, ma fidati: se il tuo cervello crede di non avere scelta, non ce l'avrà mai. Se invece cominci (*rallentando*) ad avere coscienza che esiste il modo per riuscire a vedere alternative che prima pensavi di non avere, tutto sarà più facile, tutto sarà fantastico.

Festeggia la novità!

È normale cadere in situazioni che ci fanno male se si pensa di non avere scelta o controllo al riguardo. Non fartene una colpa, non lo sapevi; quando invece capisci che molte volte **la situazione**, per quanto tragica sia, è **sotto il tuo controllo**, allora tutto prende un'altra piega e passi dal sentirti chiuso dentro un tunnel silenzioso, buio, freddo e senza fine, al vedere soltanto un temporale passeggero, un po' di grigio, un po' d'acqua, un po' di rumore e niente di più. Il sole è già tornato. Prova a immaginare entrambe le situazioni.

Cambia la sensazione? Eccome se cambia...

Pensa alla moglie di un vigile del fuoco che per sbaglio dia fuoco a una tenda: comincia a gridare e saltare in preda al panico, il figlio dalla paura scappa e inciampa rovinosamente, mentre il marito con tutta calma prende una bottiglia d'acqua, tira giù la tenda e con un po' di pestoni risolve la situazione, ed è quello che si è mosso più piano di tutti! È rimasto calmo perché conosceva la situazione e sapeva cosa fare, non perché è coraggioso.

**La paura è spesso mancanza di soluzioni immediate.**

Libertà è vivere la vita con la sensazione di avere, quasi sempre, tutto sotto controllo.

Ecco il perché *rallentare* è la base del corso.

Serve per farti rendere conto di quante possibilità in più ci siano rispetto a quelle che fino a ieri consideravi. Serve a farti vedere nuovi scenari e nuovi orizzonti in situazioni che prima consideravi a senso unico. Serve a staccare il naso da quell'angolo buio e chiuso dove ieri eri appiccicato. Serve a farti sentire nuove melodie, nuovi generi musicali. Serve a farti finalmente vedere che ciò che ti lega le mani sono manette con una normale serratura e quindi basta cercare dov'è la chiave per aprirle. Assaggia la libertà... quella vera!

C'era un certo Einstein che diceva: "Non si può risolvere un problema con la stessa mentalità che l'ha generato."

Cambia mentalità e tutto sarà più facile, chiaro e intonato!

Ci saranno passi di questo libro che ti porteranno in luoghi nuovi fino a ieri sconosciuti, a sentire musiche meravigliose, panorami mozzafiato, a respirare un'aria pura e fresca.

Ora renditi solo conto di queste possibilità nuove, rallentando e riflettendo su ciò che ti dico. Sorridi mentre leggi e gioisci per la nuova mentalità che vuoi apprendere.

Le cose brutte della vita sono **indivisibili** dalle cose belle. Le persone felici non sono quelle senza problemi. Anche nelle favole ci sono i cattivi.

Le persone serene sono quelle che hanno la **tua stessa quantità di problemi** nel corso della vita, ma che hanno imparato ad affrontarli come si affronta un impegno qualsiasi e dicendosi convinti: “Voglio stare tranquillo perché so che tutto andrà tutto bene!”.

Dalle difficoltà non si tenta di scappare o di respingerle via, altrimenti ti tornano indietro più forti di prima. E neanche ci si arrende lasciandosi trascinare giù molli e senza forze. Si affrontano, risolvendo come esperienza insegna. Se è la prima volta che ti capita qualcosa chiuditi disperato un giorno in casa e poi chiedi a chi ci è passato prima di te e che adesso sta decisamente meglio.

Vedrai, tutto ti sarà più chiaro con il passare delle lezioni. Le soluzioni arriveranno!

Per riassumere, prova a ricordarti questi passaggi nei prossimi giorni:

1. Rallenta i pensieri, rallenta le esperienze. Continua a provarci!
2. Quando hai dei momenti belli, di relax, di svago o altro, goditi ogni millisecondo che passa, stai lì, non vagare con la mente. Anche adesso. Concentrati sulle sensazioni che provi: gioia, serenità, rilassamento. Ed espandile, ridi fino a piangere.
3. Se hai dei momenti bui, non scappare, non resistere e non lasciarti travolgere, stai lì e affrontali. Se vuoi energia fresca per affrontare la situazione, pensa a quando tutto sarà finito e potrai goderti altre esperienze positive. Cerca di avere la situazione sotto il tuo controllo rispettando i tuoi tempi. Chiediti cosa puoi guadagnare da quella esperienza. Chiediti come fare ad uscire e non perché ci sei entrato. Calmati e fai respiri profondi. Comportati da vigile del fuoco, stai tranquillo, tutto andrà bene!

4. Prova a sorridere e a sdrammatizzare qualsiasi situazione e qualsiasi cosa di non piacevole. Rabbia, depressione, ansia, paura: guardati allo specchio e vedi che faccia brutta e buffa ti provocano. Non prenderle troppo sul serio. Fai dei bei respiri profondi con la pancia. Pensa alla mia nonnina che guida la macchina a zig zag nel traffico... trova il lato comico della situazione.
5. Goditi la scoperta di oggi, anche se te ne avevano già parlato prima, finalmente ti rendi conto che è tutto vero. Pensa alla Libertà come descritta poco fa.

Gioisci adesso, non aspettare di imparare a volare, festeggia oggi il fatto di aver visto allo specchio le tue ali nuove di zecca e mai usate prima.

Sorridi, ora!

E magari rileggi di nuovo... piano piano. *Rallenta.*

Fissa sul tuo Avataro il concetto di libertà conosciuta sotto questo nuovo punto di vista: una parola, frase, poesia, canzone, film, animale, disegno... quello che vuoi.

Buone riflessioni e a presto.

*Chi era corso a recuperare il pallone notò quel volto triste che lo fissava e d'istinto lo salutò: "Ehi, ciao, che fai lì dentro con una così bella giornata? Vieni fuori a farti due tiri con noi?"*

*"Eh, magari. Io sono rinchiuso qua dentro e non posso di certo uscire!"*

*"Davvero? E chi ti ha chiuso dentro?"*

*"Non lo so, non ho mai visto i miei carcerieri."*

*"Carcerieri? A me non sembra un carcere, sembra una casa qualunque."*

*"Ma che casa e casa, non vedi che è una prigione? Non vedi le sbarre? Non vedi le catene? Non vedi la grossa serratura?"*

*"Beh... ora che guardo meglio hai ragione, ho già visto quelle catene e quei lucchetti. Dietro quella collina c'è una discarica piena di quella roba."*

*"Una discarica? E dove si trova questa collina?"*

*“Ah, non so! So solo che ogni tanto arriva al parco qualcuno di nuovo, raccontando tutto entusiasta di come è riuscito a trovare le chiavi e il modo di liberarsi di tutto quel ferro che aveva addosso. Se vuoi te ne presento qualcuno.”*

*E fu così che il carcerato conobbe persone che, come lui, vivevano legati e rinchiusi. Li ascoltò e imparò ben presto ad aprire quei lucchetti. Felice come non mai, andò anche lui a gettare per sempre quella ferraglia inutile e non fu mai più “il solito nuovo giorno” bensì caldi, melodiosi e splendenti giorni nuovi.*

*Marco Odino*

[Acquista On Line o in Libreria Una Nuova Grande Emozione](#)