

Erica Zuanon

Puoi.
Se vuoi, se sai e se fai.

Trovare il proprio destino per ricominciare a vivere



CREEA Edizioni

Puoi. Se vuoi, se sai, se fai

A Silvia

Silvia, rimembri ancora
quel tempo della tua vita,
quando beltà splendea
negli occhi tuoi ridenti e fuggitivi,
e tu, lieta e giocosa, il limitare
di gioventù salivi?

CREEA Edizioni

www.creea.it

Autore

Erica Zuanon

www.ericazuanon.com

Una storia per cominciare

Che tu creda di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione
(Henry Ford)

“Pronta ?? Vai !”

Un attimo di vuoto, il cuore che diventa piccolo piccolo e finisce dentro un buco nero, lo stomaco che si stringe, un ultimo decisivo passo.. FUORI !

All'improvviso nulla più di certo sotto i suoi piedi, solo l'aria velocissima che le passa attorno al corpo, mentre la vista mozzafiato del mondo da quell'altezza le paralizza la mente in un'estasi mista di panico e stupore.

Sara guardò con la coda dell'occhio l'istruttore di paracadutismo che era al suo fianco e tenendole la mano veleggiava insieme a lei con una maestria tale da rapirla, incrociò i suoi occhi attraverso gli occhialini, il cuore le si allargò in un sorriso e la paura, tutt'ad un tratto sparì, lasciando spazio solo alla più grande beatitudine che avesse mai provato.

Era l'ultimo giorno di quella che sarebbe stata la più indimenticabile delle sue vacanze. Il giorno dopo, all'atterraggio a Malpensa, mentre riprendeva le valigie e saliva in macchina, un'idea, L'Idea le si faceva strada sempre più insistentemente nella mente: “Mai più”.

Mai più la vita che aveva fatto fino ad allora. Mai più notti passate a lavorare aspettando un cenno gratificante del capo che a stento mai arrivava, mai più fine settimana trascorsi chiusa in casa a sognare il mondo la fuori senza poterselo permettere perché era troppo stanca anche solo per alzarsi dal letto e godersi il sole, mai più tutti quei dolori, mal di testa e cervicali che la bloccavano e che non poteva che guarire con qualche pastiglia perché di tempo per fare un po' di sano movimento non ne aveva mai.

MAI PIU' !

Per anni, ogni sera prima di andare a dormire aveva guardato con orrore la sveglia contando quante poche ore di sonno avesse a disposizione e sentendo un lampo di terrore attraversarle la mente.. "Ma finirà mai quest'incubo ?".

Ma ogni volta, immancabilmente, si trovava a redarguirsi da sola con fare sbrigativo "Certo che non finirà, questa è la vita, dura vita, dura lotta, così va il mondo, tutto il resto sono i sogni da ragazzina che ancora mi ostino a credere possano un giorno diventare realtà".

Altre volte, dopo giornate particolarmente difficili, quando magari il collega-nemico-giurato le aveva appena fregato il merito del lavoro che l'aveva tenuta incollata al pc per notti intere, dopo l'ennesima gita cui aveva dovuto rinunciare perché aveva troppo da fare, dopo l'ennesimo compromesso cui aveva dovuto cedere, si era ripromessa di mollare tutto e finalmente andarsene, cambiare lavoro, cambiare vita, cambiare tutto.

Ma poi, ogni volta, come tanti, si ritrovava a fare i conti con il conto in banca, con il caro vita ma più ancora e soprattutto, con la faccia disgustata e il disprezzo che avrebbe letto sul volto della sua famiglia se avesse detto loro quello che da anni desiderava in cuor suo dire.. : "Cara famiglia, vi voglio tanto bene, ho preso questa laurea, questo lavoro e questa vita perché pensavo che fosse la cosa giusta, perché voi mi avete fatto pensare che era la cosa giusta per me, ma ci siamo sbagliati tutti e io non voglio più vivere una vita che non ho scelto ma che soprattutto non mi rispecchia minimamente ! Perciò, è con grande gioia che vi comunico che mi sono licenziata e ora mi trasferisco a vivere nella campagna toscana per rendere realtà il mio sogno di lavorare con i cavalli."

A volte non riusciva nemmeno a finire la recita della sua grande frase, tanto era lo sconforto al pensiero che, se avesse davvero fatto una cosa simile, avrebbe distrutto la sua vita e soprattutto il cuore dei suoi genitori. Per non parlare poi dei suoi amici.. quelle poche volte che aveva provato a dire il suo sogno erano fioccati i "Ma sei pazza ? Con il lavoro che hai ? Guarda che di questi tempi iniziare un'attività è un suicidio ! E più ancora lo è abbandonare

Puoi. Se vuoi, se sai, se fai

un lavoro e delle competenze come le tue. Per cosa hai studiato così tanto a fare allora ?? Non penserai davvero di buttare via tutto per uno sciocco sogno di ragazzina?”

Ebbene sì, questa volta, dopo il magico volo in paracadute che le aveva tolto e rimesso il cuore nel petto, questa volta avrebbe davvero fatto questo: abbandonato la remunerativa e sicura vita che non voleva, per iniziare una vita sconosciuta e forse incerta, ma di sicuro SUA !

Per la prima volta, mentre usciva con la valigia in mano dall'aeroporto sentì una pace infinita avvolgerla e la certezza che nessuna sfida e nessuna paura poteva essere più spaventosa della vita da morta vivente che stava vivendo.

Un anno dopo, Sara riceveva ancora telefonate preoccupate da vecchi amici della vecchia vita, ma ormai aveva già avviato “Cavalca il tuo Sogno”, una fiorente società di gite turistiche a base di avventure a cavallo nelle magnifiche colline toscane. Aveva trovato l'uomo dei suoi sogni e ora si godeva il suo magnifico e tanto inutilmente prima atteso pancione, sdraiata ai bordi della piscina del casolare in cui vivevano felici insieme ai loro cavalli e agli ospiti che andavano a visitarli e a cui offrivano momenti indimenticabili.

Era questa la vita che aveva tanto temuto ???

Mentre, abbronzata e felice, si guardava allo specchio preparandosi per la nuova giornata di vita-lavoro (di chiamarlo lavoro non ce la faceva proprio più!) rivedeva la Sara di prima nelle donne ingessate dentro i loro tubini sopra i tacchi a spillo, che arrivavano accigliate, tetre e stressate per una vacanza troppo a lungo rimandata.

Più di una volta, dopo alcuni giorni di cavalcate nel verde, con i capelli arruffati dal vento e le guance finalmente di nuovo rosse senza bisogno di nessun cosmetico, i sorrisi aperti come quelli di bambine, qualcuna di loro scoppiava in un “Cielo, come mi piacerebbe vivere come vivi tu”.

Lei rispondeva immancabilmente: “Puoi farlo. Dipende solo da te”.

Puoi. Se vuoi, se sai, se fai

Mentre la magia della vacanza sta per finire però, quando valigie e cellulari tornano a ricordare loro la realtà, presto tutte tornano velocemente alla dimensione di prima.. "Sì certo, sarebbe bello, ma non posso permettermi di buttare all'aria tutto".

A lei non resta che augurare loro fortuna e accoccolarsi sol dondolo della veranda accarezzando il suo pancione mentre, libera, ammira il tramonto.

La domanda giusta

Sono vecchio e ho conosciuto moltissimi problemi, ma per la maggior parte non si sono mai verificati.
Mark Twain

Marco, tempo fa, passò un mucchio di tempo a lavorare nel campo della pubblicità e del marketing perché si era fatto convinto che così si facessero i soldi, anche se non amava quel mondo in modo particolare. La gente gli diceva continuamente che, dato che sapeva scrivere ed essere espressivo e creativo, l'unico modo per far soldi in questa società era entrare in pubblicità. Lo fece, lo fece bene ma non riusciva ad amarlo davvero. Così, quando si trovò a lavorare in un'agenzia inciampò nella crisi e fallì, fece una lunga passeggiata, si guardò dentro e riconsiderò la sua vita.

Per la prima volta ebbe il coraggio di cambiare domanda e anziché solo ripetersi "Ma perché non sono felice?" cominciò a considerare la cosa da un punto di vista diverso: "Non ho nessuna idea del lavoro che farò dopo di questo, allora perché non prendermi un po' di tempo e scoprire quello che mi piacerebbe veramente fare?".

La domanda risultò più difficile del previsto.. Per quanto pensasse non riusciva proprio a farsi venire in mente cosa avrebbe voluto fare, che cosa gli sarebbe piaciuto.

Era troppo, troppo tempo che non pensava a se stesso in questo modo. Continuavano a rimbalzargli in testa le parole di suo padre, dei suoi insegnanti, quello che leggeva nei giornali, continuava a pensare che quelli erano tempi davvero difficili per l'economia, che nessuno mai era riuscito a vivere di arte o di passione, che nella vita bisogna essere concreti e ad una certa età è impudente quando non addirittura sciocco non aver ancora messo da parte i sogni.

Nonostante tutto, si sforzò di continuare con la sua ricerca, quanto meno fino a quando non avesse iniziato a ricevere risposte dalla nuova ricerca di lavoro.

“Quando sono stato davvero felice ?” cercava di ricordare. “Quando ho provato una grande gioia facendo qualcosa?”

A forza di cercare nella memoria e arrovellarsi, all'improvviso gli tornò in mente di quando, da ragazzo, si era appassionato di musica e di danza e frequentava assiduamente la piccola scuola del suo paese e, ancora, di quanto gli piacesse, la domenica mattina, insegnare, giocando, ai suoi fratelli più piccoli e ai loro amichetti, gli stessi passi di danza che aveva imparato a scuola durante la settimana. Ricordò la sensazione di leggerezza che aveva nel cuore in quei momenti, il piacere che provava nel sentire la gioia dei bambini, la sua felicità nel muovere il suo corpo liberamente mentre mostrava loro i passi e nel vedere gli occhi dei bimbi che si accendevano mentre vorticavano divertendosi come matti fra i ruzzoloni con cui finivano i casquet !

“Quello”, ricordò Marco, “fu senza dubbio il periodo più divertente, più eccitante e più gradevole della mia vita. Quindi pensai. ‘Ok, ecco il segno, forse dovrei fare quello di mestiere’. Naturalmente, pensare di andare esattamente contro tutto ciò in cui avevo creduto o meglio, in cui mi avevano convinto a credere, la paura di iniziare un'attività in proprio con tutti i rischi le difficoltà che comportava ma soprattutto la preoccupazione del cosa avrebbero detto gli altri mi paralizzavano. Ma, per non so quale circostanza fortunata, mentre continuavo a camminare decisi che ci avrei provato, anche solo per un po', anche solo a tempo perso, fino a quando non avessi trovato un nuovo lavoro. Tanto, adesso, ero disoccupato. Così cominciai a guardarmi attorno e prima quasi per gioco poi, mentre il coraggio cresceva, sempre più sul serio, misi su una piccola scuola di musica e danza con mia moglie e mi accorsi che nella mia vita oltre ad essere finalmente di nuovo felice come non lo ero mai stato, iniziavano ad arrivare anche il successo e la

ricchezza. La ricchezza, quella vera, è arrivata nella mia vita solo quando ho cominciato a fare quello che mi piaceva davvero.”

Quella di Marco non è una storia a sé, è la storia di tanti, è stata anche personalmente la mia storia per lungo tempo.

E' la storia di quelli che hanno un lavoro che non amano ma che si sono ritrovati a fare, sulla scia delle pressioni delle persone di riferimento, dei genitori, degli insegnanti, dei nonni, della convinzione di andare nella direzione di un lavoro che avrebbe dato loro soldi e dunque anche la soddisfazione personale e la felicità.

Peccato che non fosse esattamente ciò che avevano in mente e più ancora nel loro cuore, ma ad una certa età, si sa, “bisogna smettere di vivere nel mondo delle favole e iniziare ad essere concreti”.

Il tempo passa e ci si dice: “Potrò dedicarmi a quello che amo ed essere felice solo quando avrò fatto abbastanza soldi, quando avrò pagato i miei debiti, quando sentirò di aver messo a frutto abbastanza il tempo e l'impegno già spesi, quando avrò una maggiore sicurezza economica, quando, quando, quando...”.

Il problema è che “del domani non c'è certezza” e, a differenza di quanto ci hanno inculcato in testa per anni, non è egoistico fare quello che ami davvero fare, anzi! Sì perché ognuno di noi è nato con un talento e un destino unico e non ripetibile che, se messo a terra, permetterebbe alle persone di trarre beneficio e giovamento ma, se lasciato da parte, equivale a togliere a noi stessi e al mondo un inestimabile tesoro.

Purtroppo non siamo certo stati abituati a pensarla in questo modo, anzi.

Penso di non sbagliarmi se dico che, la maggior parte di noi è cresciuta sentendo un messaggio ben diverso da quello che sarebbe stato utile e costruttivo sentire, qualcosa tipo: “Mio caro figlio, ti amiamo profondamente e sappiamo che sei nato per realizzare il tuo unico e inimitabile destino. Bene,

vai, cerca, occupati di realizzarlo ed essere felice, noi saremo al tuo fianco comunque e ti sosterrremo”...

Molto più probabilmente la nostra vita è stata invece costellata da messaggi più o meno espliciti sul tono del “Per essere amato mi aspetto che tu sia/faccia questo, che tu ti comporti in questo modo, che tu prenda queste scelte”.

Questo modo di ragionare mette purtroppo in primo piano– da parte di chi ha il potere maggiore, dunque i nostri educatori nel corso della vita – il controllo, non la felicità e gli sforzi che si devono fare per vivere un’intera vita fatta di resistenze e forzature vengono motivati con il dire che “La vita è fatta così.. Lo dicevano persino i latini: vita pugna est. La vita è una battaglia. Se lavori duro, ti sforzi, segui le regole allora sarai felice”.

Ma la verità, che le persone ricche sanno e le persone povere ignorano, è che invece è la felicità ad essere una calamita per la ricchezza, non il contrario.

Perciò, se sei ancora convinto che devi finire di pagare i debiti che hai contratto con la tua attività o semplicemente per il tuo tenore di vita e che, per farlo, l’unico modo possibile è continuare a fare quello che stai facendo a testa bassa, in attesa di tempi migliori, sappi che ti stai sbagliando !

Attenzione, non ti sto incitando ad abbandonare ora, seduta stante, il tuo lavoro e buttarti insensatamente alla rincorsa dei tuoi desideri, perché una cosa simile si rivelerebbe tanto irragionevole quanto dannosa. Innanzitutto, nel giro di pochissimo tempo, l’ansia di sopravvivenza riprenderebbe a morderti il collo spingendoti ad abbandonare ogni miglior proposito e ad implorare nuovamente il tuo vecchio lavoro, senza certezze e a tutto discapito della tua autostima. In secondo luogo, cambiare vita è un progetto vero e proprio, di tutto rispetto, e come tale va trattato, con la giusta strategia, la giusta disciplina e i giusti strumenti.

Se però anche a te dentro ribolle qualcosa di profondo davanti a queste parole, sappi che la soluzione c’è, il percorso esiste ed è persino facile se sai

dove andare e hai chi ti guida, qualcuno che è già passato sulla tua stessa strada, è inciampato sui tuoi stessi ostacoli e soprattutto, è riuscito a passare il guado !

Nel frattempo, per prima cosa inizia a rovesciare il concetto: solo facendo quello che ti piace, il successo e la felicità arriveranno.

Quindi comincia a chiederti: “In cosa riesco bene ? Cosa mi diverte fare ? Cosa ho da offrire al mondo? In che modo le mie qualità possono essere d’aiuto alla gente ? Come posso rendermi utile e allo stesso tempo divertirmi da matti ?”

Le persone mettono più energia in un gioco che in qualsiasi altra cosa: pensa semplicemente ad un bambino annoiato e sfinite che si trascina per fare i compiti sbadigliando rumorosamente. Non appena però gli si fa balenare l’alternativa di poter andare a giocare, salta su pieno di energia e di idee!

Che cosa è successo ? Il modello di riferimento è passato dalla costrizione al gioco. I giochi ispirano un’energia più intensa, accendono la fantasia e il corpo riceve nuova linfa vitale. Purtroppo però, l’energia vitale intensa è nemica dell’ordine costituito, del silenzio ordinato che si aspetta di avere per essere agevolato, chi è al posto del comando. E’ stata persino coniata una “malattia” per indicare l’eccesso di energia e poterla annullare con psicofarmaci (!!), la sindrome della “Disattenzione Cronica”. Sintomi ? Voglia di muoversi, eccesso di energia, incapacità a rimanere “nei ranghi”. Cura ? Prozac.

Naturalmente poi, da adulti, quegli stessi bambini la cui piena energia è stata così accuratamente potata, spendono fior fior di quattrini per frequentare corsi per “risvegliare la propria energia” e innalzarne il livello.. !!!

Non sarebbe molto più sano invece seguire i bambini e i ragazzi durante il loro sviluppo in modo da lasciare attiva la loro energia, insegnando loro ad incanalarla in modo costruttivo, aumentando le abilità che servono per

incanalarla e quindi restare pronti e aperti ad accogliere il frutto della loro infinita creatività ?

Il fatto è, purtroppo, che fare questo è troppo difficile. Molto più semplice è mettere il proprio figlio o i propri alunni in riga zitti sotto minacce di vario genere e tipo “Se non studi non avrai la Play station, se non fai come ti dico stasera non esci, se non studi non troverai mai lavoro” e via dicendo.

Così “ben” equipaggiato poi, entri nel mondo del lavoro, nella vita, a cercare casa, a fare debiti con la macchina, a fare i conti con il mondo del lavoro che non è proprio nemmeno più lontanamente quella serie di certezze che era una volta e che ti avevano detto sarebbe stato, una vita che è sempre più complessa, più piena di dati, che richiederebbe genialità e pensiero “laterale” per trovare soluzioni diverse, per riuscire anche quando tutto sembra andare a rotoli, richiederebbe di saper guardare le cose da più diversi punti di vista e fare domande inedite e creative.

Ma dopo che l’hai tenuta spenta per anni, come puoi accendere la tua creatività, la tua fantasia mentre lotti per sopravvivere, senza più aria per respirare, affogato dall’insofferenza, dai debiti, dalla frustrazione ?

Sono pensieri questi, che chiudono fuori il fluire della vita. La ricchezza invece viene dall’immaginazione, da pensieri creativi e giocosi.

Quindi ? Che si fa ?

Beh, uno dei modi più rapidi per cambiare registro è smettere di “lavorare” e iniziare a fare qualcosa che ti piace talmente tanto da sembrare un gioco, un divertimento. Inizialmente potrebbe trattarsi anche solo di un impegno da portare avanti di sera o nei fine settimana, anche continuando a svolgere il tuo lavoro. Con la giusta quantità di passione e di lungimiranza, questo giocolavoro potrebbe crescere e superare il lavoro diurno, diventando la fonte di reddito principale per il fortunato che l’avesse iniziato.

Puoi. Se vuoi, se sai, se fai

All'inizio fare "trovare quello che ti piace" può non essere esattamente facile, perché non sei abituato a guardare le cose da questo punto di vista.

Puoi però cominciare a guardare cosa nella tua vita e nel tuo lavoro ti piace e vedrai che, sotto questa lente, inizieranno poco per volta ad apparirti tanti piccoli pezzi di cose che già fai e che, mentre le fai, ti fanno sentire bene.

Quindi, passa ad allargare la ricerca al resto della tua giornata e indaga: stai meglio mentre sei all'aperto o mentre sei accoccolato in poltrona? Meglio stare in relazione con adulti, anziani, adolescenti, bambini della prima o seconda infanzia o meglio la solitudine? Cosa ti piace e ti rilassa la mattina nelle cose che fai alzandoti dal letto e preparandoti per uscire e che magari potresti proporre ad altri come servizio?

Tanto per fare un esempio: io sono assolutamente una frana con la moda e il vestire, odio fare shopping, mi viene l'ittero! Le mie sorelle invece sono l'esatto opposto. Pensa, se una sola di loro decidesse di iniziare a fare la consulente di moda per le frane come me, io sarei prontissima a raccomandarla a tutte le altre femmine non naturalmente portate per l'argomento come me, e con un breve passaparola quella che per loro è una accecante passione – combinare gli accessori, i colori, le scarpe, il trucco... - sarebbe per me un utilissimo servizio 😊!

A questo punto, prendi tutto ciò che hai scoperto e mettilo insieme.

Quando ci si comincia a chiedere "Che cosa potrei fare da grande? Cosa potrebbe essere il lavoro dei miei sogni?" si è per qualche strano motivo convinti di dover inventare una cosa favolosa del tutto originale mai vista al mondo. Ma la maggior parte della soddisfazione e della ricchezza create dalle persone felici e realizzate, proviene dalla reinvenzione di un prodotto o di un servizio esistente. Quasi tutti pensano che essere creativi significhi produrre, quasi per magia, qualcosa dal niente, ma non è così!

Mozart diceva "Non ho mai composto una melodia originale in tutta la mia vita" e questo perché la sua musica prendeva vita dalla ri-combinazione di

antiche musiche popolari che aveva ascoltato da ragazzo. Newton diceva "Se ho potuto guardare lontano è perché sono salito sulle spalle di giganti". Ascolta qualunque guru, insegnante, maestro abbastanza saggio e ti dirà che non c'è motivo di reinventare ogni volta la ruota !

Hai mai pensato magari che, quelle che per te sono abilità scontate, cose che ti riescono spontaneamente bene e in modo semplice, potrebbero essere un'utile servizio per gli altri ?

Luisa, fra le tante, una volta, piuttosto accigliata mi ha detto: "Non so cosa mi piace, non so cosa voglio e non so in cosa sono brava".

"Hai mai dedicato un po' di tempo a rifletterci davvero?", ho provato a chiederle.

"Sì, ma mi sembra di continuare sempre a passare da una crisi all'altra ed è come se la mia vita fosse nient'altro che la conseguenza di cose che altri mi chiedono o mi hanno chiesto di fare. Il punto è che ormai ho già provato di tutto per liberarmi da questa situazione, per sentirmi meglio e adesso sono stanca, non ho più le forze. E poi, questo continuo dovermi rimettere in discussione mi fa pensare che ci sia qualcosa di sbagliato in me, che devo re-inventare me stessa, che devo cambiarmi perché se sono infelice è solo causa mia. Così, alla fine, penso che proprio perché è solo causa mia, che tanto vale che io mi arrenda."

La mia risposta l'ha molto spiazzata "Riusciresti mai a sentirti in colpa per qualcosa che sei certa di non aver mai fatto ?"

"Beh, certo che no !"

"E allora perché ti senti in colpa per non aver creato una vita diversa se non hai mai dedicato del tempo ad occuparti di cosa volevi davvero ? Prova a pensare, quanto tempo hai dedicato a studiare storia, matematica, geografia, letteratura e tutte le altre materie di scuola, quanto tempo hai investito a cercare di capire come gli altri ti volevano per poterti accettare e quanto tempo

invece hai dedicato a raccogliere indizi e pezzi per costruire il puzzle del tuo destino?"

La maggior parte delle persone al mondo, vive con una lunga serie di certezze negative che è convinta siano inamovibili e assolutamente vere. Ma non è così !

Purtroppo, questa è una situazione dovuta ad una generalizzata e diffusa forma di ignoranza, nel senso stretto del termine, di mancato adeguamento della conoscenza alle nuove frontiere della scienza.

Se qualcuno, oggi, ti venisse a dire che la terra è piatta non avresti alcuna remora a ridergli allegramente in faccia e mettergli sottomano una qualsiasi testimonianza scientifica del contrario, vero ?

E se qualcuno provasse a dirti che i fulmini sono l'ira degli dei, altrettanto e peggio, giusto?

Si potrebbero facilmente moltiplicare gli esempi del genere, tutti con una caratteristica comune: abbiamo studiato e capito fenomeni che in determinati periodi storici erano considerati disturbi, ostacoli o addirittura pericoli, sino ad averne una conoscenza sufficiente per utilizzarli a nostro vantaggio. Abbiamo ampliato o cambiato i nostri modelli e le nostre conoscenze, sino a trasformare fenomeni problematici, ritenuti fuori del nostro controllo, in validi apporti al benessere dell'umanità, sotto il nostro controllo.

Ma alcuni ambiti, e quello relativo al nostro mondo interiore ne è il primo e più tragico caso, non hanno ancora, non adeguatamente almeno, subito questa benefica trasformazione.

La moderna psicologia è ad oggi ancora, purtroppo, fortemente ancorata all'ormai superato modello della medicina tradizionale, secondo cui i disturbi interni, come i tumori, le infezioni, le malattie e altri stati patologici dentro l'individuo sono principalmente causati da variabili ambientali (germi, virus, smog, calore, freddo, ecc.) e richiedono necessariamente un trattamento correttivo esterno per ridare salute al corpo, anziché il ricorso a

metodi con i quali l'individuo stesso potrebbe regolare o adattare il sistema biologico per cambiare lo stato patologico.

Su tali basi si è formato il moderno modello della scienza psicologica del comportamento che, ignorando le scoperte delle nuove neuroscienze e dell'epigenetica, si è attenuto come la medicina moderna, al criterio di situare fuori dall'individuo (in un medico, un terapeuta, un maestro, un guru, uno psicologo, ecc.) il controllo del comportamento e la correzione dei propri stati d'animo. Siccome i processi interni dell'organismo non sono misurabili con gli strumenti a disposizione dello scienziato del comportamento, si è ritenuto che non rientrassero nel modello.

Il risultato è che, il massimo che gli strumenti messi comunemente a disposizione delle persone per occuparsi del proprio benessere interiore riescono a fare, è fornire dei sistemi per classificare e identificare i sintomi del malessere, della "malattia", portandoli allo scoperto, senza però mai riuscire a mettere a disposizione alcunché di autonomo ed efficace per procedere poi alla vera e propria guarigione. Ecco così sempre più persone avere la lucidità di parlare con rassegnata dimestichezza dei propri malesseri, delle proprie nevrosi, dei propri insuccessi, ma ancora troppo poche persone disporre di reali strumenti pratici, di azione che permettano di interagire in modo efficace con il proprio subconscio che, come ampiamente dimostrano gli studi delle neuroscienze, gestisce quasi il 95% della nostra coscienza e dunque del nostro benessere e della nostra felicità. Sempre più persone riconoscono di avere comportamenti e credenze auto sabotanti che, naturalmente, desidererebbero rimuovere o, meglio ancora, sostituire con nuove idonee credenze in grado di supportarli nel raggiungimento dei loro obiettivi ma ancora pochi, troppo pochi, dispongono di idonei, efficaci strumenti per riuscire in questo intento.

La ragione è, ancora una volta, da ricercarsi nel limitato grado di diffusione di certo tipo di conoscenze e informazioni, per motivi storicamente più e più volte verificati: le persone impaurite si comandano meglio. Proviamo infatti per

un attimo soltanto a pensare che cosa succederebbe se, all'improvviso una mattina, tutta l'umanità venisse messa al corrente ad esempio che, le malattie altro non sono che assetti neuro-biologici che possono essere adeguatamente ritirati in pochi minuti bilanciando il fluire di energia elettrica fra i due emisferi del nostro cervello e ripristinando in breve tempo – e senza nessuna medicina (!!) – un eccellente stato di salute. Le case farmaceutiche stapperebbero forse il loro champagne migliore ? Non credo..

Fantascienza ? Forse.

Quanti di noi però sanno ad esempio dell'esistenza di un tale dottor Andrew Thomas Weil (Philadelphia, 1942) che ha dimostrato con esperimenti scientifici che le esperienze di chi fa uso di droghe corrisponde esclusivamente alle loro aspettative? Il dottor Weil ha constatato che poteva riuscire a calmare una persona a cui era stata somministrata una dose di anfetamine e a provocare invece uno stato di eccitazione in individui cui fossero stati somministrati barbiturici. La sua conclusione è che "la 'magia' delle droghe risiede nella mente di chi ne fa uso, non già nelle droghe stesse".

E aggiungo, la magia sta nella consapevolezza che le nostre credenze sono una scelta. Di solito non la pensiamo così, eppure la credenza può essere una scelta conscia, ma la verità è che non solo si può optare fra credenze limitanti e credenze sostenatrici, ma esiste un modo reale e ogni giorno più diffuso per riscrivere fisicamente le credenze nel nostro subconscio.

Che differenza corre fra chi ha e chi non ha ? Fra chi riesce e chi no ? Fra chi può e chi non può ?

Com'è che certe persone superano avversità incredibili e rendono la loro vita un capolavoro, mentre altre, nonostante i vantaggi e i doni di ogni genere di cui godono, si autodistruggono?

E' un interrogativo che mi ha ossessionato da sempre. Vivendo, studiando e osservando, ho scoperto che gli individui che hanno successo non hanno meno problemi di quelli che falliscono, solo hanno un modo diverso, più ampio di interpretare e vedere ciò che "accade".

La rivoluzionaria scoperta è che non si tratta di stabilire se si può o no produrre i risultati ottenuti da un'altra persona, ma semplicemente di disporre di un valido ed efficace sistema per interagire con il tuo subconscio e riprogrammarlo bilanciandolo¹.

La nostra mente subconscia è il deposito per le nostre attitudini, i nostri valori e le nostre credenze. Tramite le nostre credenze creiamo la nostra percezione del mondo e di noi stessi e tramite queste percezioni sviluppiamo i nostri comportamenti.

Dunque, per controllare e dirigere i comportamenti, dobbiamo controllare e dirigere i nostri stati d'animo e per controllare questi ultimi dobbiamo controllare e consciamente dirigere le nostre rappresentazioni interne e la nostra fisiologia.

La buona notizia è che, non molti, ma c'è chi, anche in questo campo non solo ha compreso e sa che i fulmini non sono la manifestazione dell'ira di Giove, ma è persino in grado di duplicare lo stesso meccanismo per disporre di energia elettrica per illuminare le sue notti..

¹ Un bilanciamento [PSYCH-K®](#) è una metodologia sviluppata per creare un'integrazione ottimale di entrambi gli emisferi del cervello per raggiungere l'obiettivo preposto. Questo stato di integrazione emisferica è l'ideale per riprogrammare la mente con nuove credenze, interagendo alla pari con il proprio subconscio, potendo disporre di un linguaggio che lo stesso sia in grado di "comprendere". Merito delle neuroscienze infatti è l'aver reso disponibile la decodifica dei sistemi di rielaborazione dei segnali bioelettrici da parte delle varie diverse parti del nostro cervello, fra cui appunto l'area limbica rettiliana che costituisce la "materia" costituente del nostro subconscio.

Peggio di così... si sopravvive!

Forse l'azione non porta sempre felicità,
ma non c'è felicità senza azione.
Benjamin Disraeli (1804- 1881)
Primo ministro britannico

Fare o non fare ? Provare o non provare ?

L'incertezza e la prospettiva del fallimento possono essere spettri veramente terrificanti. E' più semplice accettare una persistente ma moderata situazione di disagio che affrontare in viso la paura di non farcela e così, la maggior parte delle persone finisce per preferire l'infelicità all'incertezza, lasciando che gli anni passino mentre loro fissano obiettivi, decidono di cambiare direzione e non fare alla fine nulla.

La paura è una gran brutta bestia, lo sappiamo bene tutti. Si presenta in varie forme e siccome è tanto brutta di suo, sono pochi quelli che riescono a guardarla in faccia.. la maggioranza la traveste con giustificazioni, vestiti e cappelli di vario genere e tipo..

E' per questo che la maggior parte di quelli che evitano di lasciare il proprio lavoro coltivano assiduamente l'idea che con il tempo la loro posizione migliorerà, se non altro perché riusciranno a rassegnarsi, a convincersi finalmente che quello che hanno nella loro vita è il massimo che si può ottenere (c'è la crisi, funziona così per tutti, è solo il meritato frutto di quello che sono...) o si convincono che prima o poi, se tengono duro, migliorerà almeno la loro retribuzione e così potranno spendere di più per le loro passioni vere - ammesso che quando sarà il momento di arrivarci abbiano ancora le forze e la capacità di goderselo..

Questi ragionamenti, tanto più perché socialmente accettati, sembrano avere una loro logica, ma sono il nemico più micidiale quando un lavoro è soltanto noioso o poco stimolante e non un vero proprio inferno. Sì, perché un inferno costringerebbe più probabilmente all'azione, ma qualunque cosa meno

drammatica, soprattutto se conquistata a forza di anni di studio universitario, di sforzi e di autocostrizioni, può essere sopportata con un'intelligente razionalizzazione che volge al cinico scetticismo: la vita è così, è così per tutti, questo è quanto mi merito, tanto vale abituarcisi.

Ma ora ti chiedo, fermati e pensa: pensi davvero che così facendo migliorerà? Pensi davvero che arriverai a convivere, tutto sommato, serenamente? O si tratta di un pio desiderio e di una scusa per l'immobilismo?

Stai forse meglio di un anno fa, di un mese fa, o di una settimana fa?

Se la risposta è no, le cose non miglioreranno da sole. Hai mai pensando che, corna facendo ed escludendo qualunque epilogo alla James Dean, la tua vita sarà LUNGA e dalle 9 alle 17 per 40 – 50 anni di lavoro è un arco di tempo terrificante ?

Quante devi ancora passarne prima di deciderti ? Non pensi sia forse arrivato il momento di contenere le perdite? Se pensi di averne avuto abbastanza, puoi proseguire oltre e cominciare a rimboccarti le maniche, occupandoti con sincerità di rispondere alle domande che seguono. Diversamente.. libero di tornare a chiudere gli occhi di nuovo...

Sei ancora qui ? Bene, buon per te.

Mettiamoci dunque all'opera. Questo il programma.

1. Torna al capitolo 2, rileggilo e rispondi alle domande. Comincia a chiederti: "Quando sono stato davvero felice ? Quando ho provato una grande gioia facendo qualcosa ? Cos'era quella cosa ? In cosa riesco bene ? Cosa mi diverte fare ? Cosa ho da offrire al mondo? In che modo le mie qualità possono essere d'aiuto alla gente ? Come posso rendermi utile e allo stesso tempo divertirmi da matti?"

Mi raccomando: non limitarti a leggere. Fermati ORA e inizia a scrivere. Scrivi e non correggere: punta alla quantità. Dedica pochi minuti a

Puoi. Se vuoi, se sai, se fai

ciascuna risposta, ma occupati di ciascuna risposta. Non proseguire senza prima aver risposto.

2. Definisci il peggio in assoluto che potrebbe capitarti se facessi quello che stai prendendo in considerazione di fare. Sarebbe la fine della tua vita? Scrivi l'elenco di queste "tragedie", identificando a fianco quale sarebbe l'impatto permanente, ammesso che ci sia, in una scala da 1 a 10. Le conseguenze sono davvero permanenti, irreversibili e terribili?

3. Ora elenca gli effetti o i benefici, sia temporanei sia permanenti, degli scenari più probabili? Quali sarebbero gli effetti positivi più probabili o sicuri, interiori (fiducia in sé, autostima, felicità ecc.) o esteriori (denaro, condizioni di vita, ecc.)?

4. Quanto ti costa – emotivamente, fisicamente, finanziariamente – rimanere dove e come sei ? Non valutare solo le potenziali conseguenze negative dell'azione. E' altrettanto importante misurare il costo dell'inazione. Se non farai ciò che ti emoziona, dove sarai fra uno, cinque, dieci anni ? Come ti sentirai sapendo di avere permesso alle circostanze di avere la meglio su di te, consapevole di aver trascorso altri dieci anni della tua vita a fare ciò che sai non corrispondere ai tuoi desideri ?

Ricorda, c'è stato di sicuro un tempo e un luogo e una serie di attività in cui eri coinvolto, con cui ti sei sentito libero, pieno e realizzato. Cerca, cerca finchè non trovi qualcosa, finchè non ripesci nella memoria la sensazione di piacevolezza legata a quel modo di vivere e di sentire e poi, con quella sensazione chiara in mente, inizia a filtrare la realtà di oggi cercando cosa, fra ciò che già esiste, vi può far riassaporare quella sensazione.

In ogni caso, comunque, occupatene in maniera professionale, stiamo parlando della tua vita e della tua felicità: meritano il massimo dell'attenzione e dell'applicazione, almeno gli stessi che dedichi al tuo attuale lavoro che ti sta, attualmente massacrando !

Puoi. Se vuoi, se sai, se fai

Un ultimo avvertimento: nel giocare “a lego” con gli elementi felicitanti nella vostra vita, scaccia ripetutamente e insistentemente qualsiasi pensiero nefasto tipo “sì, ma questa è un’idea matta, fare l’imprenditore di se stessi è difficile, non so da dove cominciare,” e ogni simile dissennata considerazione. Questo perché, e anche questa è, in alcuni posti del mondo almeno, scienza, ovvero: esistono tecniche, conoscenze, abilità in grado di definire un percorso scientifico - e non magico alchemico, tipo “speriamo che me la cavo” – per iniziare e avviare qualsiasi start up ovvero nuova impresa, finanche il vendere ghiaccioli ai pinguini.

Ma questa è un’altra storia. Se ti è piaciuta questa, comincia a trovare la tua pentola d’oro in fondo all’arcobaleno e poi riparleremo di come trasformarla da semplice pentola a strepitosa vita di successo e pienezza.

Da piccola, ricordo, il mio gioco preferito di parole stava nel rispondere a chi, di fronte a qualcosa che lo aveva in qualche modo turbato diceva “Ma non è possibile !”, con un birichino “Se succede.. è possibile!”.

Bene, io oggi posso dire che, tutto quanto sta scritto in queste pagine si è dimostrato vero ma, soprattutto, ha portato me stessa fuori dalla palude nera in cui mi ero cacciata e da cui mi sembrava davvero che, ormai, il mio destino fosse di rimanere per sempre in un limbo in cui sapevo fare tante cose, ma nessuna per cui valesse davvero la pena vivere.

Per concludere, permettimi di ricordarti di non metterti a pensare di abbandonare ora, seduta stante, il tuo lavoro e buttarti alla rincorsa dei tuoi desideri, non ha senso ed è pericoloso. Sarebbe solo un altro inarrivabile desiderio di fuga e i desideri di fuga sono tutt’altra cosa che i veri sogni.

Perdonami se mi ripeto ma è molto importante: nel giro di pochissimo tempo l’ansia di sopravvivenza farebbe fuori ogni buon proposito con conseguenze nefaste e, in secondo luogo, cambiare vita è un progetto vero e proprio che

Puoi. Se vuoi, se sai, se fai

come tale va trattato, con la giusta strategia, la giusta disciplina e i giusti strumenti.

Ricorda invece che la soluzione c'è, il percorso esiste ed è persino facile se sai dove andare e hai chi ti guida, qualcuno che è già passato sulla tua stessa strada, è inciampato sui tuoi stessi ostacoli e soprattutto, è riuscito a passare il guado !

E' possibile arrivare a trovare la propria grande passione e, con una serie di passi precisi e ragionati arrivare a trasformarla in un'attività lavorativa vera e propria, di cui è possibile vivere, guadagnando con il profitto che deriva dal tuo mix unico e inimitabile della tua vera passione, delle tue speciali attitudini e dei tuoi unici punti di forza.

Con un mix così, è evidente che la concorrenza non esiste perché di TE ce n'è uno solo !



Erica Zuanon

www.ericazuanon.com

Ti è piaciuto questo Ebook?

Spero davvero di sì! Se hai trovato del valore in ciò che hai letto, ti sarei molto grata se passassi a dirlo sulla mia Pagina Facebook =>

<http://on.fb.me/12nWDIc>