



Anna Brambilla

NAUFRAGHI O NAVIGANTI?

*Come poter ritrovare
la rotta della propria vita*

**Un libro da regalare
a tutte le persone che ami**

© Copyright
by Anna Brambilla - 2015
All rights reserved

Grafica: Aurelio Candido
Illustrazione: Rockwell Kent
Stampa: La Poligrafica - Scalea

NAUFRAGHI
O
NAVIGANTI ?

Come poter ritrovare la rotta della propria vita

Anna Brambilla

A mia madre,
che ha saputo dare radici
alle ali del mio cuore

INDICE

Prefazione del Prof. Antonio Binni	Pag. 9
Introduzione	“ 15
Premessa	“ 19
Prologo	“ 25
Capitoli:	
1 - La realtà del mendicante	“ 27
2 - La mente: il miglior alleato o il peggior nemico?	“ 31
3 - Naufraghi o naviganti ? Registi o comparse?	“ 39
L'auto-responsabilità	
4 - Le scelte	“ 43
5 - I bisogni	“ 49
6 - Le paure	“ 57
7 - L'energia	“ 63
8 - I mostri	“ 69
9 - Le relazioni	“ 79
10 - La comunicazione	“ 89
11 - L'emozioni	“ 99
12 - I sentimenti: l'Amore	“ 105
Ringraziamenti	“ 118

PREFAZIONE

La filosofia greca è stata a lungo considerata come un semplice oggetto di studio nato dalla curiosità di conoscere il pensiero riflessivo di un passato lontano, spesso considerato anche come una polverosa reliquia da museo.

Da ultimo - e qui il richiamo a Pierre Hadot e alla sua opera "*La filosofia come modo di vivere*" è d'obbligo - si è, però, finalmente compreso che la filosofia greca, oltre a essere un'astratta meditazione, è stata anche - se non piuttosto - una pratica concreta di vita volta a conquistare la libertà interiore dai legami esterni e dalle avversità.

Ai loro discepoli, i filosofi greci insegnavano, infatti, come elaborare le emozioni, come far fronte alle avversità, come vivere nel miglior modo possibile.

Rimuovere le false convinzioni che sono all'origine dei disturbi impulsivi ed irrazionali - così si insegnava - comporta, infatti, il miglioramento della propria salute emotiva e fisica.

Codesto insegnamento era poi una *filosofia di strada* - Socrate *docet* - non solo perché praticata nei luoghi, soprattutto nel mercato, ove si svolgeva la vita quotidiana, ma anche, e prevalentemente, perché era un insegnamento aperto a tutti, schiavi compresi.

Il che autorizza a sostenere che si trattava di un insegnamento intimo e comunitario insieme.

Intimo, perché destinato a trasformare radicalmente *l'io* dell'ascoltatore, al quale veniva indicato - anzi: piuttosto ingiunto - uno stile duraturo di vita, qualcosa in cui esercitarsi tutti i giorni, per anni.

Comunitario, perché impartito collettivamente, per di più con una forte componente politica, stante la pretesa di compren-

dere - e, se possibile, di modificare - il rapporto con la società nella quale l'allievo viveva.

Questa *filosofia di strada* - che, lungi dall'essere rivale della *filosofia accademica*, all'opposto, è, alla stessa, strettamente complementare - in questi ultimi anni si è riproposta in termini diffusi in tutto il mondo occidentale, dove, nei luoghi più disparati, fioriscono circoli filosofici: *Café Philosophique, School of Life, et similia*.

Il libro dell'Autrice si innerva in questo terreno, estremamente fertile, posto che, proprio la filosofia greca, con i suoi grandi Maestri, costituisce il fondamento dell'odierna terapia cognitiva, che mira alla serenità, alla "*felicità virtuosa*", e, comunque, allo "*star meglio*" da parte di chi si assoggetta a questa dura pratica educativa che, ogni giorno, convoca l'animo alla resa dei conti.

Il saggio qui considerato non è, dunque, una fatica letteraria destinata ad una lettura di evasione.

All'opposto è una via che mira a trasformare i "*naufraghi sciagurati*" - ricordati da Epiteto - in "*naviganti consapevoli*".

La pagina - ogni pagina - ha il sapore dell'umano poiché, con un linguaggio semplice e piano, ma mai banale, narra di un percorso, difficile e complesso, quale, per definizione, è quello che segna il passaggio da *ciò che non si è a ciò che, invece, autenticamente si è*.

Una via difficile, alla quale ha costituito ostacolo, non semplice da superare, la spensierata fanciullezza dell'Autrice: distrazione pericolosa, fortunatamente ben presto cancellata dalla natura pensosa di Anna già dalla prima gioventù svelatasi, che l'ha poi retta e sostenuta nella sua dura via, con un epilogo, la cui sintesi, è ora nelle pagine del libro offerta al lettore curioso.

Il libro è Anna, così come Anna è il libro.

Una coincidenza di vita e di parola così inscindibile e così indistinguibile che, rileggendo il testo, ho avvertito persino la voce di Anna, argentina, con quella venatura di parlata milanese che mi ha sempre incantato!

... E ho rivisto i suoi occhi brillare di una luce rara ogni qual volta, nella vita prima, e nel testo ora, insiste sulla tesi che *tutti* hanno diritto alla gioia; ad una vita vera ed autentica, perché ogni uomo ha il diritto di essere felice, così come gli alberi e le stelle!

La volontà di propagare questa miracolosamente conquistata verità, con tutta la sua imprescindibile strumentazione, è ora sfociata in un *"manuale pratico"* di vita per persone coraggiose, *"di mente aperta"*, pronte *"a sperimentare un approccio differente"* all'esistenza, *"disposte a mettersi in gioco"*, a *"prendere in mano la propria vita"* per farla vivere in forma autentica così da consentire a *chiunque* di uscire dal mondo asfittico del mendicante, figlio della convinzione che *"poco è già molto"*.

Un *"manuale"* finalizzato a sconfiggere il talento a trovare motivi per essere infelici, innato in ogni essere umano; un manuale frutto di un'esperienza impreziosita *"dall'incontro con persone semplici e meravigliose"*, ma principalmente frutto della vita di Anna, naturalmente portata all'introspezione e alla speculazione.

Insisto su questo dono della *naturalzza* perché quello che si legge in questo libro attinge poco - anzi, quasi nulla - alle letture, sebbene l'Autrice scriva che ama molto i libri - il che risponde a verità - e che, dagli stessi, abbia poi tratto *"tanti stimoli e spunti di riflessione"*. Il che fortunatamente è men vero.

Le letture, ad Anna, hanno infatti nociuto perché l'hanno frenata nello slancio di una folgorazione che le è, invero, propria e solo sua.

Voglio dire, altrimenti, che la voce è limpida quando a parlare è solo Anna, con tutta la gioia del suo cuore, mai neppure soltanto velata da le pur tante traversie della vita subita.

Nel testo non mancano certo fulgide perle, di profondità abissale. Penso alle parole dette - e ora scritte - sull'amore; sulla paura, frutto unicamente della nostra interpretazione degli eventi: pensiero che coincide con l'insegnamento - totalmente ignorato - di Epiteto, secondo il quale *"ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma l'opinione che essi hanno delle cose"*; sulla irrinunciabile libertà di scelta, che comprende la non scelta; sul rimpianto di un

passato che non c'è più e sull'ansia per un futuro che non è ancora (per dirla con Orazio: *"lieto del presente, l'animo sdegni di pensare a quel che verrà"*); sulla perniciosità di porsi obbiettivi irraggiungibili che costituiscono *"un ottimo sistema per sentirsi perdenti"*; sul *"mostro"* del giudizio che sottolinea continuamente le nostre e le altrui mancanze; e su quello, al primo connesso, della *"giustizia"* che soppesa, e valuta, ogni comportamento proprio e altrui.

E', tuttavia, la trama complessiva a rendere quest'opera un non comune esempio di insegnamento profondo, divulgato con voce dimessa e umile, ossia, con la voce propria di ogni autentico Maestro, con tanti allievi, non tutti, purtroppo, all'altezza!

... Come accade a chi scrive queste note, rimasto inquieto vagabondo dello spirito, più naufrago, che navigante....

Ma questa è un'altra storia che, all'evidenza, non interessa al Lettore, giustamente attento ad un testo che va letto e riletto, meditato e meditato ancora una volta, per essere, finalmente, assimilato.

Chiunque *"armato di volontà e determinazione"* può, infatti, avvalersi degli strumenti proposti e meritarsi, così, l'ingresso nel *Giardino* dove regnano *"Gioia"* e *"Serenità"*.

Prima di concludere queste note, mi si conceda un ricordo non superfluo nell'economia di questa presentazione.

Il terreno, ove Anna oggi ha il proprio agriturismo, al momento del suo acquisto, come scoprii non senza una profonda emozione, aveva l'immagine di un drago dormiente.

Anna l'ha risvegliato perché, in Anna, c'è il germe della continua trasformazione, un'energia benefica, che arricchisce tutto ciò che tocca.

Il Lettore visiti questo luogo e incontri Anna.

Da questa esperienza, sorgerà rinato perché, *dopo aver parlato con Anna, non sarà più quello che era prima*, perché il cuore di Anna è così vasto e generoso che finirà per aprire alla serenità, se non addirittura alla gioia, l'animo anche meno disposto ad intraprendere un viaggio, sicuramente periglioso, ma, per certo, degno di essere affrontato alla luce dell'approdo, che coincide con la propria Itaca.

Un ritorno compiuto tramite la *“strada di casa”*, dal percorso segnato dai (direi: platonici) *“ricordi”*, altrettante piccole pietre – di quelle che si trovano solo nelle favole – che aiutano a *“uscire dal sonno”* di una vita inutilmente vissuta.

Lettore.

Anna parla unicamente a Te e scrive unicamente per Te, sia pure con la consapevolezza che in Te sono presenti tutti gli altri, enigmi, ai quali va riconosciuto un senso per quella *“passione per l’altro”* che, in Anna, e, ora anche in Te, è scoperta, divenuta consapevolezza di *universalità*.

Allora *“buon viaggio”* Lettore e, ancor più, felice porto!

Antonio Binni

INTRODUZIONE

Non avrei mai pensato di pubblicare uno scritto, non io, accanita sostenitrice dell'insegnamento orale ...

Pur avendo amato molto i libri, dai quali ho tratto tanti stimoli e spunti di riflessione, ho sempre pensato che la comunicazione diretta fosse più completa.

Da persona empatica quale sono, la presenza fisica dei miei interlocutori si rivela indispensabile per potermi sintonizzare meglio con loro, percepire gli stati d'animo in movimento, comprendere il momento opportuno ed il modo corretto per approcciarli, sentirne il livello di energia e sostenerli quando sono in difficoltà, trasmettere tranquillità e fiducia, superando le barriere difensive della mente, pur rispettando la loro volontà di confrontarsi.

Poter guardare negli occhi la persona con la quale ti relazioni consente di rispondere alle domande che in silenzio ti rivolge, richieste provenienti dal profondo, difficilmente esprimibili a parole.

La comunicazione diretta supera l'aspetto mentale e verbale, così limitato e limitante, permettendo una connessione completa e sincera. Se vissuta con attenzione e riguardo è un vero atto d'Amore, comunione d'anime e fonte di arricchimento.

Molte volte, negli anni passati, amici e conoscenti mi hanno chiesto di mettere per iscritto il mio metodo, ma non mi sembrava opportuno, preferivo comunicare a voce la mia esperienza a chi, per essa, manifestasse interesse.

Un anno fa è stata Marta, una delle mie due figlie, a propormelo, motivando la sua richiesta in modo da farmi riflettere : a suo parere molte persone, pur interessate alle tematiche che io tratto, potrebbero non avere l'occasione di incontrarmi. Perché mai, dunque, non offrire loro l'opportunità di conoscerle attraverso un mio scritto?

Sono consapevole che il mercato dell'informazione offre moltissimo e che quasi tutto è già stato detto e scritto; non ho la presunzione di offrire qualcosa di sensazionale, come la famosa e tanto ambita *bacchetta magica* che può risolvere ogni problema ...

Il mio intento è semplicemente mettere a disposizione strumenti semplici, che chiunque, armato di volontà e determinazione, potrà utilizzare.

Si tratta di un manuale pratico, che si rivolge a persone concrete e dotate di logica, disposte a mettersi in gioco, a rimboccarsi le maniche e prendere in mano la propria vita, per correggere gli apparenti malfunzionamenti e riportarla a regime. Individui coraggiosi, di mente aperta, pronti a sperimentare un approccio differente, intenzionati a verificarne concretamente la validità, perché stanchi di vivere con fatica e sofferenza, con l'intima consapevolezza di essere meritevoli e degni di Gioia e Serenità.

Come già detto, sono cosciente dei limiti propri dell'insegnamento scritto e ritengo questo manuale solo un punto di partenza, una prima fase interlocutoria per capire se gli spunti offerti possono essere ritenuti interessanti ed utili. Il mio consiglio è di leggerlo più volte, per poterne cogliere tutte le sfumature e, per maggiori approfondimenti, di contattarci o partecipare ai seminari che organizziamo sui temi trattati. Quest'opera è frutto della mia esperienza di vita. Trae origine dall'infanzia, dall'immenso amore che ho

sempre nutrito nei confronti della Natura, in ogni sua manifestazione. In Essa i miei occhi curiosi intravedevano il riflesso della Perfezione e dell'Armonia, la mia anima inquieta trovava rifugio e conforto.

Col passare degli anni mi sono scontrata con una realtà apparentemente ingiusta e sbagliata e, durante l'adolescenza, ho vissuto la mia crisi esistenziale e tutta la sofferenza della metamorfosi del bruco in farfalla. Nell'età adulta ho avuto modo di sperimentare il peso della responsabilità e delle problematiche materiali, le difficoltà delle relazioni, l'instabilità e la precarietà di tutto ciò che ritenevo importante, la fatica di vivere e la profonda sofferenza. Mi sono sentita *naufraga*, incapace ed impotente, troppo piccola e sola per affrontare l'immenso mare in tempesta.

Ho pensato di arrendermi e, da questa morte simbolica, è iniziata la mia rinascita.

L'immensa bellezza della Natura non poteva, secondo la mia logica, coesistere con una realtà grigia e priva di senso, in una continua lotta tra bianco e nero, senza ordine e prospettiva ...

Così è iniziata la mia ricerca consapevole, attraverso la rivisitazione di ogni singolo evento, comportamento, pensiero, sensazione. Tutto passava al vaglio di un'analisi quasi matematica, nel tentativo di trovare senso, consequenzialità e corrispondenza.

Nel frattempo svolgevo il mio ruolo di madre single e di imprenditrice, avendo molte possibilità di sperimentare sul campo le mie teorie.

Questi anni della mia vita sono stati impreziositi dall'incontro con persone semplici e meravigliose che, come me, si interrogavano sul senso della vita in generale e della nostra esistenza in particolare. Incontri, gruppi e seminari, giorno

dopo giorno, mi hanno permesso di delineare, con maggiore chiarezza, ipotesi di interpretazione della quotidiana esperienza di vita e metodi di applicazione di un sistema che ne migliori la qualità.

Undici anni fa ho deciso di operare un grande cambiamento: ho lasciato Milano e tutto il mio passato e mi sono trasferita in Calabria, sono diventata imprenditrice agricola ed ho avviato un agriturismo. Ho, infine, realizzato il mio sogno di vivere a stretto contatto con la Natura e di costituire una piccola comunità rurale.

Continuo, giornalmente, a lavorare su me stessa, ogni tanto cado, ma mi rialzo sempre più in fretta e meno faticosamente. Il confronto quotidiano con le persone è continua fonte di ispirazione, riflessione e cambiamento.

Questo libro, frutto dell'esperienza di una persona semplice quanto voi, testimonia che si può trasformare la propria esistenza e diventarne protagonisti, eludendo quegli automatismi che ci condannano alla paura e alla sofferenza.

Non è indispensabile un drastico cambiamento di vita, si può rimanere nel proprio contesto abituale.

E' una rivoluzione interiore che dobbiamo mettere in atto, una visione modificata della realtà che ci circonda. Una maggiore coscienza di chi siamo e di come funzioniamo ci permetterà di riprendere in mano il timone della nostra imbarcazione e deciderne la rotta, navigando, finalmente, con Gioia e soddisfazione, verso nuovi orizzonti.

Buona lettura e buon viaggio!!!

PREMESSA

Questa opera acquisisce maggior senso se considerata nella propria interezza: ogni capitolo è collegato e consequenziale agli altri e tutti insieme delineano una visione globale, anche se non particolareggiata, del percorso da compiere. E' consigliabile quindi leggerla completamente e nell'ordine in cui è stata scritta; una volta terminata la prima lettura, sarebbe preferibile ricominciare da capo, alla luce delle nozioni acquisite che ne consentiranno una maggiore comprensione. Sarebbe utile inoltre tenere questo manuale sempre a portata di mano, per poterlo consultare ogni volta che lo riterrete necessario.

Lavorare su se stessi per trasformarsi da naufraghi a naviganti richiede un impegno profondo e costante, per riuscire a vincere gli automatismi mentali che, sovente, danneggiano la qualità della nostra vita. Tuttavia, se siete seriamente intenzionati a migliorarvi ed utilizzate i semplici strumenti messi a disposizione in questo libro, il successo è garantito.

Prima di iniziare la lettura vi consigliamo di rispondere per iscritto ad alcune domande, esercizio che si dovrà ripetere anche alla fine del libro; attraverso il confronto delle risposte, potrete verificare l'utilità di questo manuale nell'offrire una differente comprensione di voi stessi e dell'affascinante ed incredibile avventura che è la Vita.

Al termine di ogni capitolo troverete, inoltre, una serie di suggerimenti che potrebbero facilitare il percorso di

apprendimento e sperimentazione del metodo. Sarebbe opportuno applicarne uno al giorno, ma regolatevi secondo il vostro buon senso e le vostre esigenze.

Sono certa che farete un ottimo lavoro e, se questo libro potrà in qualche modo aiutarvi a conseguire anche un solo piccolo successo, avrà senso per me averlo scritto.

Domande

(rispondi per scritto prima di iniziare la lettura del libro)

- 1 - *Mi sento più naufrago, o navigante?
Per quale motivo?*

- 2 - *Mi sento più Re/Regina, o mendicante?
Che considerazione ho di me stesso?*

- 3 - *Ho il potere di modificare la mia vita?
Se sì, come?*

- 4 - *So cosa mi fa soffrire e perché?
Quali soluzioni riesco a trovare?*

5 - *Sono in grado di gestire i miei pensieri?*
Se sì, come?

6 - *Sono consapevole delle mie scelte?*
Mi sento vittima di situazioni che non vorrei?

7 - *Di cosa ho bisogno e perché?*

8 - *Di cosa ho paura e perché?*

9 - *Ho un buon livello di energia?*
Come l'acquisisco e come la disperdo?

10 - *Vivo buone relazioni interpersonali?
Perché?*

11 - *Cos'è la comunicazione?
Sono un buon comunicatore? Perché?*

12 - *Cosa sono le emozioni? Come le vivo?*

13 - *Cosa sono i sentimenti? Come li vivo?*

Prologo

C'era una volta un mondo florido e pieno di colori, popolato da Re e Regine che vivevano in pace, armonia e prosperità godendo di tutto ciò che si potesse desiderare.

Forti e consapevoli del proprio valore, capacità e potere personale, amavano naturalmente se stessi e gli altri, non conoscevano il senso di scarsità e di conseguenza la paura, il bisogno, la competizione.

Per timore di abituarsi a questo stato di beatitudine e desiderando acquisire una maggiore consapevolezza del valore della loro condizione, un giorno decisero di sperimentare una realtà opposta. Caddero così in un sonno profondo e vissero il sogno di essere mendicanti, in un mondo grigio ed ostile, dove regnava sovrana la scarsità. Questo stato allucinatorio era talmente intenso da non offrire altra prospettiva se non una vita di miseria, mancanza d'amore, sofferenza, difficoltà ed insicurezza.

Avevano perso la condizione di unione nell'abbondanza per acquisire una concezione di separazione nella scarsità.

Tuttavia piccoli segnali erano stati predisposti in questo panorama che appariva senza speranza, per consentire al momento giusto, a chi fosse stato pronto al risveglio, di poter ritrovare ricordi cui aggrapparsi e, nuovamente consapevole, aiutare se stesso e gli altri ad uscire dal sogno e a ritrovare la strada di casa ...

Capitolo 1

LA REALTA' DEL MENDICANTE

Viviamo in un'epoca nella quale diventa ogni giorno più evidente un malessere profondo, diffuso e generalizzato, che si palesa con il sempre più frequente ricorso a psicofarmaci e trattamenti psico-analitici; anche gli episodi di violenza, verso se stessi e gli altri, segnalano una profonda difficoltà a relazionarsi.

Paradossalmente, nell'epoca della globalizzazione, orbitiamo come pianeti distinti e separati, con grosse difficoltà a comunicare e condividere.

Questa condizione, che definisco di *mendicante*, ci fa sentire soli, in balia degli eventi, *naufraghi* in un mare in tempesta, senza più controllo sui nostri pensieri, emozioni e sentimenti.

Il senso di inadeguatezza che scaturisce dalla profonda mancanza di autostima fa sì che ognuno mascheri, per vergogna, a se stesso e agli altri, il proprio stato di malessere, fingendo una superficiale normalità. Inoltre, la precarietà che caratterizza il nostro tempo ci fa sentire instabili, insicuri, impotenti.

La paura di affrontare i problemi ci induce alla loro negazione, impedendoci di capire chi siamo, quale senso abbia la vita e perché continuiamo ad incappare in situazioni difficili che non riusciamo a controllare. Non sapendo gestire questo pesante fardello, ci sentiamo schiacciati dalla *fatica di vivere*. Pensiamo di non avere gli strumenti per operare un cambiamento, un profondo senso di impotenza si fa

spazio dentro di noi e lo smarrimento si trasforma in rabbia, che cresce e deve trovare uno sfogo. Talvolta viene diretta contro se stessi, causando stati di vittimismo ed autolesionismo e sfociando in alcuni casi in depressione, comportamenti compulsivi o fobici e dipendenze. In altri casi viene rivolta all'esterno, provocando comportamenti inquisitori ed aggressivi, spesso traducendosi in violenza.

La nostra società condanna rabbia ed aggressività e, visto il disperato bisogno di consenso che alberga in ciascuno di noi, generalmente si è portati a reprimerle, senza considerare che questo atteggiamento non fa altro che potenziarle, aumentando quel malessere che, prima o poi, deve necessariamente rivelarsi in tutta la sua portata.

Nell'arco della vita, condizionati dalla morale corrente, dall'educazione familiare e dai messaggi che ci trasmettono i mass media, ci creiamo dei modelli comportamentali che non rispecchiano la nostra vera natura, per cui a lungo andare siamo portati a sentirci inadeguati e a provare disagio, vergogna e senso di colpa. Siamo precipitati nella condizione di *mendicanti* ed elemosiniamo considerazione, amore e riconoscimento che molto difficilmente ci vengono elargiti. Quand'anche questa "donazione" ci venisse accordata, ci sarà tolta in tempi brevi ed avrà un costo altissimo: il compromesso con la propria dignità e la libertà di vivere secondo la propria natura.

Suggerimenti

1. Ricorda una o più occasioni in cui ti sei sentito Re / Regina (forte, felice, appagato), fissali nella memoria con tutti i particolari e ritornaci con il pensiero ogni volta che stai scivolando nella realtà del mendicante.
2. Quando sei insoddisfatto di te stesso e della tua vita, prova ad immaginare di poter fare cambio con una qualsiasi delle persone che conosci, di poter diventare lei con tutto quello che ne consegue. Chi sceglieresti? Domandati il perché della tua risposta.
3. Analizza attentamente ciò che non ti piace di te stesso, degli altri, della vita e cerca di capirne il perché.
4. Analizza attentamente ciò che ti piace di te stesso, degli altri, della vita e cerca di capirne il perché.
5. Ogniquale volta provi malessere, cerca di dare un nome ben definito alla sua causa.

Capitolo 2

LA MENTE: il migliore alleato o il peggior nemico?

Ognuno di noi si trova a dover affrontare numerose difficoltà nell'arco della propria esistenza ed altrettanto numerosi sono i differenti modi di reagire e le devastanti conseguenze che ne derivano.

Quello che segue è un elenco di possibili reazioni alle suddette difficoltà e, tra parentesi, delle loro inevitabili conseguenze:

- Arrendersi (depressione, suicidio)
- Combattere disperatamente (nevrosi, ansia, stress, rabbia e violenza)
- Cercare di ignorare il problema stordendosi (alcolismo, tossicodipendenza, dipendenze varie)
- Costruirsi una personalità di protezione (disturbo della personalità, schizofrenia)
- Annullarsi in un'ideologia di gruppo (integralismo e fanatismo)
- Alienarsi dalla realtà inventando situazioni irreali (psicosi, delirio, allucinazioni, stalking)
- Impazzire.

In tutti questi casi, si cerca la soluzione o la salvezza in qualcosa fuori da sé e dalla realtà e generalmente si finisce per sostituire un problema con un altro addirittura peggiore. Viene il dubbio che forse non sia la via corretta... Ritengo invece sia appropriato cercare una spiegazione più

profonda, impegnandoci a capire chi siamo veramente e come funzioniamo, mettendo tutto in discussione, uscendo dagli schemi e dagli automatismi, guardando con nuovi occhi dentro e fuori di noi. Ci vuole coraggio, attenzione, volontà e perseveranza.

Se credete a priori di non potercela fare, forse vi conviene abbandonare la lettura di questo libro e continuare a fingere. Chi invece decidesse di intraprendere questo percorso di conoscenza, dovrà ben ponderare, accuratamente valutare e sperimentare quanto leggerà. Solo se questo metodo dovesse apparire sensato e fondato, andrà preso in considerazione e fatto proprio.

Prima di cominciare, è necessario mettervi in guardia da una serie di trappole che il nostro meraviglioso ed incredibile cervello ci tende. Essendo sottoposto ad una mole di lavoro spropositata, risparmia tempo ed energia utilizzando le esperienze già vissute per giungere più velocemente alle conclusioni. Così facendo, riconferma ciò che è stato già dimostrato in situazioni analoghe vissute in precedenza, condizionando i comportamenti conseguenti, che rendono la nostra vita faticosa e triste.

Partiamo dal principio che **la realtà in cui siamo immersi è neutra, priva di significati e valori: siamo noi ad attribuirglieli**. Una situazione non è di per sé né positiva né negativa, siamo noi a considerarla tale, attraverso un filtro di interpretazione condizionato da ciò in cui crediamo, dalle esperienze vissute e dall'educazione ricevuta. È come se indossassimo degli occhiali con lenti colorate e ce ne fossimo dimenticati. A seconda dei pregiudizi accumulati, vedremo il mondo rosa, azzurro, nero o di altri mille colori, convinti che sia realmente così.

Il medesimo evento può essere letto in molti modi diversi a seconda dell'osservatore che lo analizza e ciò dimostra la sua totale oggettività. È importante quindi avere chiaro il principio che **siamo noi a creare la realtà che ci circonda**, quantomeno nella sua lettura, che è la parte che maggiormente ci tocca nel profondo. Infatti non sono gli eventi in sé che ci provocano sofferenza, bensì l'interpretazione che ne diamo. Se ci troviamo nella condizione di *mendicanti*, tendiamo ad avere una visione negativa degli avvenimenti, confermando la nostra insicurezza, mancanza di autostima e senso di scarsità.

Un errore diffuso è quello di identificarsi con la propria mente invece di considerarla un valido strumento; ciò fa sì che mettere in discussione un nostro pensiero equivalga a minacciare la nostra integrità.

Questo è evidente quando le discussioni si fanno animate: ciascuno vuole avere ragione e chi non ci riesce ha la sensazione di avere subito una sconfitta personale. Convinti di essere un tutt'uno con le nostre idee, le difendiamo a spada tratta e quando convinciamo qualcuno, ci sentiamo soddisfatti e gratificati: dei vincitori. Viceversa, quando non riusciamo a far valere il nostro pensiero ci sentiamo, per l'ennesima volta, perdenti e frustrati. È una continua competizione estremamente faticosa e limitante, che rende difficile il mettersi in discussione e cambiare opinioni.

Continuando ad indossare gli stessi occhiali colorati, non cambierà quindi la prospettiva, né di conseguenza i comportamenti e l'inevitabile sofferenza che ne consegue.

Durante un gruppo di confronto, una partecipante ricevette una telefonata dal marito che le comunicava di avere ospitato

degli amici a cena la sera precedente. Immediatamente si risentì e, dando voce alla sua convinzione che il marito non nutrisse interesse per lei, ritenne che avesse approfittato della sua assenza per divertirsi con gli amici. Lei non ebbe dubbi, neanche per un attimo prese in considerazione altre possibilità. Le facemmo presente che il marito potesse aver agito così perché si sentiva solo, o perché voleva che lei non si sentisse in colpa per essersi allontanata da casa, o, magari, per confortare un amico in un momento di bisogno o per altri mille motivi. Messa davanti a tutte queste ipotesi, la donna rimase disorientata.

Proviamo malessere anche nel mettere in discussione il nostro valore ogni qualvolta ci viene mossa una critica. Naturalmente la sofferenza è proporzionale all'importanza che attribuiamo a colui che ci giudica.

Se veniamo rimproverati, ripresi, disapprovati, biasimati per un comportamento, ci sentiamo offesi e mortificati come se fossimo stati messi in discussione nella nostra interezza. In verità, in quel momento è stato messo in discussione solo ed unicamente quel singolo comportamento, non la stima, l'affetto e l'intero rapporto con quella persona. Reagiamo in modo esasperato perché condizionati da un profondo senso di insicurezza e dalla mancanza di autostima che ci confermano ancora una volta, di non essere all'altezza o di essere sbagliati.

Come dicevamo in precedenza, le interpretazioni arrivano velocissime nella mente e in maniera automatica, senza lasciare spazio ad altre letture, poiché rispondono esattamente a ciò in cui noi crediamo. La mente recupera immediatamente tutti i dati a sostegno dei nostri pregiudizi, ignorando gli altri e così facendo molto spesso agisce

contro noi stessi, limitando la capacità di visione oggettiva della realtà e, di conseguenza, precludendoci opportunità di crescita personale, attraverso nuove esperienze.

Per bloccare questo automatismo che abbiamo esercitato tutta la vita, occorrerebbe, davanti all'evento, fermarsi un attimo ed allenarsi a trovare altre possibili chiavi di interpretazione. Questo dissociarsi dal pensiero automatico consente di non essere immediatamente coinvolti a livello emotivo e ci permette di considerare anche altre letture.

Non possiamo quasi mai essere certi di quale sia la giusta interpretazione, ma quantomeno non diamo per scontato che sia la peggiore!

Partendo dal fatto che per noi è vero solo quello in cui crediamo e che nella maggior parte dei casi non abbiamo una risposta certa, è meglio credere in quello che ci fa star meglio e non viceversa.

Interpretando una serie di eventi in ambito lavorativo, Marta arrivò alla conclusione che il suo capo non avesse stima e fiducia in lei. Questa situazione la fece soffrire per lungo tempo in quanto, tenendo alla sua considerazione, temeva di averlo deluso. Nulla riusciva a convincerla del contrario ed ogni particolare sembrava confermare ancora di più questa sua certezza. Fortunatamente una sua collega riferì la situazione al capo che, stupito, volle rassicurare Marta che la sua interpretazione non aveva alcun fondamento.

A volte basterebbe un chiarimento, ma non sempre riteniamo possibile averlo e affrontarlo e così ci logoriamo intimamente, immaginando una realtà falsa ed ostile.

Un'ulteriore prova, questa, che senza rendercene conto, spesso siamo noi stessi con le nostre convinzioni ad attribu-

ire significato agli eventi e a soffrirne. Proprio come accade nella storiella che ha per protagonista Mario:

E' necessario recarsi d'urgenza a prendere il pane, ma la bicicletta è rotta, che fare?

Mario, dopo rapida riflessione, decide di chiedere in prestito quella di Giovanni, suo vicino di casa e si domanda quali potrebbero essere le sue reazioni. Ed ecco che, velocemente, le ipotetiche risposte si delineano nella sua mente:

1. *Mi dispiace seroe a me*
2. *E se me la rompi?*
3. *Non può prestartela qualcun altro?*
4. *Ma sai andare in bicicletta?*
5. *Ci tengo tanto e non vorrei che te la rubino*
6. *Ma possibile che devi venire sempre a chiederla a me?*

Le risposte non ricevute, ma solo immaginate, sconvolgono Mario che, in preda alla rabbia, corre da Giovanni. Non appena questi, sorridendo, gli apre la porta, Mario esclama: "Vai a quel paese tu e la tua bicicletta".

Suggerimenti

1. Esercitati ad osservare gli eventi e divertiti ad attribuire loro molti e differenti significati.
2. Cogli di sorpresa la tua mente facendo improvvisamente il contrario di quello che avresti sempre fatto, cominciando da piccole cose, spezzando così gli automatismi.
3. Prova, con serenità, a dare ragione a qualcuno con cui discuti anche se normalmente gli avresti dato torto ed osserva le sue reazioni e le tue sensazioni.
4. Immagina la tua vita come un film e prova ad osservarla da spettatore. Cosa provi?
5. Esercitati in ogni situazione a vedere il bicchiere mezzo pieno e non mezzo vuoto. Se t'impegni, troverai sempre del positivo, focalizzati su di esso.
6. Quando soffri, ricorda che sei in uno stato allucinatorio, in un tunnel dove non vedi il sole. Escine in fretta, cambiando i tuoi pensieri negativi e sostituendoli con altri positivi. Ogni volta cerca di riuscirci prima e più rapidamente.
7. Inventati delle ancore di salvezza, dei pensieri che ti rassicurino, ai quali ricollegarti ogniqualvolta stai naufragando. Abbi l'accortezza di utilizzare concetti di cui sei assolutamente certo, che siano stabili ed immutabili (un profondo sentimento per qualcuno, la meravigliosa perfezione del Creato, eccetera).
8. Se ti riesce difficile al momento trovare delle ancore, scegli l'immaginaria fotografia di un ricordo felice, o una parola "speciale" a tuo piacere. Quando la mente inizierà a trasportarti in realtà spiacevoli, crea l'aggancio alla foto o alla parola prescelte ed esse ti aiuteranno a evitare il naufragio, bloccando momentaneamente il coinvolgimento emotivo.

*"C'era una volta un mondo florido
e pieno di colori, popolato da Re
e Regine che vivevano in pace,
armonia e prosperità godendo
di tutto ciò che si potesse desiderare..."*

Chi siamo in realtà e chi crediamo di essere?

Questo libro rappresenta
un incredibile ed affascinante
viaggio alla scoperta di sé,
proponendo una visione alternativa
della realtà e suggerendo
come riconoscere ed accrescere
il proprio potere personale.
Nella sua praticità e concretezza,
offre strumenti e metodi semplici
per conseguire ottimi risultati
nel miglioramento della qualità di vita.



Anna Brambilla è nata
a Como nel 1963.
Madre single
di 2 figlie, da quasi
12 anni è diventata
imprenditrice agricola
e vive e lavora
in Calabria, nel suo
agriturismo.
Pur non avendo
conseguito titoli
di studio in psicologia,
si dedica all'analisi
comportamentale
da più di 20 anni
ed ha accumulato una
discreta esperienza
nel settore.

www.annabrambilla.it

€ 10,00

