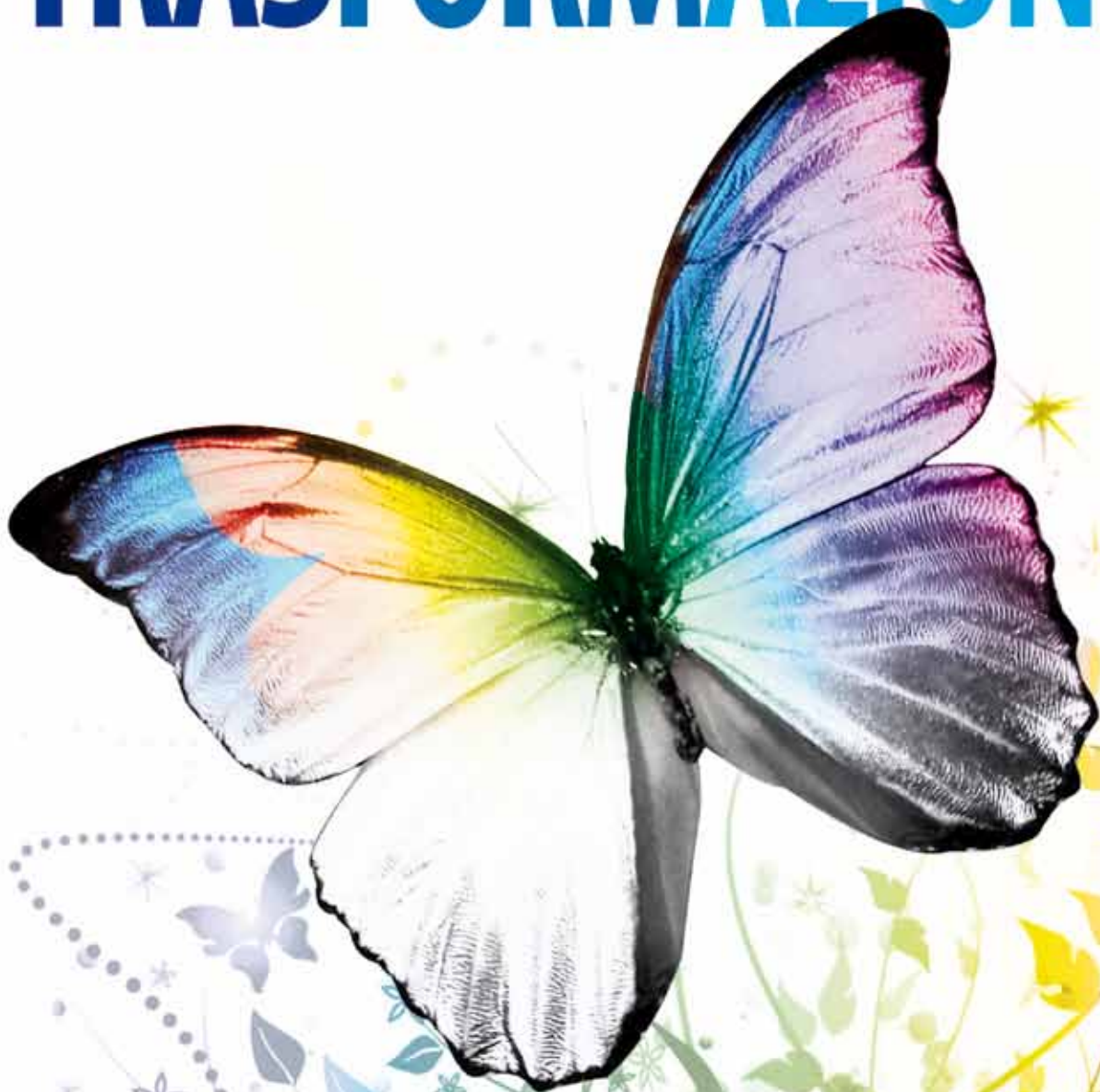


Nicoletta Todesco

# PRIMI PASSI VERSO LA TRASFORMAZIONE



e-MyLife

Nicoletta Todesco

TRAS  
FORM  
AZIONE

Ebook

*Editing:* Stefania Colombo, Katia Prando

*Revisione:* Stefania Colombo

*Copertina e Impaginazione:* Matteo Venturi

# Prefazione

---

È un grande piacere scrivere la premessa al libro di Nicoletta Todesco.

Devo dire che ha fatto un lavoro eccellente e sento davvero che questo libro cambierà la vita di migliaia di persone, ammesso che abbiano la fortuna di metterci sopra le mani e leggerlo.

Leggendolo infatti, inizierete un **viaggio di auto-scoperta e auto-coaching**, due istanze inestricabilmente connesse l'una all'altra. Quando leggerete le storie raccolte nel libro, scoprirete nuove cose di voi stessi, perché ciascuna di esse **risuona** con una parte dei vostri ricordi di vita. Subito vi affioreranno alla mente immagini ed eventi del passato. Quando risuoniamo all'unisono, siamo invitati a intraprendere i cambiamenti necessari per trasformare la storia delle nostre vite in una lezione e in una nuova esperienza.

Questo libro è eccezionale in virtù degli anni di formazione ed esperienza che Nicoletta ha accumulato nel tempo. Essi trovano manifestazione nel libro stesso. Oltre a essere una narratrice dotata, Nicoletta conduce fin nel cuore della storia facendoti diventare parte di essa. E questo è il **modo migliore di fare coaching** che io abbia mai sperimentato o visto, e ha un grande valore. È così che impariamo ad autogestirci.

Infine, tutto gira attorno alla trasformazione e al miglioramento del proprio mondo interiore, per renderlo un luogo di pace e una sorgente di felicità. Ciascuno di noi dispone di un **archivio estensibile** di ricordi pieno di storie e modi in cui abbiamo gestito le prove della vita. Siamo tutti studenti della nostra stessa esistenza e approfondendo come gli altri siano stati guidati nel superamento delle loro sfide, abbiamo un riscontro diretto ed esempi di vita reale su come migliorare il nostro modo di agire nelle situazioni. E non solo quello! In base a questa conoscenza, possiamo aiutare con maggior efficacia anche amici e familiari nella loro ricerca della felicità.

**Consiglio questo libro a tutti, senza eccezioni.**

Lo apprezzerete dall'inizio alla fine. Consiglio di leggerlo e rileggerlo per cogliere tutte le sfumature che racchiude. È impossibile afferrarle tutte a una prima lettura.

Non vedo l'ora di leggere il prossimo libro di Nicoletta Todesco. Lei è qui per intrattenerci con le sue doti, doni naturali, abilità di coaching e con la sua esperienza.

**Roy Martina**

Medico, autore di bestseller  
e Master Trainer per formatori  
[www.roymartina.it](http://www.roymartina.it)

(Traduzione di Katia Prando)

# Introduzione

---

*“Quel che abbiamo alle spalle  
e quel che abbiamo davanti  
sono piccole cose  
se paragonate  
a ciò che abbiamo dentro.”*

Ralph W. Emerson

Il libro si rivolge a tutti coloro i quali credono di avere dentro di sé **risorse infinite e inesplorate**, a chi crede nella formazione personale, a chi, sebbene scettico, vuole capire, comprendere... sperimentare.

Perché a volte proprio le persone più scettiche, una volta compreso e vissuto sulla propria pelle il fatto che certi strumenti portino davvero a risultati tangibili, diventano poi gli individui più entusiasti e attivi nel perseguire i propri desideri.

Ricordo con piacere un mio ex allievo, Paolo, un signore sulla sessantina che aveva seguito il corso di apprendimento rapido a Treviso per accompagnare la figlia, avendone sentito parlare positivamente da un amico.

Iscrisse subito la figlia, la sera stessa. Dopo qualche giorno mi arrivò la sua telefonata...

“Volevo quasi quasi partecipare anch’io...”.

Vi confesso che mi lasciò un po’ stupita, considerando che tutta la sera se ne era rimasto quasi in disparte, gambe e braccia incrociate manifestando un’estrema chiusura, volto imbronciato con espressione giudicante.

Il mese dopo il corso lo trovai davvero tras... form... ato... perché aveva un nuovo sguardo, una nuova luce negli occhi, una nuova voglia di vivere... di rimettersi in gioco.

Mi disse che prima, a un anno dalla pensione, aveva visto e contemplato una sola strada. Ora, dopo **“questa linfa per la mente e per l’anima”** ne contemplava molte altre.

Davvero, la soddisfazione è grande se si comprende che in fondo bastano piccoli passi compiuti quotidianamente per arrivare alla vera trasformazione.

Qualcuno recitava il detto **“giudicare senza investigare è il massimo dell’ignoranza”**.

Infatti penso che troppe persone si precludano la possibilità di vivere tante esperienze, di trovare la risposta ai numerosi perché, di compiere un bel percorso di crescita e sviluppo personale a causa dei **pre-giudizi** (pre-giudizio significa giudicare prima del tempo), per **paura**.

Quando la paura ci rende inermi, quando non ci permette di agire, di evolvere, il nostro potenziale rimane inesperto. Quasi come **crisalidi** che preferiscono rimanere protette dal loro velato crine di filo, piuttosto

che nascere o rinascere, spesso ci trinceriamo nelle nostre abitudini e nei vecchi schemi, reiterando le stesse dinamiche.

Ecco perché è nata l'idea del libro. Per fornire degli spunti utili per riappropriarsi della vitalità che è in noi, intensificandola.

## PERCHÈ TRAS... FORM... AZIONE

Mi trovavo nella galleria d'arte di Mya a Lugano, con una cara amica, e stavamo riflettendo sul possibile titolo da dare al libro.

In una sorta di “Brain Storming” comune, ecco arrivare a Nadia il nome.

Provai una forte emozione: “Sì! È proprio il titolo che fa per me! È proprio la rappresentazione di quest'anno di esperienze, di questo periodo di vita. Il mio 2009 è stato un anno di totale trasformazione.”

**La vita ci trasforma, si trasforma, gli eventi si trasformano.**

Ecco allora che nessuna parola era più indicata per intitolare il mio lavoro: Trasformazione. Dove **Tras** indica il **movimento**, il passare attraverso le cose e le esperienze; **Form** da “forma” ma anche formazione e infine la cosa più importante, ossia **l'Azione**. A pensarci bene mi accorsi anche che le iniziali di queste tre parole TFA possono indicare **Tutto Forma Amore**.

E infatti mi piacerebbe che questo libro fosse per te un **alito di amore**,

l'attenzione rivolta all'amore, alla forza immensa, intensa che proviene da un amore incondizionato, verso noi stessi e verso l'esterno.

L'amore mi ha spinto a scrivere questi passaggi, l'amore verso la vita, l'amore verso la possibilità di rinascere dopo un momento di crisi, non a caso l'etimologia di crisi significa cambiamento.

L'amore mi ha spinto a continuare a credere che tutto ha un senso e un perché, che **tutto è governato da un'intelligenza profonda di cui non sempre siamo consapevoli.**

L'amore spinge a credere sempre nelle persone, nonostante le ferite ricevute e i tradimenti subiti.

L'amore spinge a rialzarsi, a vivere e non sopravvivere, ad agire, a crescere.

**O cresci o muori**, recita un detto nella natura. Infatti in natura tutto o cresce ed evolve, o muore.

Anche per gli esseri umani è così anche se a volte pensano di vivere mentre, in realtà, stanno semplicemente sopravvivendo.

*Tras...form...azione* perché ho scelto di trasformarmi, di trasformare, di essere strumento di tras... form... azione.

*Tras... form...azione* perché credo che la vita sia trasformazione, credo sia una tappa da cui non si possa prescindere.

*Tras...form...azione* perché è l'augurio che faccio a te perché sono certa che, nel leggere e vivere queste pagine, potrai trasformare... e trasformarti.

Nel corso di programmazione neuro-linguistica propongo ai parteci-



panti un gioco, così da aiutarli a comprendere meglio i concetti: e chiedo a ciascuno di scegliersi un nickname rappresentativo, una sorta di compagno di percorso che li possa identificare.

Il mio nickname è **Mago Merlino**, perché vorrei avere la possibilità di comprendere la natura delle persone, la loro anima attraverso una metaforica sfera di cristallo.

Il messaggio che ogni giorno la natura ci trasmette è che **tutto scorre e accade**.

E quindi, eccomi a te e ti chiedo, prima di leggere questo libro e prima di viverlo, di scegliere un **nickname**. La prima cosa che ti viene in mente e che ti rappresenti. Che senti vicino al tuo modo di essere.

In modo da poter iniziare insieme questo percorso di tras...form...azione.

## Il mio NickName

IL MIO NICKNAME:

---

HO SCELTO QUESTO NICKNAME PERCHÈ:

---

---

---

---

# PREMESSA

---

## STRALCI DI VITA VISSUTA

*“...perché vivere  
è saper disegnare  
senza la gomma  
per cancellare...”*

### 1. ... TUTTO HA SEMPRE UN SENSO...

... in questo particolare frangente di vita ... Eccomi qui.

Tanti **cambiamenti sono in atto**, tante resistenze **si stanno sgretolando** acquistando via via sempre maggiore velocità come un valanga in montagna.

Dentro di me so che **tutto ha un senso**; so che, come scrive Paulo Coelho, a volte sembra che da lassù **giochino a scacchi con il nostro destino**, mentre noi, creature in apparenza inconsapevoli, rimaniamo increduli di fronte al susseguirsi degli eventi che in realtà rispondono a un disegno ben preciso.

Spesso nell'immediato non abbiamo la consapevolezza di questo disegno, forse **non vogliamo neppure permettere a noi stessi di pensare**

**possa esistere un altro dipinto** che va a sovrapporsi a quello precedente a cui si è ancora legati.

Un po' come succedeva in passato ad alcuni pittori che, non avendo la possibilità economica di comprare nuove tele, utilizzavano tele già dipinte, coprendo dei veri e propri capolavori.

Nella vita, in realtà, nulla viene ricoperto: **in quanto viene semplicemente creato un nuovo capolavoro**, sopra un altro già esistente, che oramai deve essere abbandonato così come il serpente abbandona la sua vecchia pelle che l'ha difeso e protetto in passato.

E in questo momento di grande cambiamento di vita, mi ritrovo a scrivere un libro sulla TRAS-FORM-AZIONE.

Quanto mi rappresenta ora questo titolo! È incredibile quanta forza e quante emozioni possano essere racchiuse in una sola parola!

## UN SOGNO CHE SI TRASFORMA IN OBIETTIVO ATTRAVERSO L'AZIONE

Negli ultimi anni avevo nel cuore il progetto di scrivere un libro: preparavo tantissimi manuali come materiale di supporto ai corsi, ma fino ad allora non aveva mai scritto un libro vero e proprio.

In realtà ero certa di volerlo fare, ma non riuscivo a chiarire, principalmente a me stessa, il taglio che volevo dare alla mia opera: inizialmente avevo scelto le **tecniche di memoria**, essendo un tema che tratto da

tanto tempo, ma mi sentivo come limitata da questo argomento. Insomma, non volevo semplicemente creare un manuale, seppure ricco e interessante. Volevo creare qualcosa che andasse oltre, qualcosa che riportasse e trasmettesse la mia esperienza; c'era in me il desiderio forte e l'obiettivo deciso di essere d'aiuto alle persone che sentono il bisogno di entrare in possesso di quegli strumenti, davvero preziosi, in grado di rendere la quotidianità vivace, serena e gratificante.

Volevo insomma **condividere con i lettori tante storie di vita vissuta** in prima persona ma anche da molte persone che avevano seguito i miei seminari o che comunque avevano seguito percorsi di coaching.

Ed ecco che alla fine, o all'inizio – dipende dai punti di vista, ma sicuramente questo libro non è per me un punto di arrivo quanto piuttosto un punto di partenza - tutto si concretizza, prende forma ed eccolo qui nelle mie mani. Nelle tue mani.

## 2. STORIA DI VITA...

Fin da bambina ero considerata un **punto di riferimento**: gli amici venivano spesso a confidarmi i loro piccoli problemi, i loro dubbi esistenziali, ovunque notavo attorno a me il grande desiderio delle persone di aprirsi con qualcuno che sapesse veramente ascoltarle.

Per questo penso che ci sia sempre stata in me la voglia di contribuire a un grande progetto, di sentirmi in qualche modo partecipe di qualcosa

che andava oltre la mia persona, il mio essere.

**Nel 1995 frequentai un corso di apprendimento rapido...** e fu subito amore. Amore per il mondo della formazione, amore per la possibilità che intravedevo di poter *capire* ancora di più, non solo attraverso l'istinto, ma attraverso strumenti concreti, veri, reali, tangibili, e dare così finalmente un obiettivo alla mia passione di aiutare gli altri.

E da lì iniziò l'avventura: a **12 anni** ho iniziato a leggere libri di psicologia, da **Freud a Erickson**. Tomi pesanti (fisicamente e non solo) dai contenuti non sempre semplici e lineari: erano la passione della mamma e io avevo assorbito, quasi per osmosi, la curiosità verso questi argomenti.

In seguito ho frequentato tanti master e corsi di specializzazione, in Italia e all'estero: il filo conduttore era la **crescita personale, la comunicazione, lo sviluppo delle risorse umane, la programmazione neuro-linguistica**. Ero davvero curiosa, con tanta, tanta voglia di capire, comprendere, sapere.

La comprensione profonda di quei meccanismi che ci guidano e talvolta ci governano, era la spinta che mi portava ad agire.

Dopo molti anni di corsi e training posso sicuramente dire che i corsi sono stimolanti, ma nulla equivale al rapporto che crei con la singola persona che ti chiede sostegno, che in quel preciso momento della sua vita ha bisogno di una guida, di qualcuno che illumini la sua strada, o quella che crede tale!

O meglio di qualcuno, come diceva lo stesso **Socrate** attraverso la "*maieutica*", che grazie alla luce che trasmette, permetta alle persone

di accedere ed accendere la loro luce, in piena autonomia, evitando di creare false dipendenze emotive.

Ed è qui che si inserisce il concetto di “**coach**”.

Nel 1997 eccomi ad un altro seminario tenuto da una persona davvero fuori dal comune, un formatore statunitense: **Anthony Robbins**.

Fu un’esperienza straordinaria che cambiò in me in modo forte e immediato prospettive, idee, progetti, conoscenze. Da lì iniziai a seguire i suoi corsi in tutto il mondo, dall’Europa agli Stati Uniti.

Iniziiò un periodo frenetico in cui le giornate intere erano all’insegna del lavoro: 3 serate a settimana impegnate con i corsi di memoria e lettura veloce, poi i corsi nei week end, insomma c’era davvero poco spazio per il resto. Avevo solo un fine settimana libero al mese.

Finivo di lavorare il giovedì sera: a mezzanotte passava a prendermi Gian Luca, si partiva alla volta di Siena per occupare l’unico week end libero e seguire un **master di specializzazione sulla programmazione neuro-linguistica**.

Così è stato per 5 mesi.

Quando qualcosa appassiona veramente - sono certa che tutti l’abbiano sperimentato almeno una volta nella vita - non esiste la parola sacrificio, non esiste orologio, nulla dall’esterno può distogliere l’attenzione dall’obiettivo. **Entusiasmo e motivazione cancellano ogni fatica**.

E proprio durante tutti quei corsi che tenevo regolarmente cominciai a delinearsi quello che sarebbe poi diventato il mio percorso, la mia

strada, la mia ragione di vita. Sempre più spesso al termine dei miei training accadeva che alcuni allievi mi prendessero da parte, e quasi sussurrando, mi chiedessero consiglio.

Ho iniziato così: ricorderò sempre quella volta che dopo un corso, un imprenditore affranto, mi prese da parte, e cominciò a raccontarmi la sua storia. Erano le 19, siamo rimasti a parlare lì al centro congressi fino alle 24.

Già il fatto di essere ascoltati aiuta: attraverso l'esperienza maturata ho compreso che è necessario unire all'ascolto la possibilità di usare **strumenti concreti**, che da subito diano la possibilità di vedere quei risultati che motivano ad andare avanti, è necessario usare altre strategie, per continuare nella strada del miglioramento di vecchi schemi e di vecchi comportamenti autolimitanti.

Il cambiamento decisivo avvenne nel 2008, quando entrai in contatto con **Robert Dilts**.

Era un seminario a Locarno, nel Canton Ticino. Poche persone, pochi partecipanti, per lavorare sull'identità, sulla propria leadership personale, sul carisma.

Ed è proprio l'umanità, il carisma, la **capacità di essere presente**, la capacità di comunicare attraverso quegli occhi limpidi e profondi che ha dato origine alla vera svolta.

Non più formazione rivolta all'appagamento dell'ego, ma la voglia davvero di essere nel campo, il desiderio di **coccolare l'anima, in una vision che va al di là di sé stessi e del tempo.**

La pace e la tranquillità, la luce nello sguardo e quel senso di presente serenità, mi hanno fatto comprendere quanto fosse importante l'intento e l'anima in ogni azione, pensiero, comportamento.

### 3. SINCRONICITÀ

*“I sogni non sempre si realizzano.  
Ma non perché siano troppo grandi o impossibili.  
Perché noi smettiamo di crederci.”*

...e visto che si parla sempre più di sincronicità, ecco che a settembre 2009 a Roma, proprio ad un corso di Anthony Robbins, ritrovo Manuela, una ragazza conosciuta qualche mese prima a un convegno a Verona, dove lei era la presentatrice.

Entriamo subito in un rapporto di empatia e le parlo di un libro che avevo scritto in quei mesi grazie all'idea di una persona per cui avevo tenuto dei corsi di formazione. Ma, nell'istante stesso in cui cominciai a parlarle del libro mi resi conto che era superato, vecchio, non più completamente in linea con le mie idee, i miei pensieri, i miei desideri.

Desideravo che quel libro potesse identificarmi, ora invece percepivo un gap tra ciò che ero e ciò che il testo rappresentava.

Manuela sorride e mi dice: “Tranquilla, ti presento io la persona giusta!”.



E mi presenta Sonia: un uragano sereno e tranquillo di positività e di iniziative, anche lei innamorata della formazione, anche lei appassionata, sempre di corsa per seguire nuovi progetti e nuovi stimoli.

Una breve chiacchierata per parlarle del libro: vorrei approfondire ma poi a causa del tempo tiranno, delle tante persone da ascoltare e che si rivolgono a My Life per avere dettagli e informazioni per la propria formazione, dobbiamo rimandare ad un altro momento un incontro più dettagliato.

Penso a quel che dice **“La profezia di Celestino”**, secondo la quale non esistono coincidenze, ma eventi sincronici, e così mi ritrovo nello stesso albergo di Sonia la settimana successiva in occasione di un importante corso a Londra. Per farla breve, fu proprio in occasione di quell’incontro “casuale” che riuscimmo a creare le basi per una collaborazione (quando si dice essere sintonizzati!) e decisi di pubblicare il mio libro con la sua casa editrice, Edizioni My Life.

## 4. LA VISION E IL CARISMA

*“La forza della semplicità:  
eliminare il superfluo per vedere meglio  
ciò che è realmente importante.”*

Prima di continuare vorrei condividere con te la vision che accompagna questo percorso.

La mia vision è quella di creare un mondo nella formazione, nello sviluppo delle risorse umane e nel coaching, in cui **intelletto, corpo, mente, cuore e anima siano uniti in un tutt'uno**, diventando così un vero e proprio strumento di crescita.

In questa prospettiva, vorrei mi **permettessi di compiere un percorso con te**, fianco a fianco, verso il comune obiettivo di conoscere ed avere maggiore consapevolezza delle nostre potenzialità e per imparare a lasciar fluire con semplice naturalezza gli eventi, anche i più difficili e dolorosi, provando la sensazione di un profondo **senso di connessione con noi stessi e la nostra anima**.

Vorrei potessi trarre spunto per ritrovare il tuo personale carisma.

Carisma è un termine che deriva dal **greco “kharisma”** e **significa “dono”**, a sua volta deriva da “*kharis*”, che significa “grazia”.

Il carisma è strettamente legato alla capacità di essere presenti a se stessi, creando una particolare relazione con le persone che interagiscono con noi.

Ognuno ha delle qualità che rafforzano il fascino personale.

Uno degli obiettivi della parte finale del libro, l'appendice, è proprio quello di fornire spunti utili per identificare qual è il nostro personale dono su cui far leva, puntando sulla **“differenza che fa la differenza”**.

**E allora, iniziamo questo viaggio!**

**Sarà curioso, interessante, affascinante, particolare in certi momenti e, se lo vorrai, stimolante.**

**Stia a te scegliere come percorrere le tappe.**

## LA MIA VISION... IL TUO PERCORSO

- **intelletto, corpo, mente, cuore e anima siano uniti in un tutt'uno**, integrati in una vibrazione più alta quale strumento di crescita.
- **conoscenza e maggiore consapevolezza degli strumenti presenti in noi per stare bene**, per lasciar fluire con semplice naturalezza gli eventi provando la sensazione di un profondo senso di **connessione con noi stessi e la nostra anima**.
- **carisma personale**, ovvero la capacità di essere presenti a se stessi, creando una particolare relazione con le persone che interagiscono con noi mettendo in evidenza il proprio fascino.
- **differenza che fa la differenza**.

## 5. LA MAPPA DEL VIAGGIO

*“La vita è un viaggio  
non una destinazione.”*

Ecco una semplice mappa del percorso, per compiere al meglio questo viaggio.

Infatti, vorrei tu potessi considerare questo percorso un viaggio, durante il quale ogni singola tappa è determinante per il raggiungimento di una meta tanto ambiziosa quanto realistica. Si tratta della **scoperta della nostra identità, del nostro intimo, dei nostri valori, dei bisogni, dei mezzi attraverso cui i bisogni vengono soddisfatti, degli obiettivi, dei sogni, del nostro stato di presenza e di connessione.**

Ti consiglio di approcciare quanto stai leggendo come se fosse una sorta di **libretto d'istruzioni**: alla fine di ogni capitolo ci sarà lo **spazio per riflessioni**, commenti personali, appunti e considerazioni.

Vorrei tanto fosse per te una guida, nel percorso meraviglioso che è la vita.

Perché, ricordo la frase con cui ho aperto la premessa, *“vivere è saper disegnare senza gomma per cancellare...”*.

Infatti, *“non esiste fallimento, se c'è apprendimento”*.

**Scrivi di seguito qual è la vision della tua vita,  
del tuo lavoro e della tua professione.**

**Qual è l'impronta che vuoi lasciare nel mondo?**

---

---

---

---

---

---

A large rectangular area with a dotted border, containing 20 horizontal solid lines for writing.

## 6. LA MAPPA: IL VIAGGIO CONTINUA

*“Le persone consapevoli  
imparano dal passato,  
si concentrano e vivono il presente,  
progettano il futuro.”*

Ecco il perché di questo libro.

E tu, caro lettore, mi auguro possa trarre **degli spunti di vita** da questo scritto che è così strutturato:

- ✓ una breve introduzione che spiega da **dove nascono e cosa sono gli strumenti del coaching** e della programmazione neuro-linguistica
- ✓ alcune **storie di vita** raccolte dalle stesse persone che hanno seguito i miei coaching: in esse vengono raccontati episodi esistenziali che almeno una volta sono capitati (o potrebbero capitare) a ciascuno di noi. La fine di un amore, l'alienazione lavorativa, la difficoltà nei rapporti familiari, i disturbi alimentari e il rifiuto del proprio aspetto, l'accompagnare a morire una persona cara, la morte improvvisa di una persona cara...
- ✓ successivamente è proposto **l'intervento di coaching** utilizzato per imparare a ricollocarsi in un nuovo contesto dove la sofferenza è stata accettata e viene vissuta con consapevole serenità
- ✓ a seguire una parte **sull'identità**: una serie di domande e di

riflessioni che aiutano la persona ad approfondire e intuire con maggiore chiarezza ciò che veramente desidera

- ✓ infine **un'appendice sul rilassamento** e una spiegazione a livello neurofisiologico di ciò che avviene nel nostro cervello quando ci rilassiamo.

Lascio la conclusione come parte a sè stante, come invito ad agire attraverso lo stimolo che spero possa venire da una breve poesia scritta in un momento di vita particolare.

Per la parte dei racconti, **ringrazio di cuore** tutte le persone che hanno contribuito, che si sono impegnate e mi hanno regalato con amore alcuni momenti della loro vita con l'intento di lasciare comunque una traccia.

Quante volte la vita ci scivola via tra le dita e agiamo senza pensare troppo all'intento che ci porta a compiere determinate azioni? Ti suggerisco di adottare la stessa strategia che ho usato per capire veramente quale fosse il mio intento: usa carta e penna e scrivi cosa ti succede, quando senti il bisogno di condividere con te stesso la tua vita. In alcuni momenti, vedrai, i pensieri ti verranno di getto altre volte ti sembrerà di essere bloccato e di non riuscire ad andare avanti. Quando ti capita di non riuscire a scrivere nulla non preoccuparti, prenditi il tempo necessario e prova a guardare le cose da un punto di vista diverso, diverso non solo in termini di prospettiva, ma di emozioni!

Solo in questo modo infatti sarà possibile attingere a nuove intuizioni che ti mostreranno nuove strade, nuovi mondi e nuovi obiettivi probabilmente più allineati con la tua vera essenza.

## 7. CONSIGLI SU COME VIVERE IL LIBRO

Le **storie di vita raccolte** sono state **narrate in maniera autonoma**, ciascuna inizia e finisce nell'ambito di un unico capitolo, eppure vedrai, alla fine troverai una specie di filo conduttore che le tiene unite. Questo però non toglie che tu possa **aprire il libro, leggerne una e richiudere il libro** senza per questo sentirti menomato nella comprensione di questa mia opera. Infatti tieni presente che il cuore, l'anima di questo libro, sono i racconti, presi singolarmente ma anche come globalità.

**Camminiamo fianco a fianco.**

**Il viaggio inizia.**



# IL COACHING

*“Non basta avere una buona mente,  
l’importante è usarla bene.”*

Cartesio

## 1. PROFEZIA CHE SI Autoadempie E... 3-2-1: PILOTA AUTOMATICO INSERITO!

---

Molto spesso, **razionalmente**, sappiamo molto bene come bisognerebbe agire in certe situazioni, sappiamo essere bravi nel dispensare agli altri consigli, nel fornire le chiavi di lettura di tanti comportamenti. Quando però si tratta di noi stessi... scattano in noi quei “servo – comandi” che ci immobilizzano, che ci portano a perpetuare all’infinito tutti quei meccanismi e comportamenti che sappiamo essere dannosi o addirittura pericolosi.

È come se si inserisse un **pilota automatico** difficile poi da disinserire quando ne sentiamo la necessità o ne percepiamo l’esistenza. Del resto, se ci si aspetta che la parte razionale possa avere la meglio sulla parte emozionale, non si potrebbe agire altrimenti, con i conseguenti soliti risultati.

Purtroppo questo avviene a livello inconscio e soprattutto accade troppo spesso.

Quante volte, pur cambiando le situazioni esterne e le persone con cui si entra in contatto, si vengono a creare sempre le stesse dinamiche, gli stessi circoli viziosi?

Ecco allora che molti cominciano a sentirsi sopraffatti dagli eventi, vittime inconsapevoli del fatto che alla fine tale risultato è solo ed esclusivamente opera loro... colpa loro.

In psicologia questo meccanismo si chiama **“profezia che si autoadempie”**, ossia una cosa, per il solo fatto di essere pensata, diventa vera e quindi si realizza.

In *Pragmatica della comunicazione umana*, Paul Watzlawick sostiene infatti che una persona che agisce in base alla premessa del ‘non piaccio a nessuno’ si comporterà in modo sospettoso, difensivo, o aggressivo, e probabilmente non piacerà davvero a nessuno per via delle difese che le altre persone metteranno in atto per difendersi dalla sua aggressività. Il problema diventa dunque che l’individuo in questione crede di essere vittima, mentre in realtà è la sua insicurezza iniziale a causare questa serie di eventi a catena che lo rendono vittima e “carnefice” allo stesso tempo.

A proposito di profezia che si autoadempie, mi aveva fatto sorridere un racconto secondo il quale “si trova sempre nella realtà ciò che ci si aspetta di trovare”.

*“C’era una volta un uomo seduto ai bordi di un’oasi all’entrata di una città del Medio Oriente.*

*Un giovane si avvicinò e gli domandò:*

*“Non sono mai venuto da queste parti. **Come sono gli abitanti di questa città?**”.*

*Il vecchio gli rispose con una domanda:*

*“**Com’erano gli abitanti della città da cui vieni?**”.*

*“Egoisti e cattivi. Per questo sono stato contento di venir via da là.”*

*“**Così sono gli abitanti di questa città**”, gli rispose il vecchio.*

*Poco dopo, un altro giovane si avvicinò all’uomo e gli pose la stessa domanda:*

*“Sono appena arrivato in questo paese. Come sono gli abitanti di questa città?”.*

*L’uomo rispose di nuovo con la stessa domanda: “Com’erano gli abitanti della città da cui vieni?”.*

*“Erano buoni, generosi, ospitali, onesti. Avevo tanti amici e ho fatto molta fatica a lasciarli.”*

*“Anche gli abitanti di questa città sono così”, rispose il vecchio.*

*Un mercante che aveva portato i suoi cammelli all’abbeveraggio aveva udito le conversazioni e quando il secondo giovane si fu allontanato si rivolse al vecchio in tono di rimprovero:*

*“Come puoi dare due risposte completamente differenti alla stessa domanda posta da due persone?”.*

*“Figlio mio”, rispose il vecchio, “ciascuno porta il suo universo nel cuore.*

*Chi non ha trovato niente di buono in passato, non troverà niente di buono neanche qui. Al contrario, colui che aveva degli amici nell'altra città troverà anche qui degli amici leali e fedeli.*

***Perché, vedi, le persone sono ciò che noi troviamo in loro.***

Questo fatto è diffusissimo nella società, anzi in tutte le società umane, ed è la spiegazione di molte dinamiche relazionali che avvengono in contesti diversi, da quello familiare a quello istituzionale, da quello lavorativo a quello ludico. Non credere nell'amicizia a causa di precedenti delusioni, ci porta a non aprirci completamente alle nuove conoscenze. Questo, nel tempo, induce a un progressivo allontanamento delle persone che ci circondano e, contemporaneamente, porterà noi stessi a pensare "che gli altri ci vogliono male, che è colpa loro, che noi siamo vittime dell'altrui invidia".

Succede quindi che spesso fatti veri solo in apparenza, abbiano conseguenze reali e siano davvero in grado di modificare il comportamento delle persone.

La profezia che si autoadempie si fonda anche sul fatto che la nostra mente prende atto dei dati che riceve in modo selettivo, notando e **sopravvalutando le informazioni che confermano le nostre credenze**, e ignorando o sottovalutando le informazioni che invece ci contraddicono.

Per esempio, pensa alla volta in cui avresti voluto **acquistare un'auto nuova**: prima di quel momento il parco macchine in circolazione ti sembrava piuttosto variegato. Dal momento in cui fosse scattata la de-

cisione di acquistare quell'auto, ebbene in giro avresti visto tantissime versioni di quell'auto. Un po' come una donna incinta: tendenzialmente vede donne incinte in ogni dove, o comunque con una frequenza molto superiore al passato.

Questo fenomeno si chiama **percezione selettiva**: e se in apparenza può essere considerato un fenomeno positivo, in realtà può diventare anche piuttosto pericoloso in quanto ci fa percepire tra gli eventi e i vissuti, solo quello che conferma ciò in cui crediamo, ciò che rafforza le nostre credenze, le nostre convinzioni. Questo comporta un *loop* tale per cui tendiamo a evitare informazioni contrastanti con il nostro mondo interiore e a ricercare informazioni che invece lo sostengono.

Le aspettative che riponiamo in un individuo possono indurlo a comportarsi proprio come noi ci aspetteremmo che si comportasse. Se sto parlando con una persona di cui ho la forte opinione che sia molto timida, probabilmente assumerò un atteggiamento tale da farla comportare in modo che io abbia conferma di ciò che penso. È questo appunto il fenomeno della “profezia che si autoadempie”.

**Edward de Bono** offre una interessante ipotesi su come il cervello organizza le percezioni e parla di **schemi autorganizzanti** semplicemente per evitare di fare la fatica di dover cercare nuove strade, perché l'essere umano in realtà è un risparmiatore di energia (o fors'anche un gran pigro).

Analizzando le fasi mediante le quali questa spirale si origina e si rinforza in continuazione, si trova che:

1. Gli **eventi** della vita vengono **letti dalla mente mediante uno schema autorganizzante** (idea-credenza).
2. Questa elaborazione porta alla precisa **costruzione di un significato**.
3. L'individuo, a questo punto, **vive una percezione** che a lui appare pura, cioè reale, ma che di fatto è fortemente **influenzata dal significato** che altro non è che l'elaborazione dell'evento mediante lo schema autorganizzante.
4. La percezione mette in moto **una emozione che è assolutamente coerente con la percezione**, ma non per forza coerente con la realtà dell'evento. L'emozione è sempre coerente con la percezione: se la percezione deriva da una elaborazione poco precisa, questo conseguentemente comporterà una reazione emotiva poco appropriata rispetto alla realtà dell'evento.
5. Come tutti noi sappiamo, **le emozioni attivate**, anche in base alla loro intensità, **influenzano** pesantemente **le decisioni dell'individuo**.
6. Le **decisioni** si manifestano concretamente nelle azioni dello stesso individuo sotto forma di **comportamenti e comunicazioni** (verbali e non verbali).
7. Dalle azioni di un individuo scaturiscono inevitabilmente delle **reazioni**, delle **risposte emotive** e comportamentali negli altri. Queste reazioni tendono, per la legge dell'affinità, a essere

coerenti con le azioni di partenza dell'individuo. Si tende a rifiutare chi ci rifiuta, ad arrabbiarci con chi ci aggredisce, ad affezionarci a chi ci ama ecc.

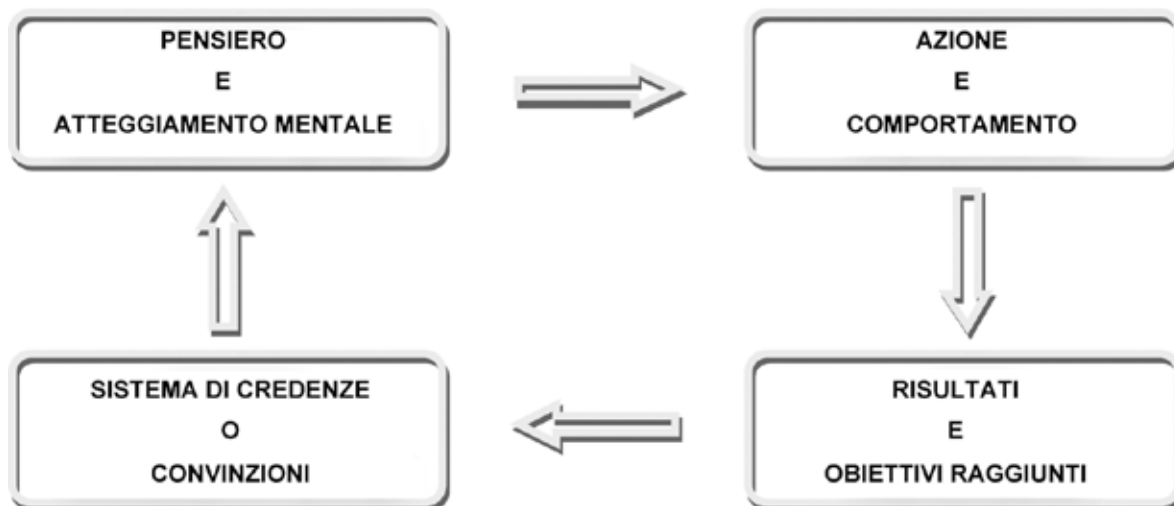
8. **Le risposte dell'altro**, specie quelle negative (rifiuto, rabbia, disinteresse, ecc.) tendono fatalmente a **dare prova, conferma e rinforzo** allo schema auto organizzato.
9. Lo schema auto organizzato, se rinforzato, diviene una sorta di **solco** ancora più profondo nelle pieghe del nostro cervello, pronto a funzionare con ancora maggiore potenza in futuro.

Una **storiella** può illustrare in modo divertente l'incisività di tale spirale:

*Nasruddin vide che un suo caro amico ogni mattina batteva forte un tamburo per un'ora nel giardino della sua casa. “Ma perché batti il tamburo ogni mattina?”, gli chiese. La risposta fu alquanto sorprendente: “Per tenere lontani gli elefanti da qui.” “Ma se non ci sono elefanti nella nostra regione!”, esclamò sbalordito Nasruddin. “Vedi che funziona!” rispose tutto orgoglioso l'amico.*

Semplificando, avviene questo meccanismo:

### PROFEZIA CHE SI AUTOADEMPIE



## 2. LA STORIA DI VITA CONTINUA

*“È nel momento delle decisioni che si plasma il tuo destino.”*

Anthony Robbins

Per acquisire consapevolezza dei meccanismi inconsci e auto generativi che spesso impattano sulla propria quotidianità è necessario affidarsi all'aiuto del coaching e quindi di quella persona esterna che fornisce strumenti e metodi per rendere il comportamento umano performante e



libero dalle dinamiche negative.

Infatti, è proprio nel momento della **tras...form...azione** che le persone perdono quella lucidità che potrebbe aiutarli, è proprio nel momento in cui si prova dolore per un lutto, per un tradimento, per la perdita di noi stessi che ci aggrappiamo con le unghie e con i denti alla necessità di avere una strategia, un percorso concreto da seguire.

## L'INFERMIERA DI TRIESTE: UN UTILE SPUNTO

Un giorno stavo facendo un coaching ad Alessandra, un'infermiera di Trieste.

Alessandra dedicò la prima mezz'ora dell'incontro, quasi fosse un disco rotto, a ripetermi quello che più e più volte si era proiettata in testa. A un certo punto rompendo quel flusso ininterrotto di parole, le dissi con enfasi:

“Ok! Sono qui, se vuoi ti ascolto per tutta la durata dell'incontro! Poi per un po' potrai anche sentirti meglio perché ti sei sfogata, perché hai buttato fuori tutto il dolore e la rabbia che questa situazione ti provoca. Ma quando riprenderai il treno, durante le ore di tragitto per tornare a casa, quando sarai nuovamente immersa nel tuo ambiente e le tue abitudini avranno preso di nuovo il sopravvento... credi che questo incontro ti sarà servito veramente? O ti renderai conto che ti ha offerto solo un **sollievo momentaneo!** Non è per questo motivo che io sono qui, non è

per essere un tampone provvisorio che ho scelto questa missione. Lascia quindi che io possa interromperti; lasciami lo spazio per cercare di capire cosa potrebbe aiutarti a superare questo momento. **Cosa posso fare io per aiutarti?** Dimmi tu, perché hai già in te le risposte.”

Infatti, **il ruolo del coach** è proprio questo: essere uno strumento attivo attraverso cui la persona trova in sé le possibili alternative, perché le uniche risposte giuste sono già dentro di noi, e tutti possiamo riuscire finalmente a scoprirle e utilizzarle.

**Il coach non fornisce le risposte, stimola le persone a trovare quelle risposte** che già esistono dentro di loro.

Nei momenti di buio ci si sente spaesati e in balia degli eventi, quasi come le foglie in autunno che vengono agitate su e giù dal vento, e poi roteano in una danza senza senso per finire infine a terra, calpestate. Qui interviene il coach, che, con una luce in mano permette alla persona di ritrovare la sua strada, quella giusta, quella che la fa sentire bene e in pace con se stessa e il mondo intero.

Alessandra continuò dicendo: “Oggi sono qui perché ho bisogno di strategie per superare il dolore, da sola non riesco: ho bisogno di qualcosa di concreto, qualcosa da fare da subito, qualcosa che mi impegni mentalmente e fisicamente e che mi permetta di capire che sto avanzando verso un obiettivo, verso il superamento di questo momento.”

Insieme abbiamo creato un *vademecum*, una sorta di libretto operativo su come affrontare quel periodo.

Se ne è andata con il sorriso convinto di chi sente di stare meglio e di

essersi liberato di un peso. Il suo era il sorriso consapevole di chi sente di avere in mano la possibilità di utilizzare strumenti concreti che aiutino a guardare avanti, giorno per giorno.

### **Il dolore va accolto, la trasformazione va accolta.**

Per far capire questo meccanismo uso una metafora.

**“Prendimi per mano e accompagnami... Prendimi sottobraccio e guidami...”.**

Spesso i miei collaboratori si divertono durante i coaching.

Mi vedono **uscire dall'ufficio di corsa**, tirata per un braccio dalla persona con la quale ho l'incontro, mentre mi guida veloce tra mobili e sedie.

Infatti, dico alla persona: “Ti chiedo di prendermi per mano e di condurmi correndo nella direzione che più ti aggrada, portandomi con te in modo che io ti segua.”

Dopo qualche minuto, e il tempo varia a seconda di quanto elevato è il grado di controllo della situazione della persona, avviene qualcosa di estremamente emblematico: all'inizio sono io a essere guidata e mi lascio semplicemente “portare”. Poi, nel momento in cui le difese della persona lasciano finalmente il posto alla fiducia, i ruoli si invertono e prendo io il “comando”, la guida. Inizio a correre segnando la direzione. Senza nemmeno accorgersi di cosa sta avvenendo, perché tutto succede in un batter di ciglia, la persona mi segue e si lascia condurre in modo quasi automatico.

A questo punto mi fermo, rido e chiedo se si è accorta di cosa è successo. C'è chi annuisce, chi sbarra gli occhi, chi ride...

Cosa significa? Perché questa prova fisica usata come metafora?

C'è un'enorme diversità tra lo spiegare le cose a livello razionale, e il viverle nel profondo; solo **sperimentandole si riesce a renderle parti integranti della propria esperienza**, solo vivendole si possono comprendere, e non solo a livello cognitivo.

Cosa succede? La persona inizialmente viene assecondata, viene seguita per un po' finché la corsa diventa un automatismo; in questo momento la persona diventa meno presente a se stessa e a quello che sta facendo. Continua a correre passivamente, dedicando un'attenzione decisamente inferiore rispetto all'inizio. Ed è proprio qui che intervengo io, prendendo il comando!

Quando le difese di chi conduce si sono abbassate, chi è condotto può assumere il controllo, diventando il pilota: da passeggero si passa a essere pilota, da meri spettatori si diventa protagonisti.

La stessa cosa accade con il **dolore**: più una persona cerca di affrontarlo di petto, di controllarlo con la razionalità, di prenderlo e allontanarlo, più lo rafforza alimentandolo. Se invece **lo si asseconda, lo si accoglie, lo si accetta con l'anima**, questo via via da solo perde riferimento e vigore. Ed è poi proprio lì che si può intervenire.

Invece, più ci si ostina a volerlo plasmare, più esso prende forza nutrendosi del nostro stesso tentativo di combatterlo.

Sembra strano ma è così, e mentre mi leggi in questo momento, mentre ti stai chiedendo se davvero tutto questo può essere così semplice, mentre ti stai incuriosendo, **ti invito a provare fisicamente questo gioco di ruoli**: solo così potrai comprendere fino in fondo ciò che intendo.

Torniamo al coaching: come ho scritto in precedenza, ho iniziato parecchi anni fa. Inizialmente durante i corsi, nelle pause, o durante alcuni momenti del corso stesso, quando vedevo che qualcuno stava poco bene, o aveva delle difficoltà, provavo a intervenire.

Da lì sono derivati molti risultati evidenti e anche lusinghieri, i quali mi hanno convinto che alla fine, attraverso le strategie più idonee, è davvero possibile rompere certi inutili schemi di conservazione delle situazioni dolorose.

Certo il dolore, il cambiamento, la trasformazione, vanno vissuti, metabolizzati, integrati in noi: è giusto che si abbia la possibilità, come si dice in psicologia, di “elaborare il lutto”. È giusto concedergli il tempo di compiere il suo percorso.

Il fatto è che troppo spesso il dolore perdura, e la nostra vita lo utilizza poi come puntello di sicurezza: può sembrare strano ma è così.

Troppo spesso le persone si trincerano dietro al proprio dolore, focalizzando su di esso la propria intera esistenza e utilizzandolo in continuazione per atteggiarsi a vittime.

Infatti, parlando in continuazione del proprio dolore, è facile **sentirsi al centro dell'attenzione**, e questo senza doversi inventare giorno per giorno argomenti di discussione nuovi. Pochi interlocutori sono capaci

di chiudere le porte di fronte alla narrazione del dolore altrui.

Entra in gioco il bisogno di certezza: a volte, infatti, l'essere umano preferisce uno stato noto, conosciuto, anche se è doloroso e dilaniante, a una situazione nuova e quindi ignota.

So che a una lettura superficiale, queste parole possono apparire assurde, perché ci si chiede: “Esistono davvero persone così masochiste da preferire la sofferenza di una situazione nota alle incognite del cambiamento?”. Ebbene la risposta è “Sì esistono!”.

## PROIETTARE NELLA MENTE SEMPRE LO STESSO FILM

È un po' **come riguardare più e più volte un film** che non ci è piaciuto, un film che ci ha fatto male, un film che ci ha causato disagio, malessere, tristezza, dolore.

Ti è mai successo di rivedere per una seconda volta un film che non avevi gradito, che ti aveva lasciato l'amaro in bocca, che ti aveva danneggiato in qualche modo a livello emotivo? Sono certa che magari una o due volte può essere capitato, ma nessun essere umano sano riguarderebbe per 3, 4 o addirittura 30 volte un film di questo tipo.

Quante volte, invece, proietti nello schermo della tua mente quell'avvenimento che ti ha causato angoscia?

Quante volte nel **quotidiano riproponiamo** le stesse musiche, le stesse immagini, le stesse sensazioni ancora, ancora, e ancora senza tregua.

Quasi che in questo gioco al massacro si abbia la speranza, o fors'anche la certezza, di ritrovare la via di uscita.

È un po' come cercare di rintracciare in quello stesso film una scena diversa, è la spasmodica ricerca di un bandolo per sciogliere la matassa, quando il tutto è un groviglio intricatissimo impossibile da districare.

Certo, **c'è sempre una via di uscita**: e a volte ce n'è più di una che permette di rompere gli schemi classici.

In una scena di un film, ma anche in alcuni recenti spot pubblicitari, vi è un ragazzo che sta imparando a fare le sue scelte basandosi sull'istinto, si trova davanti a due strade praticabili: una va verso destra, l'altra prosegue a sinistra. Davanti alla duplice scelta lui cosa fa? A bordo della sua auto decide di lanciarsi nella prateria che si apre tra le due strade, tracciando un percorso nuovo e diverso.

Questo ci fa capire come a volte siamo troppo legati a schemi e preconcetti da non riuscire effettivamente a vedere “la terza via”, che rappresenta la novità, la creatività, l'autonomia.

È un po' la follia di chi vuole ostinatamente ottenere risultati diversi, perpetuando nel tempo sempre le solite strategie e comportamenti.

Anche le domande che la persona si pone sono sempre le medesime, quindi destinate a ricevere le medesime risposte.

Ed è anche qui che il coaching trova il suo campo di applicazione.

### 3. STORIA e RUOLO DEL COACHING

---

*“L'uomo coerente crede nel proprio destino,  
l'uomo instabile nel caso.”*

Benjamin Disraeli

Il sostantivo **“Coach”** è apparso per la prima volta nel XV secolo circa e ha **origini ungheresi**. Più precisamente deriva da un **villaggio magiaro Kochs** a 70 km a nord ovest di Budapest. Qui venivano fabbricate delle carrozze di qualità impiegate per il trasporto e trainate da cavalli.

Attorno al 1850 la parola è stata ripresa e riutilizzata nelle **università in Inghilterra**, dove gli studenti universitari erano soliti utilizzare la parola “coach” per riferirsi **ai migliori tutor** che li aiutavano nella preparazione degli esami, indicando così la loro peculiare **funzione di supporto che li motivava e li conduceva** verso la conclusione dell'anno accademico.

Se si pensa al coach, uno dei primi ambiti che viene in mente è quello **sportivo** in cui un allenatore prepara sia a livello fisico che mentale un gruppo di atleti, o l'atleta singolo, a sostenere una competizione, una gara. Infatti nel linguaggio sportivo la parola coach indica l'allenatore con il duplice ruolo di “tecnico” esperto dello sport in questione, ma anche di motivatore, capace di infondere nei suoi atleti l'energia, l'entusiasmo e la carica necessari ad affrontare la sfida della gara.

**Il coaching** infine è il processo attraverso il quale si aiutano individui e



gruppi di persone a realizzare obiettivi che da soli non potrebbero raggiungere, e a dare il meglio per produrre risultati in modo veloce ed efficace, sostenendo le loro scelte e offrendo loro gli strumenti per ricercare sé stessi le risorse necessarie per raggiungere la meta desiderata.

Il termine coach **deriva anche dall'inglese "coche" che corrisponde al moderno "wagon"** (carro) o "carriage" (carrozza), quindi allude all'idea di trasporto.

**Il coaching nasce in America negli anni '80** e successivamente si diffonde in Europa soprattutto nelle sedi delle multinazionali americane.

**Negli anni '90 anche le società europee** iniziano ad avvalersi di questo strumento. Oggi sempre più persone appartenenti a qualsiasi settore, si rivolgono al coaching.

Infatti, negli ultimi anni si è via via sviluppata una maggiore sensibilità nei confronti di questo servizio che viene considerato uno dei migliori investimenti nel campo delle risorse umane, poiché offre maggiori garanzie d'efficienza ed efficacia rispetto alla formazione classica, in tempi decisamente molto più brevi.

Il coach è dunque un **veicolo di cambiamento, di crescita**: trasporta una o più persone da uno stato di partenza alla meta desiderata. Il suo obiettivo principale è **far emergere le capacità dell'individuo** o del gruppo. A differenza dei modelli formativi tradizionali, non cerca quindi di infondere competenze e informazioni, ma attiva quelle che sono già presenti e le rende fruibili dall'individuo.

Quindi il coaching è uno strumento che ha la peculiarità di aiutare sia i

singoli individui (coachee) che i gruppi nella riuscita dei loro progetti. Grazie all'utilizzo di tecniche specifiche, **il coach aiuta le persone a scoprire gli aspetti inutilizzati del proprio potenziale, a individuare nuove ed efficaci soluzioni alle proprie problematiche nonché a monitorarne l'effettiva realizzazione.**

Il coach, a differenza del consulente, non propone soluzioni. Il suo scopo è quello di suscitare e incrementare la capacità critica della persona facendola giungere da sé alla conquista del “sapere”. Uno dei principali obiettivi del coaching è quello di stimolare a **uscire dalla “comfort zone”, la zona di comfort.**

Il coaching è un processo di crescita fortemente orientato all'azione che si esplica attraverso incontri *ad personam* o di gruppo. Una sessione di coaching si conclude, solitamente, con un impegno che il coachee prende con se stesso (detto anche piano d'azione personale).

Un coach è un professionista, un facilitatore di processi di cambiamento che attengono all'individuo. Ecco perché riesce ad aiutare le persone a trasformare se stesse e a riformulare il proprio modo di essere, di pensare e di agire.

Il coach sfida e supporta a raggiungere elevati livelli di performance e allo stesso tempo a far emergere il meglio di sé.

Il rapporto esclusivo e di piena fiducia che si stabilisce fra il coach e la persona, garantisce l'efficacia e la specificità del processo nonché l'assoluta riservatezza dei contenuti.

Infatti è importante:

- ✓ imparare a **conoscere le proprie risorse e i propri limiti**
- ✓ stabilire la **meta da raggiungere**
- ✓ pensare a quali **azioni concrete** intraprendere
- ✓ **identificare i mezzi** attraverso cui supportare le azioni e le strategie
- ✓ ottenere il nostro **miglior risultato**
- ✓ **atteggiamento di co.co.mi.** → COntinuo COstante MIglioramento.

Il coach si pone come colui che semplicemente **traghetta la persona**, aiutandola a sistematizzare l'esperienza vissuta, rileggendola in una nuova prospettiva, dandole un'etichetta emotiva diversa, integrandola e ricollocandola in un futuro più consapevole.

Il punto di arrivo del processo di coaching è quello di rendere **indipendente** la persona che, una volta acquisite strategie concrete, può riutilizzarle in ogni esperienza di vita in maniera del tutto autonoma.

In tal senso non si crea dipendenza: la persona è perfettamente in grado di autogestirsi, perché ha consapevolezza delle proprie risorse e i mezzi concreti per ottimizzarle.

Il coach porta alla luce qualcosa che esiste già all'interno della persona. Il termine stesso *educare* deriva dal **latino e-ducere** che significa letteralmente condurre fuori, quindi liberare, far venire alla luce qualcosa che è nascosto.

Infatti, il presupposto è che la persona abbia già in sé tutte le risorse per affrontare ogni percorso e cammino, e il coach altro non fa che **aiutarla a far emergere**, attraverso domande chiarificatrici, a volte anche provocatorie, le giuste strategie per affrontare ogni cosa.

La **metodologia del coaching** si estrinseca in questo modo:

- ✓ la persona viene **responsabilizzata, stimolata** a prendere in mano il proprio vissuto
- ✓ la persona viene **condotta verso una nuova consapevolezza** sul potere che, con le giuste strategie, possiede sul vissuto
- ✓ la persona viene **incoraggiata e aiutata** a trovare dentro di sé le risorse, diventando così attore della propria vita (aumenta l'autostima)
- ✓ la persona viene **motivata a passare dal pensiero all'azione** perché solo in questo modo si ottengono risultati concreti.

Una delle peculiarità del coaching, a differenza di altre discipline, è il fatto che sono pochissimi gli incontri tra coach e coachee perché una volta assimilati gli strumenti, la persona è poi completamente autonoma. Le strategie del coaching sono solitamente multidisciplinari: infatti, ogni persona è un mondo a parte, e ad ogni persona vanno trasmessi strumenti diversi, a seconda del momento di vita, delle sue attitudini e predisposizioni.

## 4. IL COACH

---



*“Chi cerca perle  
deve tuffarsi in profondità.”*

John Dryden

Il coach agisce con competenza, etica e rispetto per la persona con cui interagisce.

Sua caratteristica, oltre alle conoscenze tecniche e strategiche, è la **passione**.

Il coach:

- ✓ è un mezzo che **trasporta** una persona da un punto di partenza a un punto di arrivo
- ✓ **conosce e ri-conosce** la persona che ha di fronte, ispirandola
- ✓ accompagna la persona attraverso settori inesplorati della propria *mission* personale
- ✓ mette in contatto con le **convinzioni** più profonde
- ✓ evidenzia **come le convinzioni più profonde influenzino ogni capacità** e azione
- ✓ aiuta a **costruire i progetti**
- ✓ permette di **riformulare gli obiettivi in modo consapevole**

- ✓ prende **per mano la persona**, permettendole di ritrovare la direzione che intimamente già conosce.

In un primo momento il coach esamina i blocchi che hanno impedito il raggiungimento degli obiettivi.



Importante è il **rapporto di fiducia e rispetto reciproco**.

## 5. I VARI TIPI DI COACH

---

### a. LIFE COACH



*“La vita è come una piscina:  
bisogna tuffarsi e,  
bracciata dopo bracciata,  
raggiungere l'altra sponda...”*

Il life coach aiuta a raggiungere gli **obiettivi personali**, che possono anche essere indipendenti da quelli professionali o aziendali.

Ha il compito di aiutare la persona a entrare in contatto diretto con le proprie:

- emozioni
- attese
- aspirazioni
- valori
- rimpianti
- paure
- identità
- credenze
- bisogni
- obiettivi

È fondamentale che la persona entri in contatto profondo con il coach, aprendosi totalmente, per promuovere il **rafforzamento del sé** e della realizzazione degli obiettivi.

Il life coach stimola:

- l'allineamento personale
- la capacità di ritrovarsi
- l'equilibrio interiore
- la possibilità di compiere scelte appropriate avendo un maggior accesso alle proprie risorse personali

## b. COACH AZIENDALE



*”Non c’è vittoria ne sconfitta.  
Ogni colpo rappresenta  
una nuova sfida da affrontare  
e una opportunità per migliorare.”*

Il coach aziendale è un professionista che aiuta i propri clienti ad agire più efficacemente nella **vita professionale**.

Ha le abilità di:

- ✓ comprendere immediatamente le **dinamiche** in qualsiasi contesto lavorativo
- ✓ facilitare l’attivazione delle **risorse sia individuali** che del **team**
- ✓ essere *super partes*
- ✓ diventare **punto di riferimento** delle parti
- ✓ essere “della partita” lavorativa, rimanendone a una **distanza tecnica**
- ✓ è un **facilitatore**, più che un attore.



## c. CAREER COACH



*“Tutti abbiamo dei sogni.  
Per realizzarli servono determinazione,  
dedizione, autodisciplina e sforzo  
in quantità formidabile.”*

Jesse Owens

Questo tipo di coaching viene richiesto dai professionisti che si trovano a passare un periodo di crisi professionale, o che decidono di coltivare attitudini sempre possedute ma mai utilizzate correttamente.

Il career coach:

- ✓ interviene nella **gestione di importanti fasi di cambiamento**
- ✓ aiuta la persona a individuare la **direzione** all'interno della quale muoversi
- ✓ dà **rinnovata energia** a una professione in fase di stallo
- ✓ determina una **svolta decisiva professionale**
- ✓ aiuta la persona a riscoprire le sue **naturali inclinazioni professionali** focalizzandosi su di esse
- ✓ aiuta la persona a **chiarire gli obiettivi**
- ✓ aiuta la persona a **connettersi** con ciò che per lei è importante nella vita professionale
- ✓ identifica le **attitudini e i talenti** che rendono **unica** la persona.

## d. COACH SPORTIVO



*“Ciò che conta  
non è la volontà di vincere:  
quella ce l’hanno tutti.*

*Ciò che conta  
è la volontà  
di prepararsi a vincere.”*

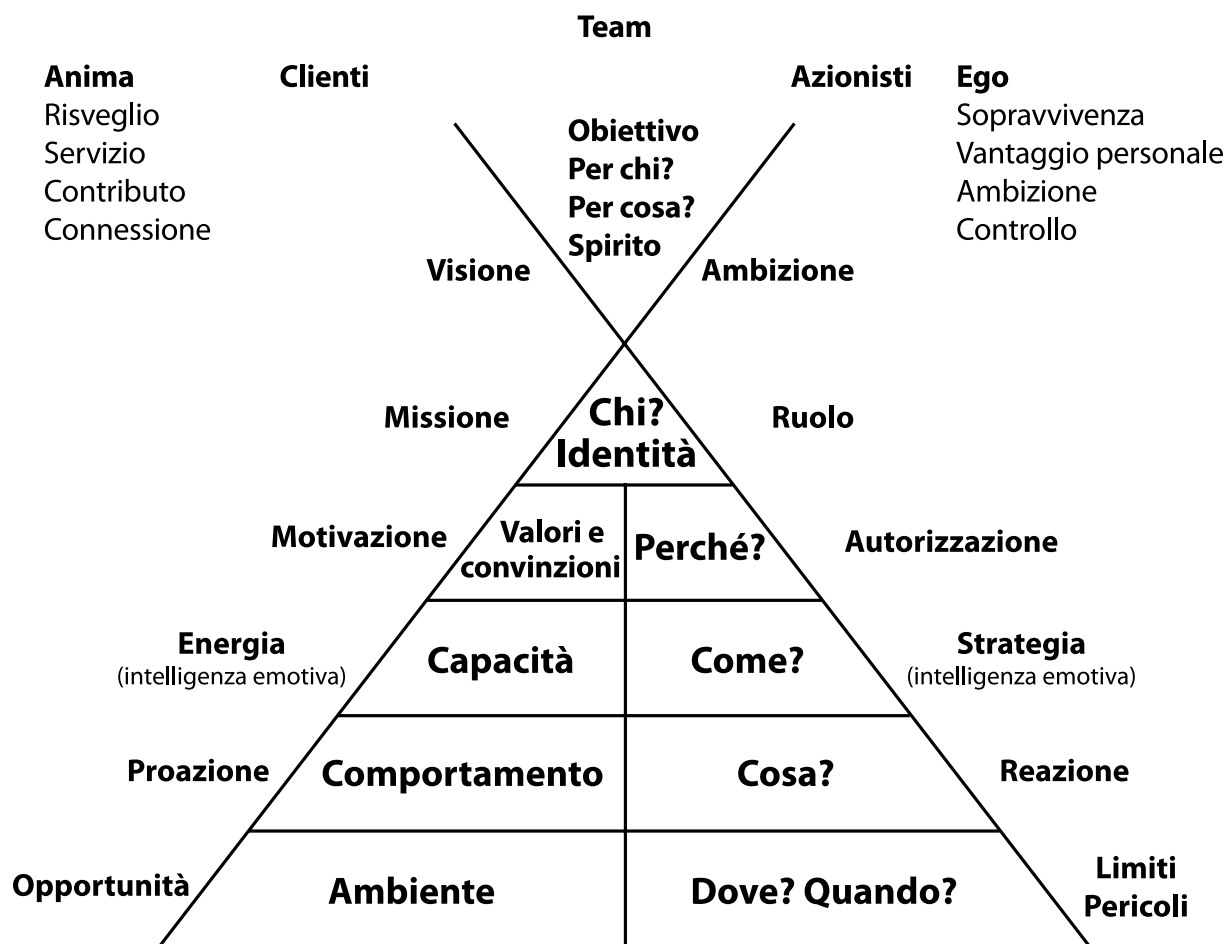
Paula Bryant

Il coach sportivo aiuta nell’allineamento mentale insieme al trainer che allena gli atleti a livello fisico.

Si focalizza su:

- ✓ **controllo degli stati d’animo**
- ✓ **focus alla vittoria**
- ✓ **esercizi di visualizzazione del risultato**
- ✓ **aiuta gli atleti a definire gli obiettivi**
- ✓ **eleva le performance mentali degli atleti.**

## 6. I LIVELLI di PENSIERO: I PUNTI di LAVORO del COACH



I livelli di pensiero sono la chiave per l'apprendimento e il miglioramento degli individui e delle organizzazioni.

Consentono quindi di descrivere la vita delle persone e delle organizzazioni.

## Livello di Pensiero Operatività del Coach Domanda

Ambiente	Guida	dove, quando?
Comportamento	Coach comportamentale	che cosa?
Capacità	Insegnante	come?
Valori e convinzioni	Mentore	perché?
Identità	Risvegliatore	chi?
Spiritualità	Sponsorship	

## 7. IL COACH COME GUIDA

---

*“Le persone che progrediscono nella vita sono  
coloro che si danno da fare  
per trovare le circostanze che vogliono  
e, se non le trovano, le creano.”*

George Bernard Shaw

Anche e soprattutto nell'ambito di un evento straordinario, che rende inermi e completamente persi, è utile avere un coach che guidi, che aiuti a trovare all'interno di se stessi le risorse più corrette per trasformare lo stato attuale delle cose da una condizione negativa a una positiva.

Infatti, alla fine di ogni racconto, troverai **strategie concrete** che ti da-

ranno degli spunti per poter affrontare il dolore e/o la difficoltà. Sono strategie che ti chiedo davvero di **provare a vivere, a riprodurre**: sono certa che potranno offrirti molto.

Ci saranno talvolta dei puntini di sospensione, soprattutto negli esercizi di visualizzazione: stanno a significare che in quel momento c'è una pausa di silenzio.

## 8. LA PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA

---

*“Vi è un’irriducibile differenza tra il mondo e l’esperienza che ne abbiamo. Noi esseri umani non agiamo direttamente sul mondo. Ciascuno di noi crea una rappresentazione del mondo in cui vive; creiamo cioè una mappa o modello, che usiamo per originare il nostro comportamento. La nostra rappresentazione del mondo determina in larga misura l’esperienza del mondo che avremo, il modo in cui lo percepiremo, le scelte che ci sembreranno disponibili vivendoci dentro.”*

Richard Bandler e John Grinder, *La struttura della magia*

Solitamente si utilizzano nel coaching molti strumenti derivanti dalla programmazione neuro-linguistica.

Cos'è la PNL?

**PROGRAMMAZIONE:** i comportamenti di una persona sono riconducibili a dei programmi di funzionamento analizzabili, scomponibili e riproducibili.

La programmazione è connessa alle sequenze in cui organizziamo ciò che vediamo, udiamo e percepiamo, e al **modo** in cui adattiamo e **filtriamo il mondo esterno attraverso i cinque sensi**. Infatti, rappresentiamo il mondo attraverso la vista (immagini), l'udito (suoni, toni, volumi), la parte cinestetica (tatto/corpo: sensazioni, tocco, gusto, olfatto). Da una combinazione dei nostri sistemi sensoriali, nascono le strategie.

**NEURO:** ogni comportamento è il risultato di **processi mentali che hanno basi neurologiche**. Abbiamo esperienza del mondo attraverso i segnali che il nostro sistema nervoso riceve ed elabora tramite i sistemi sensoriali.

**LINGUISTICA:** il linguaggio è una **modalità convenzionale** per tradurre i nostri pensieri, rappresentarli internamente e comunicarli agli altri. Il linguaggio struttura e riflette il modo in cui pensiamo ed è ricco di informazioni sul modo in cui costruiamo la nostra esperienza.

La PNL

- ✓ si occupa di sviluppare **strategie vincenti**
- ✓ è il **modellamento dell'eccellenza** infatti, quando qualcuno fa qualcosa veramente bene, in qualsiasi campo, sappiamo che quell'esperienza ha una struttura che possiamo imparare e replicare

- ✓ è un **sistema mente-corpo** che possiamo programmare, verosimilmente come possiamo programmare il software per un computer
- ✓ è lo **studio della struttura dell'esperienza soggettiva**, ossia come ogni individuo percepisce e interpreta se stesso, gli altri e il mondo che lo circonda
- ✓ è un **modello di comunicazione**.

Per la PNL **non esistono fallimenti, ma solo esperienze**, e queste esperienze se unite alle strategie, portano la persona a vivere in modo più positivo.

È una moderna e affascinante disciplina che si colloca nell'ambito della psicologia del cambiamento: è al contempo un'acuta analisi dei processi cognitivi umani, e un sistema di sviluppo personale e di comunicazione efficace.

Nasce in **California nei primi anni '70** col nome di NLP, Neuro Linguistic Programming, dal genio creativo di due menti sottili: quella di **John Grinder**, uno dei più grandi linguisti a livello mondiale, ai tempi Professore di Grammatica Generativo-Trasformativa all'Università di Santa Cruz, e quella dell'eccellente **Dott. Richard Bandler**, matematico e informatico, terapeuta della Gestalt.

I due, stimolati dal famoso **antropologo Gregory Bateson**, e coadiuvati, da lì a breve, da un gruppo di superlativi studiosi tra cui **Robert Dilts**,

decisero di unire i propri talenti in vista di un progetto rivoluzionario: **osservare gli individui che ottenevano risultati straordinariamente elevati in qualsiasi campo, in modo da decodificarne le strategie e renderle disponibili per chiunque avesse desiderio di conoscerle e applicarle.**

Presero in esame psicoterapeuti del massimo livello, uomini d'affari di enorme successo, oratori che avevano infiammato gli animi di milioni di persone, sportivi di fama mondiale, al fine di conoscere a fondo le loro più elevate competenze.

Bandler e Grinder misero a punto una serie di efficaci strumenti per cambiare molto velocemente atteggiamenti mentali e comportamenti, affiancandosi e approfondendo le proprie strategie grazie all'aiuto di **Fritz Pearl**, padre della Gestalt Therapy, **Milton Erickson**, uno dei più grandi ipnoterapeuti di tutti i tempi, e **Virginia Satir**, famosissima psicoterapeuta della famiglia.

La domanda che si ponevano costantemente era: **“Qual è la differenza che fa la differenza? Come riescono costoro a risolvere nel giro di una sola seduta questioni complesse, come per esempio fobie o attacchi di panico o problemi di coppia, laddove altri hanno fallito in anni di lavoro?”**.

In questo modo scoprirono i modelli che queste grandi menti avevano elaborato in decenni di prove ed errori, organizzandoli in un sistema facile da apprendere, in modo che ciascuno studente di PNL potesse essere in grado di impararli rapidamente e ottenere risultati dello stesso genere: uguali strategie, uguali successi.



Lavorando sulla base dei sistemi decodificati dal lavoro di questi tre grandi maestri, Bandler e Grinder hanno poi iniziato a **creare nuovi modelli** e tecniche sempre più efficaci nell'ambito della psicoterapia e del coaching, della leadership e del carisma, del business e del management, della comunicazione efficace, della motivazione, della performance sportiva, dell'apprendimento, dello sviluppo personale e della gestione delle emozioni.

Ed è qui che questi strumenti si inseriscono per aiutare la persona a **scoprire i propri punti di forza e a lavorare sulle proprie debolezze.**

## 9. APPROCCIO DEL COACHING e SETTING TERAPEUTICO

---

*“Le cose non cambiano, siamo noi a cambiare.”*

Henry David Thoreau

Attraverso la mia esperienza di coach, due sono i **cardini base** del contatto con la persona che ti chiede aiuto: il **rispetto e la fiducia**.

Un approccio per me fondamentale è il seguente: quando ho il primo contatto con la persona che soffre o che si sente insoddisfatta, spinta dalla voglia e dalla speranza di poter trovare un aiuto, mi affido innanzitutto al pensiero, alla **certezza che troveremo insieme la strada giusta** per interrompere il meccanismo negativo. Magari non so ancora esatta-

mente come e attraverso quali strumenti specifici potrò darle una mano, sono certa però che nel tragitto saremo in grado di scoprirli.

Questa convinzione mi ha sempre supportato e aiutato, e infatti fino a oggi è sempre stato così: poi si sa, risultato genera risultato, e quindi ha acquisito via via sempre maggiore forza ed intensità.

Quando c'è forte questo **senso di certezza**, credimi, si trovano sempre gli strumenti giusti al momento giusto e la persona sente dentro di sé che sicuramente ci sarà anche per lei la “sua” via da percorrere.

Fondamentali sono l'etica professionale, grazie alla quale non solo la persona si sente accolta, ma anche tutelata.

“Tranquilla, questi muri hanno sentito davvero di tutto... e sono in grado di tenere i segreti!”, scherzo spesso in questo modo per generare una tranquillità emotiva importante.

Così la persona si **sente libera** di confidarsi e narrare fatti ed eventi che in condizioni normali non rivelerebbe ad anima viva.

Solitamente utilizzo **leggerezza e giocosità** nell'approccio per sciogliere la tensione emotiva che si viene a creare quando si rivivono certe situazioni e certi momenti che ci hanno segnato nel profondo.

Molte strategie psicologiche consigliano il **distacco emotivo**: ma io preferisco **essere profondamente coinvolta ed empatica**. Cerco di essere me stessa, per riuscire a fare da specchio, partecipo emotivamente al vissuto. Entrando in profonda sintonia è fondamentale riuscire a comprendere emotivamente e non solo capire razionalmente ciò che la

persona sta trasmettendo.

È un po' come sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda, per poter percepire la **medesima frequenza** radio, altrimenti non si sente nulla. Questo lo si crea attraverso il *mirroring*, che è una delle strategie che esamineremo nei prossimi capitoli.

Vi sono momenti fortemente emotivi, di altissima comprensione reciproca.

Il calore aiuta ad aprirsi con più facilità e immediatezza, senza nessuna paura del giudizio e della critica.

Ci sono però dei vissuti che fanno talmente male da risultare addirittura indicibili, come ci sono vissuti che la nostra mente rimuove: è davvero significativo il fatto che **alcune strategie possano essere perfettamente utilizzate pur non sapendo assolutamente quale sia l'evento su cui si va a intervenire.**

Ciò comporta che la persona si senta ancor più libera e tutelata. Non occorre, in altre parole, che l'indicibile venga detto, venga svelato, venga portato alla luce: viene semplicemente rielaborato e ricollocato dalla persona in modo diverso.

Spesso mi accade di portare come esempio le mie stesse esperienze di vita: questo permette alla persona di creare una maggior complicità e sintonia. Attraverso esse, si traggono degli spunti per reinterpretare e inserire in una cornice diversa, certi eventi e certi approcci.

Così la persona si sente partecipe di qualcosa di immenso, sente che le parli con il cuore e non per sola semplice conoscenza.

**Sento che quello che dici non l'hai solo letto, ma l'hai anche sperimentato.**

Considerando la forte stima che si viene a creare tra le due parti, il fatto che lo stesso coach sia riuscito a applicare su se stesso ciò che trasmette, fornisce una maggior motivazione, permettendole di crederci maggiormente.

Infatti, sente a livello inconscio che, in modo forte, si sta creando un patto tale per cui assolutamente va trovata la strada, e assolutamente **si può trovare la strada**. Attenzione! Ho scritto si può, non si deve!

Perché il *deve* è un'imposizione forte, il *deve* spesso ci suona dentro in modo stonato, ci riporta all'obbligo di fare qualcosa. E in questo processo non esistono obblighi, ci sono solo opportunità.

Anche questo è fondamentale: vedremo più avanti quanto sia determinante il linguaggio che si utilizza.

Altro passaggio di grande significato è che il coach **legittima ogni emozione che la persona esprime**: si estrania totalmente dal giudizio, permettendo così di dare libero sfogo a ogni emozione, anche la più dura ed estrema.

E poi, come già si è detto, è importante che la persona si senta **responsabilizzata, che si senta artefice dei propri risultati o dei propri non-risultati**, senza demandare a nessun altro questo compito.

E questo è un passaggio decisivo, perché ci si sente da subito impegnati in prima persona in un percorso di consapevolezza, di crescita, di ri-

strutturazione di quelle parti negative dell'esperienza che ci depauperano troppo spesso delle energie e delle risorse.

Si impara in modo attivo, e si è in grado di attuare anche da soli, fin da subito, tali strategie nella vita quotidiana.

Nel primo incontro di coaching si seguono le **4 fasi dell'apprendimento**:

- ✓ **lo faccio velocemente**: si preannuncia il risultato finale dando modo alla persona di desiderarlo, creando una sorta di *preframe*
- ✓ **lo faccio lentamente**: si trasmette alla persona la strategia, insegnandola a livello cognitivo
- ✓ **tu lo fai con me**: si fa vivere la strategia, portandola da un livello cognitivo a un livello comportamentale
- ✓ **ora fai da te**: da solo, il coachee rimette in atto la strategia, in questo modo l'apprendimento è reale e non apparente.

A volte nel coaching le fasi vengono stravolte nel loro ordine: di sovente si fa vivere alla persona l'esperienza attraverso l'uso della strategia, e solo poi gliela si spiega razionalmente, in modo che il non sapere a priori cosa accada, non porti a controllare le reazioni.

Ricordiamo che l'essere umano è molto attento a non lasciarsi assolutamente sradicare da certe dinamiche, nonostante spesso sostenga a parole che è quello che invece desidera.

**L'effetto sorpresa**, così come **l'effetto confusione**, per buttare all'aria vecchi schemi, permettono alle persone di lasciarsi andare e utilizzare la loro parte più sottile, il loro inconscio.

Quindi, nel coaching la persona impara **strategie concrete**, che può poi **riprodurre con calma e serenità**, senza creare con il coach quella dipendenza psicologica che spesso si rischia di attivare attraverso altri percorsi.

Ed è proprio per questo motivo che è preferibile la strada del coaching ad altre discipline, anche se sono convinta che, maggiori competenze possiede una persona, maggiori siano le possibilità che essa giunga a un risultato concreto e soddisfacente.

## 10. RITORNO AL PASSATO: SINCRONICITÀ DEGLI EVENTI

---

*“Ogni strada è soltanto una tra un milione di strade possibili. Perciò dovete sempre tenere presente che una via è soltanto una via. Se sentite di non doverla seguire, non siete obbligati a farlo in nessun caso. Ogni via è soltanto una via. Non è un affronto a voi stessi o ad altri abbandonarla, se è questo che vi suggerisce il cuore.*

*Ma la decisione di continuare per quella strada, o di lasciarla, non deve essere provocata dalla paura o dall'ambizione. Vi avverto: osservate ogni strada attentamente e con calma. Provate a percorrerla tutte le volte che lo ritenete necessario. Poi rivolgete una domanda a voi stessi, e soltanto a voi stessi. Questa strada ha un cuore?*

*Tutte le strade sono eguali. Non conducono in nessun posto. Ci sono vie che passano attraverso la boscaglia, o sotto la boscaglia. Questa*

*strada ha un cuore? È l'unico interrogativo che conta. Se ce l'ha è una buona strada. Se non ce l'ha, è da scartare.”*

Carlos Castaneda,

*Gli insegnamenti di don Juan (A Scuola dallo Stregone)*

Faccio ora un salto temporale...

Parlando di **sincronicità**, vorrei ricordare che se stiamo molto attenti agli eventi ci accorgiamo che il più delle volte nulla accade in modo **totalmente casuale**.

Qualche giorno prima della decisione di scrivere il libro ricevetti in studio una ragazza con disturbi alimentari quali la bulimia e l'anoressia.

Arrivata da me, mi salutò e iniziò a raccontarmi gli eventi significativi capitati dall'ultima volta che ci eravamo viste. A un tratto, istintivamente, la interrompo e le dico: **“Ora di cosa hai realmente bisogno per continuare i progressi che hai avuto fin qui?”**.

Sapete la sua risposta qual è stata? **“Ho bisogno di strategie da applicare giorno per giorno per sopperire e sostituire al dopo pasto il vomito!”**.

Ripensando a tutto ciò oggi sorrido perché nel giro di pochi giorni è stata capace da sola di intuire la necessità di trovare e applicare strategie per rompere certe abitudini (negative) e ricrearne di nuove (positive).

## 11. IL PERCORSO

---

*“Non importa quante volte cadi,  
ma quante volte cadi e ti rialzi.”*

Vince Lombardi

Mentre mi stai leggendo, ti chiedo di sperimentare **con mente aperta**, con la **voglia di apprendere**, le strategie che troverai a conclusione di ogni singolo racconto, come fossi un bambino che ha quella sete e quella bramosia che lo portano ad accostarsi ad ogni cosa con curiosità.

Queste strategie possono essere applicate in ogni ambito esistenziale. Te lo scrivo ancora una volta per **esperienza vissuta**, perché ci credo, perché so cosa ho ottenuto, cosa hanno ottenuto tante persone, e cosa potresti ottenere anche tu.

La parte finale poi, ossia la **prima appendice**, è quella che più amo: è una **tappa intensa e importante** che ti porterà dove, in fondo in fondo, sai già potresti arrivare.

Ora ti lascio continuare, mio caro **compagno di viaggio**.

Prima però vorrei fornirti, attraverso le parole tratte dal discorso di Insediamento del 1994 di **Nelson Mandela**, il consiglio per affrontare questo viaggio interiore.

Il brano, la cui paternità spesso è erroneamente attribuita a Mandela, è stato scritto da **Marianne Williamson**.



Dice:

*“La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.*

*La nostra paura più profonda è che noi siamo potenti al di là di ogni misura.*

*È la nostra luce, non il nostro buio, ciò che più ci spaventa.*

*Ci domandiamo: chi sono io per essere brillante, splendido, pieno di talento, favoloso?*

*In realtà chi sei tu per non esserlo?*

*Tu sei un figlio dell’universo.*

*Farti piccolo non serve al Mondo.*

*Non vi è nulla di illuminante nel restringersi in modo che gli altri intorno a te non si sentano insicuri.*

*Noi siamo fatti per rendere manifesta la gloria dell’Universo che è in noi.*

*Non solo in alcuni di noi, è in ognuno di noi.*

*Facendo brillare la nostra Luce, inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso.*

*Mentre noi ci liberiamo della nostra paura, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.”*

## **COACHING: UN PO' DI TEORIA**

- ✓ Pensare a noi stessi ci immobilizza. È come inserire un **pilota automatico** che ci porta a vivere passivamente ogni esperienza.
- ✓ Cambiando le situazioni esterne e le persone con cui si entra in contatto, si ricreano tuttavia risultati già visti, a causa delle **stesse dinamiche** che continuiamo ad applicare.
- ✓ **“PROFEZIA CHE SI AUTOADEMPIE”**, ossia si trova nella realtà ciò che ci si aspetta di trovare.
- ✓ Si parla di **percezione selettiva**: a volte è negativa perché andiamo a percepire nell'ambiente, tra le persone, tra gli eventi e i vissuti, solo quello che conferma ciò in cui crediamo, ciò che dà adito e rafforza le nostre credenze, le nostre convinzioni.
- ✓ **Il ruolo del coach** è quello di essere esso stesso uno strumento attivo attraverso cui la persona trova in sé le possibili alternative, perché le uniche risposte giuste sono già dentro di noi, e solo la persona può conoscerle.
- ✓ Il coach non fornisce le **risposte, stimola a trovarle**.
- ✓ Lasciarsi condurre: **“Ti chiedo di prendermi per mano correndo nella direzione che più ti aggrada, conducimi in modo che io ti segua”**. Quando le difese di chi conduce si sono abbassate, chi è condotto può assumere il controllo, diventando il pilota: **da passeggero si diventa pilota, da spettatori si diventa protagonisti**.  
Con il **dolore è uguale**: più una persona cerca di controllarlo con

la razionalità più lo alimenta. Se invece **lo asseconda, lo accoglie, lo accetta**, da solo questo perde vigore. **Ti invito a provare fisicamente questo gioco di ruoli.**

- ✓ **Staccati**, volando più alto, **nuovi orizzonti si delineano davanti ai tuoi occhi.**
- ✓ **Il coaching** è il processo attraverso il quale si aiutano individui e gruppi di persone a realizzare obiettivi che da soli non si potrebbero raggiungere. È un **veicolo di cambiamento, di crescita**: trasporta una o più persone da uno stato di partenza alla meta desiderata. Il suo obiettivo principale è **far emergere le capacità**. Il coaching è un processo di crescita **fortemente orientato all'azione.**
- ✓ Il coach si pone come colui che semplicemente **traghetta la persona**, aiutandola a sistematizzare l'esperienza vissuta, dandole un'etichetta emotiva diversa, integrandola e ricollocandola per un futuro più consapevole. Porta alla luce qualcosa che esiste già all'interno della persona. Educa la persona. Il termine *educare* deriva dal **latino e-ducere** e significa letteralmente condurre fuori, alla luce, qualcosa che è nascosto.
- ✓ Una delle peculiarità del coaching, a differenza di altre discipline, è il fatto che sono necessari pochissimi incontri tra coach e coachee. Le caratteristiche del coach sono le **conoscenze tecniche e strategiche**, una grande **passione.**
- ✓ I diversi tipi di coach:

- › **Life coach** aiuta a raggiungere gli obiettivi personali, che possono anche essere indipendenti da quelli professionali o aziendali.
- › Il **coach aziendale** aiuta ad agire più efficacemente nella vita professionale.
- › Il **carrer coach** viene scelto dal professionista che attraversa un periodo di crisi professionale.
- › Il **coach sportivo** per allineare la mente al corpo affiancando l'opera del trainer (allenatore dal punto di vista fisico e tecnico).
- ✓ Nell'ambito di una circostanza forte e/o dolorosa è utile avere un coach che aiuti a trovare all'interno di se stessi le risorse più adatte alla trasformazione. **Strategie concrete da mettere in atto e imparare a riprodurre.**
- ✓ Programmazione neuro-linguistica
  - › **Programmazione:** i comportamenti di una persona sono riconducibili a dei **programmi di funzionamento analizzabili, scomponibili e riproducibili.**
  - › **Neuro:** ogni comportamento è il risultato di **processi mentali che hanno basi neurologiche.**
  - › **Linguistica:** il linguaggio è una **modalità convenzionale** per tradurre i nostri pensieri, rappresentarli internamente e comunicarli agli altri.
- ✓ Per la PNL:
  - › **Non esistono fallimenti, ma solo esperienze,** e due sono i cardini base del contatto con la persona che ti chiede aiuto: il

**rispetto e la fiducia.**

- › È davvero significativo il fatto che **alcune strategie possano essere perfettamente utilizzate pur non sapendo assolutamente quale sia l'evento su cui si va a intervenire.**
- › Non occorre che **l'indicibile venga detto**, viene semplicemente rielaborato e ricollocato dalla persona nel suo vissuto in modo diverso.
- › Si **impara in modo attivo**, e si ha modo anche al di fuori della seduta di coaching di continuare da sé ad applicare gli strumenti assimilati.

## **RIFLETTENDO SU CIÒ CHE HAI LETTO**

- ✓ Cosa posso fare io per aiutarti?

Dimmi tu, perché **hai già in te le risposte:**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Racconti:

## Fine di un amore

*“L’amore è una forza selvaggia. Quando tentiamo di controllarlo ci distrugge, quando tentiamo di imprigionarlo ci rende schiavi, quando tentiamo di capirlo ci lascia smarriti e confusi.”*

*Lo Zahir, Paulo Coelho*

### Racconto 1: I colori della vita

---

*“Sfidare il proprio destino significa mettere i propri sogni davanti alle proprie paure.”*

Solo qualche ora, un incontro veloce durante l’attesa del treno.

Mi piace pensare alla mia vita come a un dipinto in una grande galleria, dove io sono la tela e tutte le persone che “passano”, si fermano per momenti più o meno lunghi e lasciano una pennellata di colore.

La magia? Il loro passaggio non deve per forza essere fisico o prepotente anzi, accade a volte che i segni più marcati siano determinati proprio da coloro che sfiorano la tela come una leggera brezza di primavera. Eppure, a volte capita che colori troppo fluidi si mescolino tra loro dando vita a nuove sfumature, un po' come avviene nelle relazioni fra gli esseri umani che mescolano e danno vita a emozioni sempre nuove e spesso impensabili. Che meraviglia!

Ogni incontro lascia il segno che “deve” lasciare... unico, irripetibile.

Sara, da qualche tempo mi sentivo con lei al telefono, l'avevo conosciuta tramite internet. Il suo blog mi aveva colpito perché diverso dai soliti, molto curato nelle immagini. Nei suoi scritti traspariva molta dolcezza ma anche tanta malinconia.

Leggendo i suoi testi me la immaginavo mentre passeggiava su un lungo viale alberato nelle prime sere d'autunno quando, camminando sulle foglie secche, ripensava alla sua vita.

L'abbraccio fu lungo e stretto come quello di due care amiche che si ritrovano dopo molto tempo. Ci guardammo in volto senza dire nulla, come se dovessimo ricollegarci a qualcosa di indefinito ma che sentivamo esserci, come quando vedi la persona diversa nell'aspetto ma senti che dentro non è cambiato nulla, nell'animo è sempre lei.

Fra di rito, il viaggio, il lavoro, la casa... un caffè e una fetta di torta, poi nuovamente il silenzio. Ora le potevo chiedere qualcosa di più, ora potevamo finalmente parlare l'una di fronte all'altra di quello che le era accaduto.



“La mano sfiora dolcemente quasi con timore il volto che nulla sembra sentire... (e mi si ferma il respiro).

Occhi che scrutano fra il chiaroscuro della notte, rubano alla luce della luna un’immagine che sarà nella memoria per sempre... (dolce amore... dolce amore).

Le labbra nulla dicono... (eppure io sento).

Nella carezza che mi stringe, mi avvolge, mi trattiene ma senza mai toccare, l’ultimo tuo disperato addio sussurrato alla notte... (perché amare a volte è partire, perché amare a volte è lasciare andare).”

Le citai la parte di un post tratto dal suo blog.

Quel giorno davanti al monitor del computer piansi dopo averla letta, forse fu proprio in quel momento che decisi di incontrarla.

Lei mi guardò in silenzio, un respiro profondo e un sorriso, poi cominciò a parlare.

“Passa... dicono che passa sempre, ma a volte sembra proprio che non passi mai...”.

Rimase nei suoi pensieri a fissare fuori, attraverso i vetri del bar della stazione.

Gente frettolosa, volti segnati da espressioni diverse: gioia, stanchezza, tristezza.

La lasciai nel suo silenzio per alcuni minuti.

Stava ripensando agli eventi che avevano sconvolto la sua vita anni prima e dei quali venni a conoscenza leggendo giorno dopo giorno i suoi

racconti.

Scrivere di ciò che stava vivendo in quel periodo, era un modo per sentirsi meno sola con se stessa.

“Ci amavamo così tanto... e ci lasciammo per amore.

Ti sembra assurdo?

Era diventata una situazione insostenibile.

Liti continue, non dormivamo più per la tensione, ogni occasione era ragione per scontrarsi.

Troppo diversi su punti molto importanti per un rapporto di coppia, ci stavamo facendo del male...”

Lo disse con la voce tremante, era passato parecchio tempo ma il ricordo era ancora motivo di sofferenza.

Inizìò a raccontare tutto quello che era accaduto anche se non sarebbe stato necessario, lo sapevo già.

Dalla sua voce però trasparivano quelle emozioni che un monitor non riuscirà mai a farti sentire. Non avevo infatti ancora capito quanto grande fosse stato il dolore da lei provato in quel periodo.

Parlava come se fosse rimasta in silenzio per troppo tempo e ora, potendo sfogarsi, lo faceva con una velocità e un'intensità impressionanti.

Le chiesi di raccontarmi con ordine, ma capii subito che sarebbe stato impossibile.

Passava da un evento all'altro a volte senza nessun collegamento.

Era ancora confusa, si stava riprendendo ma... i ricordi non le permet-

tevano ancora di dormire serena e di avere una buona concentrazione.

“Quando un cambiamento molto importante sconvolge le nostre abitudini, ci sono momenti in cui senti che non ce la fai più.

Provi una sofferenza folle, e il desiderio di tornare indietro a volte è pressante anche se dentro di te sai che non è possibile.

Ci sono scelte che hanno motivazioni per cui non puoi, non devi, lasciare spazio alla nostalgia.

Ho fatto la mia scelta per amore. A cosa avrebbe portato non lo sapevo. La paura di sbagliare era forte, la paura di non farcela pure... ma era l'unica cosa saggia da fare in quel momento.

All'inizio sembrava tutto semplice.

Dopo anni di tensione e di lotta fra quello che io desideravo essere e quello che mi era stato insegnato, ero ancora in continuo conflitto perché non riuscivo a rassegnarmi, ad accettare le cose passivamente.

Ci provavo con tutta me stessa per quel senso di dovere e giustizia che avevo appreso e che aveva impregnato ogni mia cellula, ma poi non ce la feci più!

Ebbi di nuovo la mia “libertà” e per un breve periodo fu leggerezza, allegria, ma improvvisamente le cose cambiarono e per molto tempo il mio cervello rimase come in un limbo senza lucidità.”

Rimasta sola, Sara aveva viaggiato forse cercando in quelle esperienze che da ragazza non aveva vissuto, le risposte che le mancavano.

Aerei, gente diversa dal suo quotidiano conosciuta nei luoghi più insoliti, arte...

Si sentiva un'artista in quel periodo, credette di esserlo per alcuni mesi finché qualcuno non la contattò a gennaio e le disse la frase “magica” quella che spezzò l'incantesimo e... la fece crollare.

“Chi credi di essere? Rimetti i piedi per terra e renditi conto di chi sei, cosa fai, dove vivi...”

“Capii che avevo sbagliato tutto!

Mi ero illusa di fare qualcosa di speciale nella mia vita, ma non ne avevo i mezzi né le competenze.

Ero inesperta, ingenua, sola...

Mi sentivo come trascinata da una corrente di pensieri bui, come se ciò che stava avvenendo non dipendesse più dalla mia volontà, e mi lasciai trascinare.

Frastornata, sfinita... senza forze né obiettivi.

Avevo una gran voglia di urlare a chiunque si avvicinasse, ‘Non fatemi male! Lasciatemi stare! Lasciatemi in pace!’ Avevo solo voglia di dormire per non pensare a niente.”

Sara sprofondò in una forte depressione per anni.

Tutto diventò difficile per lei.

Dalla cura di se stessa, alla cura delle relazioni, persino il lavoro.

Concentrata solo sul suo male, non le importava più di nulla.

Sembrava consapevole della situazione, lucida nell'esporsi e nel riconoscere la soluzione, ma non aveva la forza per metterla in pratica.

Solo poche persone le rimasero al fianco, ma nessuno probabilmente

si rese veramente conto di ciò che le stava accadendo, di quanto fosse terribile per lei ciò che sentiva e viveva.

“Ne avevo sentito parlare ma non credevo potesse essere tanto terribile. Vedi tutto in negativo.

Non riesci a credere che la situazione possa cambiare. A volte arrivi anche ad avere pensieri assurdi, l'ansia non ti permette più di respirare e vorresti solo scappare da tutto questo, ma non puoi farlo perché il disagio é dentro di te...”.

Fece un sospiro e mi guardò fissa negli occhi.

“Non l'ho mai tradito.

Era stato il mio primo uomo. Ero inesperta e pensavo che fosse l'unico amore che potevo avere, l'unico modo d'amare.

Lo difesi con tutta me stessa fino alla fine.”

Sapevo che erano rimasti in ottimi rapporti d'amicizia ma che non ci fu più nulla fra loro.

Mi raccontò per la prima volta delle relazioni che ebbe dopo la separazione.

Di come all'inizio finiva con l'aggrapparsi a esse come fossero un ramo in mezzo a un fiume in piena.

“Era così forte il desiderio di ritrovare quelle sensazioni di sicurezza che una relazione stabile ti dà.

Allungare il piede e sentire il calore del corpo del tuo compagno nel letto, il rumore della doccia mentre si lava, il frigorifero pieno di cibo...

le sue cose sparse per casa.

Vita.

Sentire la casa come il luogo dove ti rigeneri, condividi, accogli, progetti e... ami”.

In quel periodo, poco tempo dopo la separazione, aveva assistito anche alla morte di una persona molto cara, e non riusciva a riprendersi da quel senso di impotenza.

Il suo bisogno d'affetto era stato accentuato da questo triste evento.

Improvvisamente, il suo volto diventò impenetrabile, probabilmente stava rivedendo qualche scena che aveva a che fare con quel lutto.

“Sai, mi sveglio la notte a volte, e non riesco più a dormire...

Non pensavo si potesse stare tanto male.

Ora va meglio e sono più serena ma ci sono stati tanti cambiamenti, e non è semplice capire cosa sta accadendo e dove mi porterà tutto questo.

Senti che avresti bisogno di fermarti ma non te lo puoi permettere.

Devi continuare a lavorare.

Ci sono le bollette da pagare, seccature da risolvere... da soli è tutto più complicato.

Lentamente sto rimettendo ordine e in qualche modo sto andando avanti riorganizzandomi dove serve, cercando comunque di non avere troppe aspettative dall'esterno.”

Parlammo a lungo, poi le chiesi cosa la spinse a chiudere il blog all'improvviso.

“Riservatezza... solo questo.

A un certo punto mi sentii troppo esposta e volli che la mia vita fosse solo mia e per pochi amici confidenti...”.

Ci salutammo con un sorriso e un abbraccio meno intenso del primo perché sapevamo che ci saremmo riviste presto.

Mentre la osservavo salire sul treno, ripensai alla mia tela e mi chiesi che tipo di colore poteva essere Sara.

Lei era una donna che aveva sofferto e si era persa in quel dolore ma ora stava riscoprendo se stessa.

Sara sarebbe stata una pennellata verde smeraldo!

Dicono che il verde è il colore della speranza e lei lo rappresentava pienamente.

*Michela Battagello*

## Racconto 2: Perdere l'amore

---

*“Ho pensato che, quando si incontra una persona, quell'incontro crea cose nuove. Dà vita a pensieri, riflessioni, sentimenti, azioni, che appartengono solo alle due persone che si sono incontrate. L'amore che circola tra loro deve essere sempre vissuto tutto, in ogni momento. Fino in fondo. Perché l'amore quando circola, quando viene vissuto è leggero e fa sentire leggeri, ma se viene bloccato, se non lo si vive diventa piombo.”*

*da “È una vita che ti aspetto”, Fabio Volo*

PREAMBOLO: Parlare d'Amore non da poeta ma da uomo sembra quasi un sacrilegio tanto è bello decantare questo sentimento, ma credo che esprimere le emozioni di una esperienza personale sia come scrivere una poesia, basta leggere nel proprio cuore e ascoltare la propria anima.

Non tutte le esperienze sono a lieto fine ma rappresentano comunque un elemento “esperienza” in grado di arricchire la persona aiutandola a capire meglio il perché di tante cose.

### HO L'AMORE

In un giorno di pioggia le parole di colei che ami sono diventate gocce d'acqua che cadono ritmicamente sul parabrezza della tua auto e ti accompagnano per tutto il viaggio di ritorno a casa.



Una sensazione di compagnia e di tranquillità d'animo, che provavo da bambino.

Ti accorgi che quando sei innamorato il mondo intorno ti parla in continuazione dell'amore, di lei e di te senza sapere se tutto ciò appartiene alla realtà o a un delirio, ma non importa, ci credi, senti che diventa il tuo pensiero fisso.

Il tuo animo corre libero in una verde prateria a cielo aperto e l'aria che ti sferza il volto ti dà la sensazione di essere parte della natura che ti avvolge.

Il sapore di lei, il suo profumo, la sua voce, ti accompagnano ogni ora mescolandosi con i tuoi, tanto da non distinguerli più.

L'amore scorre nella mente, nel corpo e nell'anima come un fiume in piena, portando tutta l'energia vitale dell'universo.

L'amore ti rende invincibile, ogni avversità viene frantumata dal potere dell'amore e così ogni giorno è un bel giorno che merita di essere vissuto.

“E così”, mi dissi, “ho tutto!”. Ma mentre lo pensavo immediatamente mi domandai, “E se perdessi questo amore?... perderei tutto!”.

Probabilmente in quest'amore avevo riposto tutto me stesso coltivando ora dopo ora un giardino in cui far sbocciare ciò che da tempo era inesperto dentro di me, rappresentava una cometa da seguire senza riserve.

Eppure ci credevo, mi sentivo fiero di me e all'altezza.

Ricordo che anche l'albero di Natale sembrava più bello degli altri anni eppure era sempre lo stesso, di sera guardavo le luci accendersi e soc-

chiudendo gli occhi vedevo solo luccichii e per ognuno si accendeva un sorriso pensando che fossero le stelle di un firmamento sotto il quale costruire la mia casa con la donna che amavo.

Emozioni continue e sensazioni forti che mi spingevano a dipingere tele intingendo il pennello nel mio cuore e a scrivere poesie ascoltando la mia anima.

E così ogni giorno era bellissimo, stimolante, avvincente, ricco e pieno di iniziative.

Per sempre! Erano le parole che chiudevano ogni frase, ogni bacio, ogni incontro...

Per sempre, sono le parole a cui affidi tutto te stesso sin da bambino verso tua madre, che negli anni, una volta adulto, ricerchi in un'altra donna a cui affidi la tua esistenza pensando che sia la stessa donna che hai sempre cercato.

Ma inesorabilmente un giorno, mentre camminavo davanti a un negozio di fiori, vidi una rosa in un angolo della vetrina, la stessa che avevo regalato alla donna di cui ero innamorato e pensai, "Chissà se l'avrà conservata?". Di solito si essiccano per ricordo.

Così, durante un nostro incontro, glielo chiesi, e lei mi rispose che l'aveva perduta da qualche parte senza più ritrovarla. Dapprima non diedi peso a questo fatto, ma nei giorni a seguire cominciai a chiedermi perché non me l'avesse detto.

A un altro incontro le chiesi se si ricordava del nostro primo bacio ma

lei glissò ed io incassai il colpo.

La sera sprofondai in pensieri cupi e mi domandai per un attimo se ciò che pensavo di lei e di noi fosse lo stesso anche per lei.

A questo punto si innesca una dinamica tale per cui ci si sente insicuri e nasce l'ossessione di avere continue conferme: vuoi sapere se quello in cui credevi è reale e non solo frutto di un film che hai proiettato su uno schermo, lo stesso che lei ti ha fornito.

Questo stato emotivo è condiviso da molti, e molti si possono identificare in esso. Lo stesso si può dire della storia seguente che andrò a raccontare.

Una mattina ricevetti una sua telefonata in cui ci scambiammo reciproche coccole e desideri, pensieri amorosi ed erotici, bellissimo! Il tempo poteva fermarsi poiché ogni minuto che passava lo sottraeva a noi, ero proprio certo che quella persona era la donna della mia vita, il mio grande amore.

E fu solo l'inizio di un seguito infinito di promesse reciproche, sentimenti, e progetti.

Non mancava mai un buongiorno e una buonanotte, ogni giorno era un dirsi ti amo, sei speciale, sei unico, sei mio... sei mia, ho voglia di te, per sempre...

La tua esistenza si lega a doppio filo alla figura del partner, è come se tutto dipendesse da un suo messaggio o da una sua parola.

Si crea una sorta di dipendenza fisica e psicologica: il solo pensiero di

perdere tutto questo ti mette in uno stato di angoscia profonda che ti paralizza.

Così una notte, mentre cercavo di capire i suoi pensieri leggevo nei suoi occhi qualcosa di diverso: era come se non fossero più gli stessi, anche i suoi gesti non erano più gli stessi. Che cosa era successo?

Mi allarmai ma senza manifestarlo, lei mi continuava a ripetere che era felice e che rappresentavo il suo sogno d'amore, ma mi accorsi che la sua voce sembrava impostata, non era più spontanea e carica di emozione.

Il giorno dopo aver fatto l'amore, pensavo fosse il momento giusto per regalarle l'anello di promessa del mio amore, così la raggiunsi in cucina, sfilai la mano dalla tasca della giacca e presi quel pacchettino che in quel momento rappresentava tutto il mio amore per lei.

Ce l'ho fatta! Ora lei sarà mia ! Il cuore era a mille, mi sembrava di respirare ossigeno puro.

Lei si girò verso di me, mi guardò fisso negli occhi e pronunciò poche parole: "Non ti vedo più come prima, è finita."

Per un attimo ho cercato di comprendere quelle parole, ma poi mi sono ribellato all'idea che tutto stava crollando intorno a me, una sensazione di smarrimento totale e di vuoto irreale.

Perché così all'improvviso; perché nessun segnale prima. No, non era possibile che avessi frainteso tutto. Eppure ora di quel tutto non rimaneva più nulla. Se non quel piccolo pacchettino che rimasi silenziosa-

mente in tasca.

Senza aggiungere altro ci salutammo dicendo che ci saremmo sentiti nei giorni successivi, ma non vi fu più nessuna chiamata né un altro incontro. Dopo di quel momento più nulla.

Rientrando in auto mi sentivo disorientato, frastornato e zingaro per l'intera notte. Non riuscivo più a trovare una collocazione, una dimensione. Delusione e rabbia offuscavano la mia mente e mi sentivo privo di forze.

A questo punto dovevo ritrovare me stesso e dare una spiegazione a tutto questo.

Perché, come mai, e soprattutto, “Ma l'amore è questo o altro, eppure ci credevo...”.

La considerazione che voglio fare innanzitutto è questa: tutte le persone in un momento particolare della loro vita devono affrontare situazioni che non vorrebbero mai vivere perché non rientrano nel loro modo di pensare. Una di queste è PERDERE L'AMORE della persona con cui hanno vissuto e non riuscire ad accorgersene.

Una mattina ti svegli e ti accorgi che tutto quello che avevi e in cui credevi non c'è più, in un momento sei solo e non hai più nessuna certezza. La persona in cui hai riposto tutto il tuo amore, la tua gioia, la tua vita il tuo IO, non c'è più e ti ritrovi da solo nel tuo letto con il suo cuscino ancora intatto e ti chiedi quando è iniziato tutto questo.

Ti ritrovi a pensare: sì, è vero, non sempre eravamo in sintonia, ma

addebitavi tutto alla vita frenetica che si svolgeva durante la giornata, nemmeno per un momento ti sfiorava l'idea che un giorno il suo amore per te sarebbe potuto finire.

Non sempre l'amore che la persona amata prova nei tuoi confronti finisce perché si innamora di un'altra, può semplicemente spegnersi per una serie di motivi che tu non riesci a comprendere: la solitudine, il non sentirsi apprezzati, il non condividere momenti della giornata in cui ci si sente particolarmente soli e scoraggiati.

Cominci a chiederti: ma io ho mai pensato che lei potesse smettere di amarmi? In un momento hai la risposta: NO, perché la tua vita era con lei nel bene e nel male e nonostante i momenti di crisi, l'unica certezza era che il suo amore ci sarebbe SEMPRE STATO.

Questa certezza è sempre stata dentro il tuo cuore dal primo giorno che ti sei accorto di amarla, così credevi, o meglio, avevi bisogno di credere.

Oggi, ti ritrovi a dover pensare a tutti gli errori commessi durante gli anni passati insieme e non ti rassegni all'idea di averla persa per la tua convinzione che nella vita nulla può cambiare.

Ora ti ritrovi solo ad affrontare tutto il tuo dolore e non riesci nemmeno a urlare tutta la tua disperazione perché sai che l'unica persona che dovrebbe sentirla non è più vicino a te.

Ti svegli ogni giorno con un macigno sul cuore e un dolore fisico che non riesci a lenire, ti sembra di essere caduto in un burrone profondo e buio che nessuno può illuminare se non lei. Ogni giorno hai solo un pensiero che ti passa per la mente: sono solo, come farò senza di lei,

come farò a farle capire che il mio amore per lei è sempre stato profondo e che gli errori fatti da entrambi forse erano frutto di un po' di egoismo e di immaturità?

Passano i giorni, i mesi, e in certi momenti dell'anno rivivi con lo stesso dolore il momento in cui lei si è staccata da te, e la ferita si riapre come il primo giorno, ma ogni volta riesci a superare quel momento con la tua forza e con la voglia di far sopravvivere il sentimento che provi ancora nei suoi confronti.

Per molti l'amore è "fino a quando", per te è diverso, è per sempre. A qualcuno può sembrare che non si voglia guardare in faccia alla realtà, ma un sentimento, nonostante le avversità, non può morire solo perché non è condiviso dall'altra persona: l'amore vero è a prescindere da tutto.

Così, il giorno non è più lo stesso, tutto quello che avevi quando possedevi l'amore non c'è più; è come se la tua vita si fosse catapultata in un deserto arido senza poter trovare rifugio da nessuna parte e con la consapevolezza che rimanere in quel posto ti farà morire.

L'umiliazione di sapere che la tua sofferenza non appartiene più a nessuno se non a te stesso crea solitudine e impotenza come se fosse arrivata una malattia incurabile che tremendamente ti spegne di ora in ora.

Ora bisogna recuperare, rimettere insieme i pezzi, rinforzarsi e comprendere il proprio dolore, capire il perché si ha bisogno d'amore e come affrontarne la perdita.

## BISOGNO D'AMORE

Tutti noi nasciamo con il bisogno di amare e di essere amati. Fin da piccoli abbiamo bisogno dell'amore dei nostri genitori per crescere protetti e sereni. Da adulti, questo tipo di amore non ci basta più, abbiamo bisogno di una persona con cui condividere sensazioni particolari, diverse da quelle che viviamo con i nostri familiari.

Da quel momento in poi ognuno sviluppa il proprio bisogno d'amore in maniera diversa: c'è chi ne fa la ragione principale della propria esistenza, chi ne fa un uso casuale e chi invece non ne sente assolutamente la necessità perché basta a se stesso.

Per me l'amore della persona amata è una cosa irrinunciabile.

Per molto tempo sono stato solo senza sentire il bisogno di condividere i miei sentimenti e la mia vita con qualcuno, fino al giorno in cui non ho conosciuto la persona che mi ha cambiato la vita: LEI!

Per un certo periodo di tempo, devo ammettere che pensare di non essere più solo e condividere i miei pensieri con qualcuno mi risultava molto difficile. Eppure oggi mi sembra che la vita senza di lei e il suo amore non abbia più senso. Eppure non penso questo significhi annullarsi nella persona amata, quanto piuttosto sentire il bisogno fisico e spirituale di averla accanto ogni giorno.

Il mio bisogno d'amore, forse mi ha portato a commettere molti errori. Con il tempo non mi sono accorto che i nostri silenzi ci stavano allontanando sempre più da quella che doveva essere la nostra vita insieme,



non so spiegare il motivo per cui questo è successo, ma a un certo punto il grido del suo bisogno d'amore si è perso in mezzo a tutti i rumori della vita quotidiana e questo ci ha fatti diventare sordi e ciechi.

Giorno dopo giorno, lei si allontanava da quella che era la nostra vita insieme e cercava di colmare il bisogno d'amore che non riuscivo a darle io, avvicinandosi ad altre persone. E io non me ne rendevo conto!

Per me è stato l'evento più traumatico della mia vita, scoprire in un solo momento che l'amore che provavo per lei non arrivava più al suo cuore.

Eppure, tutte le persone a cui parlavo di lei, capivano dalle mie parole quanto fosse importante e quanto amore provassi. Ironia della sorte, quello che era chiaro a un estraneo non riusciva ad arrivare a lei, forse anche perché io non ero in grado di mettere il mio cuore nelle sue mani. È come se tutto a un tratto fossi tornato indietro nel tempo e non riuscissi a condividere con lei le mie sensazioni e la mia vita.

Il bisogno d'amore si riassume in una parola: NOI.

Non so se sono mai riuscito a farle capire quanto amore avessi da darle e quanto avessi bisogno del suo.

## GUARDO DENTRO ME STESSO

A volte non è tanto il bisogno di ricevere amore quanto quello di poter amare, che ti fa desiderare di trovare una persona di cui innamorarti per poter esprimere i tuoi sentimenti e la tua anima. Una persona che riesca

ad accoglierti dentro di sé con il cuore.

Onestà intellettuale, stima e capacità di condivisione sono le colonne portanti di un rapporto d'amore solido e importante, anche se non sempre è facile trovare una persona con tutte queste caratteristiche messe assieme.

Da subito mi sono chiesto “perché un estraneo dovrebbe amarmi?”. La parola TI AMO non significa nulla se non rispecchia un comportamento amoroso autentico. Credo che l'amore sia strumentalizzato da molti e usato come *passé-partout* per entrare in rapporti fatui, sessuali, senza nessun senso.

Così penso che amare sia un dono e un'arte, e che per saper amare bisogna avere il dono della generosità e del voler bene, appassionandosi con dedizione e rispetto della persona e della sua sensibilità. Amare è un compito quotidiano che non si esaurisce con il premio, la cena di lusso o la vacanza, ma si concretizza in una scelta di stare vicino a una persona nella sofferenza, nello sconforto, nei momenti difficili che si possono incontrare tutti i giorni.

Amare è questo, non altro. Quindi, mi chiedo come si fa a sopravvivere senza amore? Si può vivere senza amore?

Credo che in un momento della vita ci si possa e ci si debba porre questa domanda per riuscire a comprendere noi stessi.

Si pensa che l'amore sia essenziale nella vita di una persona ma non è così. Solo successivamente ho capito che la mia ricerca spasmodica di avere l'amore non era in realtà un bisogno primario. Essere in costante

necessità di qualcosa che manca porta a essere deboli e irrazionali.

Credo che trovando un buon dialogo introspettivo si possa uscire dal bisogno e bastare a se stessi nell'attesa di incontrare l'amore reale. L'attesa può essere breve o durare una vita, perciò dobbiamo prepararci a vivere sopravvivendo all'assenza di amore. Come? Con la consapevolezza che comunque la nostra solitudine è connaturata alla natura dell'uomo, pertanto noi come tali siamo destinati a essere soli e a bastare a noi stessi. Quando si pensa che trovare l'amore sia totalizzante per il nostro cuore e la nostra anima commettiamo un errore a mio dire, in quanto nessuna persona può colmare il vuoto che permane in ognuno di noi da quando siamo nati. Gli individui si possono avvicinare gli uni agli altri, comprendersi, amarsi, ma non sostituirsi, o annullarsi in qualcun altro.

Molte volte chiediamo al partner perché non ci comprende, perché non condivide una nostra esperienza, perché non comunica come vorremmo, ma dobbiamo capire che si tratta di una persona diversa da noi e la capacità di leggere e intuire le necessità degli altri dipende da tanti fattori: educazione, intelligenza emotiva, ecc.

Ho imparato a non chiedermi più perché una persona capisce o non capisce, se il suo modo di amare mi piace o non mi piace; cerco di rapportarmi in una dinamica reale in cui una persona è vera nei comportamenti e nelle sue emozioni più intime e non solo nelle sue parole. Ora non soffro più di solitudine perché ho imparato a stare con me stesso e non individuo più nell'amore un elemento essenziale della mia vita ma solo complementare. In questo modo il bisogno d'amore assume un valore diverso e permette di mantenere la propria integrità in caso di perdita.

Tutto ciò potrebbe essere frainteso come timore di vivere un altro fallimento in amore, tuttavia il mio è stato un percorso attraverso il quale ho cercato di svincolare la mia esistenza dalla presenza o meno di una relazione amorosa.

Attingo amore dall'amicizia, dal mio lavoro, dal volontariato e dalla preghiera; sebbene non sostituiscano l'amore passionale, trasmettono comunque uno stato d'animo di pace e serenità. La mia esperienza mi ha insegnato questo: a non regalare più nulla a chi non lo merita.

Imparando a convivere con se stessi ci si fortifica e si smette di essere vittime dell'amore degli altri.

Molti amori autentici si sono affievoliti nel tempo, e sono anche finiti, ma questo può essere normale in una vita di coppia. L'importante è aver vissuto il rapporto in modo edificante e costruttivo per entrambi. Credo che questa visione dell'amore stemperi l'idea del sentimento assoluto. Per poter amare bisogna avere tutti gli strumenti che possano far vivere il sentimento nel tempo, altrimenti rimane solo una passione estemporanea e senza futuro.

Molto spesso tutto questo avviene solo in parte o per niente: si privilegiano gli aspetti emotivi e sessuali a quelli razionali, oppure vengono presi in considerazione solo da uno dei due partner.

Guardo dentro me stesso e trovo le risposte che per molti anni ho cercato e che hanno sciolto un nodo per me vitale. L'amore può essere vissuto nel modo giusto con equilibrio, essendone parte e non vittima.

## CAPIRE L'AMORE

Cos'è l'amore?

Per ogni persona l'amore assume un valore diverso a seconda di un proprio vissuto sia familiare che personale. Io, per esperienza, posso dire che ho capito di avere più bisogno di amare che di essere amato.

Poter amare mi dà la possibilità di esprimere me stesso e di sentirmi importante per una persona ma soprattutto mi rende partecipe della vita altrui alimentando la linfa vitale che trasmette energia positiva e la gioia di crescere assieme. È un bisogno che sento dentro di me e che implode se non lo trasmetto all'esterno.

Per anni ho cercato un amore che potesse farmi esprimere e provare le emozioni che sento scorrere nel mio cuore, ma poi ho soffocato tutto cercando di frantumare il dolore di un insuccesso amoroso.

Su un Amore si costruisce una vita e si dà la vita. Voler bene a una persona è meraviglioso, è una sensazione bellissima che ti appaga in ogni momento del giorno.

L'amore è emozione allo stato puro; mente e corpo hanno bisogno di emozioni continue per stare bene; senza emozioni si alimenta la tristezza e la solitudine che portano una persona a naufragare nella depressione o alla ricerca di surrogati che creano dipendenza fisica.

Il mio messaggio è rivolto a coloro che soffrono perché non hanno l'amore, per dir loro che ce la possono fare amando la vita, ma soprattutto se stessi.

La speranza che un amore ti travolga è sempre viva, l'importante è che non si trasformi in una frustrazione dell'anima altrimenti finisce per diventare un problema esistenziale, e non ci fa bene.

Guardare all'amore come un qualcosa che tutti hanno e solo tu non hai, è inutile, poiché a volte hai l'amore senza sapere di averlo, perché magari ricerchi qualcosa di più attraente, ma può essere solo un'illusione e come tale essere fuorviante.

A volte, si confonde la passione, un'attrazione sessuale, un'attrazione intellettuale, per amore ma in realtà è solo un innamoramento. Capire l'amore non è così semplice poiché a volte non lo puoi prevedere nè analizzare, probabilmente è solo uno stato d'animo in cui una persona vuole trovarsi per tanti motivi, senza pensare che per amare si ha bisogno di conoscenza profonda dell'individuo e di vivere con grande maturità senza egoismo.

## VIVERE SENZA AMORE

Vivere senza amore sembrerebbe impossibile ma è fattibile.

Sicuramente vengono a mancare tante sicurezze e tante certezze, ma tutto questo porta a ridimensionare questo sentimento che coinvolge l'universo intero.

Certo non è facile, ma non tutti hanno la fortuna di poterlo avere e quindi come vivere?

È il gioco della clessidra: si svuota da una parte e si riempie dall'altra individuando tutto ciò che può arricchirti comunque e renderti indipendente.

L'INDIPENDENZA AFFETTIVA è importantissima in quanto rende l'individuo sicuro di sé e al contempo in grado di valutare se stesso e non di svalutare il patrimonio che negli anni ha costruito. Un patrimonio fatto di esperienza, cultura e tradizione. Dico questo perché molte volte si è portati ad annullare la propria persona a favore di un'altra che, in nome dell'amore, ti induce a cambiare te stesso, anche sotto forma di ricatto morale, solo per un proprio bisogno egoico. In un rapporto amoroso è giusto mantenere la propria autonomia intellettuale ed essere una controparte della coppia senza eclissarsi all'interno di una matrisca affettiva.

Non bisogna mai, in ogni caso, annullarsi in nome di quell'amore perché potremmo svegliarci un giorno ed essere soli, e allora cosa ne sarebbe di noi? Ci troveremmo soli e incapaci di vivere senza la sua presenza e allora proprio in quel momento ci renderemmo conto che l'amore va vissuto appieno ma senza annullarci nelle rispettive individualità.

Per anni ho lavorato su di me per meglio capire il perché si è alla continua e spasmodica ricerca di amore a tutti i costi e ho capito che è necessario individuare da dove hanno origine i propri bisogni affettivi e come colmarli. L'amore è una linfa vitale ma come tale, quando viene a mancare, viene meno qualcosa che ti fa vivere, e quindi l'individuo si espone a un alto rischio che a mio parere nessuno può permettersi di correre, specie in età matura con reali responsabilità personali e familiari.

Per questo, dovendo esprimere una mia esperienza accompagnata a quella di molte altre persone, mi sento di proporre un approccio particolare e anticonformista che può essere condiviso o meno, ma che rappresenta sicuramente un argomento di valutazione.

Prova a comprendere da subito il tuo bisogno affettivo e cerca di analizzare in cosa consiste. Cerca di individuare se questo particolare bisogno nasce da un vissuto familiare o da una tua indole personale, e attribuisigli un valore in una scala da 1 a 10; se per te ha un valore 10 cerca di suddividere questo bisogno in più parti e attribuisce a ciascuna un valore. Individua per ciascuna parte un valore emotivo e assegna una quota a parte. Questo esercizio ti consentirà di limitare il rischio in caso di perdita dell'amore e di recuperare con maggior velocità la perdita subita. Ti consentirà di avere un rapporto equilibrato con il partner che non rappresenterà più la totalità ma sarà un'integrazione della propria sfera emotiva. Questo ti darà equilibrio e stabilità.

L'innamoramento, che è la parte più coinvolgente di un incontro, diventa vero amore solo quando si concretizza in un sentimento che alimenta il bene di due persone.

## CONCLUSIONI

A questo punto cosa si può dire a riguardo se non conservare comunque la gioia che un giorno troveremo il vero Amore?

Sognare che tutto questo sia possibile è bellissimo e ti conforta il fatto che un giorno avrai al tuo fianco una persona che ti ama.



Ho sempre pensato che prima o poi avrei incontrato una donna che mi potesse dare una carezza alla sera e un sorriso al mattino sufficienti per affrontare la giornata.

Una persona complice nelle cose semplici e al tuo fianco nelle cose importanti, senza riserve nell'intento di raggiungere il bene comune di entrambi.

Riconosco che la vita a volte ti dà tutto, altre ti toglie tutto o non ti consente di avere abbastanza. In ogni caso, dobbiamo essere pronti a rendere bella la nostra vita. Prima di tutto ponendo sempre noi stessi al centro di ogni evento e cercando in tutti i modi di difenderci dalle circostanze.

Credimi, l'amore aiuta a vivere ma può anche finire; si possono trovare più amori, il destino gioca sempre le sue carte, l'importante è affrontare ogni situazione guardando se stessi. Questo perché innanzitutto l'amore deve essere rivolto a noi stessi e poi agli altri. Anche se l'amore è altruismo e generosità non significa che non ci si debba tutelare in quanto noi siamo il bene primario, di cui non possiamo privarci.

L'amore è vita, l'amore è lo scopo principale per cui vale la pena di vivere, non c'è nulla di più bello nel trovare nell'altra persona lo stesso sentimento e la stessa voglia di condividere una vita insieme.

Vivere la vita condividendo i tuoi pensieri con un'altra persona ti dà la forza di superare tutte le difficoltà che possiamo incontrare lungo il cammino.

Vorrei un giorno poter attraversare il fiume della vita costruendo un ponte per raggiungere una sponda sicura sulla quale costruire assieme alla persona amata la nostra casa.

Devo confessare che non è stato facile scrivere queste righe. Troppo tempo ho sofferto di solitudine affettiva cercando di dare un senso a tutto questo, ma dopo aver fatto un mio percorso di sofferenza e di passione sono giunto alla serenità ed è grazie a questo che oggi riesco a scriverne senza turbamento. Sono convinto che la vita ti dia sempre la straordinaria possibilità di capire tutto ciò che è dentro di te, basta saper ascoltare la propria anima che sempre ti comunica la verità di come sei e di quello che vuoi.

Non dobbiamo aver timore della verità che sta in noi perché essa ci raggiunge sempre. E così anche nell'amore chiediamoci se prima di pretenderlo noi sappiamo amare. Se siamo meritevoli di un vero amore e quanto siamo disposti a crederci fino in fondo; l'onestà interiore ti rende degno della stima di te stesso e agli occhi degli altri. A volte, rinunciare a un amore che ti viene chiesto è segno di onestà anche se può far male. Si deve sempre essere autentici e mai speculare con l'amore perché è un sentimento fondamentale per una persona e come tale va rispettato.

Dire ti amo a qualcuno non ti dà grandezza se poi rimane solo un narcisismo stupido. Meglio non dirlo. Un uomo è un vero uomo e una donna è una vera donna se sanno rispettare il significato di quello che si dice o si promette.

Diamo un valore grande all'Amore poiché è grazie a un atto d'amore che siamo nati.

*Silvio*

## Racconto 3: L'Azzurro del cielo

---

*“Amare significa correre il rischio più grande di tutti.*

*Significa mettere il proprio futuro*

*e la propria felicità nelle mani di un altro.*

*Significa consentire a se stessi di fidarsi senza riserve.*

*Significa accettare la vulnerabilità ed è per questo che ti amo.”*

Thomson

La storia che segue, racconta una delle tappe più belle e importanti della mia vita. Si tratta di un'esperienza d'amore che dedico a tutte le persone che non si sentono completamente realizzate perché hanno sempre la sensazione che manchi qualcosa nella loro vita.

Sono fermamente convinto che se crediamo nell'amore universale, chimico, di simbiosi e di correlazione completa tra due o più corpi fisici, prima o poi l'amore si manifesterà sotto la forma che auspichiamo per la nostra felicità.

La mia storia d'amore iniziò per gioco, a un corso di ballo, un hobby comune.

Io e il ballo due mondi completamente diversi, insomma ero come una quercia, difficile da smuovere dal posto in cui si trova, un pezzo di legno! Lei invece con il ritmo nel sangue, con le battute di musica automatiche ben impresse nelle sinapsi e con quel suo movimento dolce,

un tutt'uno con il ritmo musicale. La scelsi subito, in mezzo a tante, attratto come un magnete dalla sua energia.

Lei doveva diventare la mia partner di ballo.

Ho ancora qui davanti a me i ricordi dei primi passi, gli errori e suoi insegnamenti preziosi.

Le fantastiche sensazioni quando riuscimmo a incastrare le prime figure di ballo nel ritmo musicale.

Capii subito che aveva sempre sognato un principe azzurro ballerino, così mi lasciai trasportare da quell'energia che invadeva ogni parte del mio corpo.

Ero io quel principe azzurro...

Pian piano questi due corpi attratti dall'avvolgente ritmo della musica, trasformarono quest'attrazione in amore, un grande amore. Ricordo ancora la sensazione del nostro primo bacio... benché fosse notte fonda sopra di noi splendeva l'azzurro del cielo, i nostri occhi pieni di gioia, speranza e felicità nell'aver trovato l'opposto giusto.

La passione per il ballo si trasformò in uno splendido amore, in un intreccio di dare e ricevere incondizionato e reciproco, dove qualunque progetto poteva essere realizzato.

Il tempo per noi non esisteva, ogni cosa scorreva felicemente e ogni momento doveva essere trascorso insieme, lì nel presente. Passammo i nostri primi tre anni realizzando numerosi progetti e pianificando il più grande, quello di una famiglia, la famiglia che entrambi da bambini

vedemmo spezzata da eventi non dipendenti da noi.

Fu così che decidemmo di fare il primo passo, quello della convivenza: sperimentammo così la possibilità di conoscerci a fondo, di capire le nostre differenze ma soprattutto divenne chiaro che per mettere in piedi un grande progetto, era necessario liberarsi dai modelli di vita che ci avevano insegnato e che non sentivamo più come nostri.

Purtroppo a un certo punto tutto cambiò, l'energia positiva che fino ad allora ci aveva accompagnati scomparve improvvisamente, fummo entrambi assaliti da dinamiche sconosciute e la nostra empatia, la comunicazione, gli hobby e tutto il resto sparirono: perdemmo la nostra correlazione e un nuovo dirompente flusso di energia negativa iniziò a scorrere tra di noi.

Abbiamo vissuto i restanti due anni di vita di coppia ognuno focalizzato su una nuova realtà, e abbiamo percorso inconsciamente un cammino di trasformazione che portò alla nostra separazione.

Da parte mia ero troppo concentrato sulla mia missione, sul vero motivo per cui sento di essere al mondo: donare amore universale.

Lei stava vivendo profondi conflitti interiori dovuti a dinamiche familiari non risolte.

Questi fattori ebbero una grande importanza nell'evoluzione di entrambi, e ci costrinsero a sacrificare il nostro amore. Ma fu un sacrificio necessario per fare in modo che ognuno di noi potesse raggiungere la propria realizzazione personale.

Sento e sono sicuro che per entrambi quest'esperienza di vita abbia rappresentato un punto di partenza per costruire la nostra realtà, quella che abbiamo percepito migliore per noi.

Non so quale sia stato il suo cammino evolutivo e a che punto si trovi ora, spero solo che abbia trovato il giusto equilibrio per essere felice e serena.

Da parte mia posso dire che sono entrato in un'altra dimensione nella quale sento di vivere; ho avuto modo di scoprire la mia spiritualità e la dimensione energetica che caratterizza il nostro essere umani e che ci permette di costruire la nostra realtà. Perché NOI siamo ciò che costruiamo.

*Lorenzo Perta*

## Racconto 4: BENVENUTO AL TEATRO DELL'ASSURDO

---

*“In amore non essere un mendicante,  
sii un imperatore. Dà e resta semplicemente a  
vedere che cosa accade...”*

Osho Rajneesh

La sera del 6 maggio 2009, terminato il lavoro, dopo aver chiamato Elena al telefono, accostai la macchina perché ormai le lacrime mi impedivano la vista.

Mi misi le mani sul viso, chiusi gli occhi e lasciai fluire per alcuni minuti un'onda di pensieri confusi dentro di me, poi allontanai le mani dagli occhi e... “Gentile Signore, si accomodi, la stavamo aspettando... prima o poi sapevamo che sarebbe arrivato al teatro dell'assurdo”.

Fossi stato io la maschera d'ingresso di questo teatro mi sarei accolto con queste parole.

E poi: “Solo un'avvertenza Gabriele: la verità e la coerenza dei pensieri e delle parole è un lusso non concesso in questa rappresentazione... Però si sieda... avanti... coraggio... in fondo è e sarà Lei il protagonista sul palco...”.

Un'altra volta fregato... ecco come mi sentii.

Anzi, forse mi sentii come si sente la vittima di uno scippo: disorienta-

to, impotente, all'improvviso a terra a chiedersi chi è stato a strapparti quanto di più prezioso stringevi tra le mani e dov'è sparito.

Ma poi, a pensarci bene, lo scippatore può essere chi stava camminando con te? No.

Lo scippatore è qualcuno che non ti aspetti, che non vedi, che passa e non lascia nulla di sé; è anche un dolore e un'umiliazione che rimane spesso senza volto, una forza davanti alla quale miseramente soccombi perché certo non ti prepara al duello.

Elena stava camminando con me da alcuni mesi, quindi non poteva essere uno scippatore.

Allora dirò che mi sentii più precisamente come immagino possa sentirsi chi sopravvive a un terremoto: sempre disorientato, sempre impotente ma con la voglia disperata di liberarsi in fretta gli occhi dalla polvere e capire cosa è rimasto intatto del suo fisico, della sua casa, dei suoi affetti.

L'abbandono di Elena è stato come un sisma; improvviso, brutale, senza rumori in sottofondo che possano prepararti a uno stato di allarme, al crollo.

Un'altra rottura, un'altra scossa.

E come accade per i terremoti, non tutte le scosse sono identiche nella loro forza distruttiva; l'effetto devastante, in questo caso, fu avvertire, da quel giorno, la mia mente diventare un inerme ostaggio perché sequestrata dal desiderio di capire come fosse potuto accadere che la



donna che amavi il giorno prima ti parlasse dolcemente dell'attesa, dei pochi giorni che mancavano al tuo compleanno, facendotelo immaginare in tutte le sue attenzioni e il giorno dopo, a distanza di poche ore, ti allontanasse da lei come fossi un appestato sulla sua strada, un disturbo da cui liberarsi in fretta.

Mi ritrovai incredulo, inquieto, l'unico rumore di quei giorni diventò sopportare l'indifferenza di chi continuavo ad amare mentre mi aveva strappato dalle sue giornate come fossi un fastidioso insetto.

Da quel giorno iniziai a convivere, mio malgrado, con un bisogno di verità esistenziale che non mi era mai capitato di avvertire così viscerale, profondo e incessante; il senso dell'assurdo era diventato un pesante e impalpabile mantello che non riuscivo a togliermi di dosso.

Elena se n'era già andata una volta, alcuni mesi prima, con una modalità quasi identica, sempre all'improvviso, senza una spiegazione apparente, sempre lasciando una voragine di vuoto e indifferenza alle sue spalle.

Come se la sua rottura, quando ami qualcuno, non avesse bisogno di alcuna spiegazione.

Come se chiudere un amore non avesse nessun rituale come invece accade nel gioco della seduzione e della conquista iniziale.

Ma quella volta la mia mente e il mio cuore, oscillando tra la rabbia del non capire e la pazienza, avevano accettato la fine.

Elena era passata da un vecchio legame - forse chiuso da tempo - a me;

la sua e la mia vita erano decisamente cambiate perché tra noi il coinvolgimento era stato travolgente e l'intesa molto profonda, da subito.

Troppo per lei, almeno così mi disse quando decise di tornare.

Un carico di emozioni sfuggito al controllo e quindi la paura, la fuga.

Tornata, da subito mi aveva trasmesso la sensazione di essere serena e decisa; si comportava in modo tale da lasciare ogni notte la pace nel mio cuore.

E i giorni passavano nella consapevolezza di fare il possibile per far respirare alla tua relazione l'aria più pura e fresca perché quella relazione camminasse alta, quando senti muoversi attorno a te un'atmosfera di affidabilità, di incoraggiamenti per i momenti difficili, di affetto sincero, quando vedi che le mani si cercano e si stringono per camminare per le vie del centro della città, quando tante volte senti la tua compagna dire “pensa che bello se...” facendoti sentire una costante e desiderata speranza.

Quando tutto questo è stato chiuso brutalmente, senza lottare, mi sono sentito sconvolto, come se fossi caduto in una voragine improvvisa apertasi davanti a me.

Quanto finta e quanto vera, quanto calcolata e quanto spontanea lei?

Quanto incapace di interpretare la realtà, o quanto semplicemente vittima di un problema non mio io?

Diventò così assurdo impegnarsi a fare quotidianamente lo scienziato per depositare sul vetrino del microscopio ogni giorno passato insieme, ogni parola detta, ogni emozione provata e apparentemente condivisa.

È stato un esperimento continuo che si metteva in moto a prescindere dalla mia volontà; si insediava nella mia quotidianità, nelle ore del mio lavoro, negli incontri con gli amici, mentre cercavo la concentrazione nello sport, mentre si avvicinava la notte, durante la quale con timore temevo di dover cedere il sonno a questo diabolico processo in cui ogni piccola spiegazione che sembrava emergere ne metteva in discussione un'altra che sembrava quella giusta...

Ma mentre per uno scienziato questo moto perpetuo è una conquista, per me fu una estenuante frustrazione.

Gli unici elementi presenti in questa ricerca erano una totale indifferenza, il suo **evitarmi** e il suo chirurgico ignorarmi.

Eppure Elena aveva già avuto quello che voleva: aveva chiuso e io avevo portato via anche la mia ombra da lei.

La mia mente e il mio cuore cercavano, esattamente come i cani randagi cercano cibo, una spiegazione per assolvermi, per capire dove si nascondeva la ragione di un abbandono così apparentemente assurdo, carico di odio per la freddezza che lo circondava; un cibo per far pace con me stesso perché allora niente e nessuno era in grado di allontanare da me un tipo di spiegazione: che fosse tutta colpa mia.

Un sentirsi zingaro e randagio in questa ricerca di verità, sentimento acutizzatosi quando alcuni mesi dopo l'abbandono la incontrai in una di quelle strade del centro tante volte percorse insieme e lei, e lei che improvvisamente cambiò strada come fosse su un binario che ad un certo punto mutava direzione.

Mi sentii trafiggere come se l'Assurdo avesse tra le mani una lama chiamata umiliazione e avesse deciso di usarla.

E ancora una volta mi domandai la ragione di quella scelta così crudele; in fondo a quella persona avevo davvero voluto bene.

Se proprio qualcuno doveva cambiare strada, pensai, potevo essere io per come ero stato trattato.

Eppure per diverso tempo andavo "consapevolmente" incontro al pericolo di incontrarla perché conoscevo alcune sue abitudini e il centro della nostra città poteva essere l'occasione di potenziali incontri involontari.

Ma io non volevo un incontro casuale: io volevo incontrare la verità di quell'abbandono.

Di fronte a quella fuga e a quell'ulteriore gesto sprezzante, avevo sete di conoscere una spiegazione.

È molto doloroso non sapere, ancor più doloroso non sapere per così tanto tempo.

Poi un giorno la rividi; passeggiavo per il centro della nostra città e mi girai come attratto da un magnete gigante verso un negozio; lei stava uscendo ma questa volta il suo sguardo era altrove, tra la gente.

Da quel pomeriggio, tornato a casa, iniziai a tenere la biro tra le mani come fosse un'arma sapendo perfettamente che l'eventuale decisione di scriverle sarebbe stata come premere il grilletto alla roulette russa.

E le scrissi.

Sentii la necessità di scriverle perché avvertivo il desiderio di ribellarmi a quel silenzio e a quell'indifferenza subita senza poter dire nulla; subire impotente la sua scelta, una seconda volta, come fossi un giro di carte che non l'aveva soddisfatta.

Scriverle sarebbe stato come poter finalmente parlare quando da sequestrato ti tolgono il nastro dalla bocca.

Dal giorno della chiusura non avevo saputo più nulla di lei.

Mai più insieme, mai più un contatto.

Le scrissi immaginando che considerasse una follia la mia lettera, forse pensandomi ridicolo o senza orgoglio o senza autostima.

Chissà se avrà mai aperto la lettera o se, aprendola, avrà pensato tutto questo e anche di peggio.

I miei occhi, infatti, erano testimoni di una realtà fatta di mesi in cui risultava letteralmente impossibile trovare un frammento di lei che mi potesse far pensare a un suo interesse su come stavo.

Certo non ne avevo nessun diritto; potevo solo umanamente sperarlo per non sentirmi una persona così dannatamente anonima agli occhi di qualcuno che avevo così tanto amato.

L'averla vista cambiare strada incontrandomi casualmente per la città, ma soprattutto il dolore di quel gesto sprezzante, pensavo, mi sarebbero bastati per far riposare finalmente il mio cuore: la ricerca della verità sarebbe stata soffocata dal dolore dell'umiliazione.

Credevo e speravo in modo egoistico, oserei dire protettivo, che incro-

ciare il suo viso, i suoi occhi, a distanza di tutto quel tempo mi potesse lasciare almeno un po' di distacco emotivo.

All'incredulità di un secondo abbandono improvviso, continuavano a pagare, a scadenze irrazionali, prezzi di rabbia, di delusione, di frustrazione e di senso di rifiuto.

Tuttavia quando la vidi uscire da quel negozio in centro fu come provare quella serena e calda sensazione che si prova quando ci si sveglia all'improvviso dopo un incubo e avverti la calma e la pace che tornano a farti compagnia.

Il mio cuore a balzi salì in gola esattamente come quando la incontravo in centro per un caffè o l'aperitivo dopo il lavoro e con un bacio e un sorriso chiudevamo la giornata insieme.

L'avrei abbracciata, avrei sorriso.

Quando tornai a casa capii, per la prima volta in vita mia, che mai come nell'amore che si prova per qualcuno il tempo inizia a farti compagnia giocando con regole irrazionali; può essere l'unico amico di cui tu abbia bisogno oppure il tuo peggior nemico per come sembra non passare.

Un affetto profondo può vivere e respirare anche se l'altra persona non ti vuole più con sé.

Un affetto così profondo è un viaggio meraviglioso alla scoperta di noi stessi, ecco perché può rimanere saldo in piedi; è una nuova alleanza che stringiamo con noi stessi, un patto esistenziale che non stipulerem-

mo mai da soli ma del quale l'amore rivela le condizioni uniche ed irripetibili che ci trasformano.

Onestamente non lo credevo possibile, ma il costante vivere dentro di me in quei mesi e soprattutto sentire la gioia nel rivederla, mi portò ad ammettere che fosse assurdamente possibile.

E ammettere anche a me stesso che orgoglio, razionalità, dignità da difendere sono semplicemente dei muri di sabbia che si pensa possano bastare per difendersi dalle ondate dell'amore che continui a sentire per qualcuno.

Muri destinati a crollare quando chi se n'è andato rappresenta una serie di "prima"; la "prima" ad avermi fatto assaporare la bellezza di prendersi in giro, la "prima" ad avermi fatto sentire unico per qualcuno semplicemente girando mano nella mano per la città, la "prima" alla quale ho confessato tante mie debolezze perché l'ho sentita amica e confidente, la "prima" alla quale ho confessato la gioia di pensare ad una casa insieme, la "prima" a regalarmi quel brivido lungo e fortissimo che arriva all'anima quando fai l'amore con la persona che ami chiudendo gli occhi.

Nelle notti di quei mesi, addormentandomi, nel silenzio della mia camera, ho sentito crescere dentro di me, in modo impetuoso, la percezione che le decisioni più vere della mia vita, quelle che niente e nessuno può togliermi, le ho sempre prese con il cuore esponendomi più o meno consapevolmente alla gioia più grande o al dolore più profondo.

Le emozioni per me sono il motore esistenziale, che mi fa correre e poi

camminare lentamente, gioire e soffrire, che mi ha portato a sfidare l'assurdo scrivendole ancora nonostante sapessi perfettamente che sarebbe stato come urlare nel deserto.

Assurdo, quindi, forse è stato mettersi sotto processo in un'atmosfera kafkiana perché in fondo ero stato solo me stesso, in fondo avevo solo voluto bene ad Elena.

Assurdo è non valorizzare quello che ci unisce alle persone.

Assurdo è non rimanere fedeli a se stessi, costi un sogno o un'ideale.

Questo sì è l'assurdo: non assaporare e non apprezzare la bellezza di essere stati se stessi fino all'ultimo giorno quando mai immagini che possa essere all'improvviso l'ultimo.

***Fine.***

*Gabriele*



## Racconto 5: SONO NATA MA NESSUNO ME LO HA DETTO

---

*“L’amore più forte è quello capace di mostrare la propria fragilità.”*

Paulo Coelho

Un brillante opaco: ecco come mi sono sempre sentita. Qualcosa sì di speciale e di unico, ma che gli altri e le circostanze hanno sempre cercato di sminuire.

D'altronde una così chi si credeva di essere? Fisicamente tra l'insignificante e il bruttino, così incerta e “imbranata”, come le mie amiche amavano definirmi. Una che proveniva da una povera famiglia di contadini semi-analfabeti che dal Veneto erano immigrati a Milano in cerca di lavoro.

Ricordo ancora le espressioni “bufe” di mio padre e l'ibrida lingua parlata da mia madre che derivava dal mix dei due dialetti e aveva bisogno di essere interpretata ogni volta che apriva bocca... Tre naufraghi che combattevano per non affogare, per non soccombere e restare a galla in una città troppo di tutto...

Ognuno di noi tre ha cercato la propria strategia per salvarsi... Mia madre si è rifugiata nelle crisi d'ansia e nella depressione e mio padre ha usato la strategia del “tolgo il disturbo” diventando “trasparente”, non

imponendosi mai, non facendosi valere e dando sempre l'impressione di non sapere quello che voleva.

Io ho adottato in parte la strategia di mio padre aggiungendo un'esagerata dose di riconoscenza verso tutte le persone che avvicinavo. Io non sceglievo. Non ho mai scelto. Io ringraziavo.

Ringraziavo mia madre che si era data così tanto disturbo nel partorirmi. Ringraziavo mio padre che lavorava per mantenermi...

Fin da piccola mi sono sempre sentita una perfetta "ospite", che in cambio di vitto e alloggio si dava da fare, materialmente, facendo quello che mi si chiedeva in casa e, spiritualmente, allietando le giornate dei miei genitori con la mia gioia e la mia fantasia che usavo nel trasformare le banali storie di vita di ogni giorno in fantastiche avventure da raccontare.

Spesso facevo "il pagliaccio" con veri e propri show per amici e parenti perchè far ridere era l'unico modo che conoscevo per farmi accettare e quindi sopravvivere...

Mi sono sempre negata tutto quello che si può definire "esigenza personale". Non mi sono mai permessa la parola "no". Con nessuno. Si trattava di vita o di morte.

L'unico lusso che mi concedevo era la preghiera e il dialogo diretto con Dio che ricercavo ogni sera tra le coperte del mio letto estraibile dal divano del soggiorno.

Nonostante facessi tutti gli sforzi possibili per non pesare a nessuno, non andavo comunque mai bene, specialmente a mia madre che aveva

escogitato il sistema del “confronto con gli altri”.

Per mia madre gli altri erano tutti più bravi di me. Le mie amiche erano più diligenti, più carine, più ubbidienti o più “signorinelle” e già interessate al mondo dei grandi. Io invece giocavo volentieri con gli amici più piccoli di me e mi divertivano di più le rane e i giochi da “maschiacci”.

Ricordo i primi acquisti per me, attorno ai 12 anni, fatti con mia madre, nel negozio di merceria sotto casa dove avevamo il “conto aperto” per pagare un po’ per volta... Si comprava quel che c’era... anche l’ultimo cardigan di due taglie più piccole della mia...

Imparai velocemente a lavorare ai ferri così riuscii a indossare qualche maglione in più oltre agli indumenti “scartati” dalle signore dove la mamma al mattino faceva la colf.

Soldi non ce ne furono nemmeno per la gita a Limone Piemonte dove invece andarono tutte le mie amiche dell’oratorio e nemmeno per fare il bagno a Pessano (fiumiciattolo vicino a Milano che ai tempi era ancora pulito) perché avrei creato ansia a mia madre sola a casa...

Anche la scuola superiore è sempre stata considerata un “lusso” e quindi dopo il diploma del terzo anno, trovai un impiego come centralinista in una azienda commerciale a Milano.

A 18 anni ero pronta per il mondo del lavoro con la mia nuova gonna fatta a maglia.

L’arrivo di Mauro con quell’aria sicura di sapere tutto della vita, fu per me un uragano forza nove.

Veramente l'inizio non fu lusinghiero: lui filava la mia amica Daniela che però filava il mio amico Gianfranco che a sua volta ricambiava. Quindi rimanevo io.

Non mi aveva mai veramente corteggiato nessuno e quindi non potevo certo andare troppo per il sottile.

Mauro suonava la chitarra, parlava di cose sentite dire e con gli occhiali un po' spessi era in linea con l'atmosfera sessantottina di allora. Ero affascinata e la metà delle cose che diceva non le conoscevo... Impersonava esattamente il contrario di mio padre.

È iniziata qui la "messa in opera" della statua che piano piano ho eretto nella piazza del mio desolato cuore.

Ho cominciato a donargli il meglio di me pensando che attraverso di Lui potessi realizzarmi anch'io.

Il mio contributo alla Sua vita era per me così evidente che doveva per forza essere riconosciuto, prima da Lui e poi dagli altri.

Ero moglie, avvocato, amministratore, amante, fattorino e perfetta complice. Lo sostenevo, sempre, e Lui cresceva sempre più forte... In compenso la mia autostima scendeva sempre più in basso affamata di una riconoscenza che non arrivava mai.

Non avevo identità: ero la moglie di... o del dott. ... come qualche fornitore particolarmente adulatore preferiva chiamarlo. Vivere così, nell'ombra di questa pianta carnivora, significò non potermi mai presentare con il mio vero cognome...

La prima gravidanza interrotta spontaneamente al terzo mese, confermò precipitosamente l'inadeguatezza della mia presenza su questa Terra per una che non era una donna "completa".

L'anno dopo, con la nascita di Alessio, ricordo ancora il pianto liberatorio che ho avuto dopo il parto e lo stupore dell'infermiera di turno che faticava a capire di quale dispiacere potevo lamentarmi, visto il bambino sano e bellissimo bambino che avevo appena avuto...

Partorire era l'unica cosa, oltretutto speciale, che avessi fatto fino a quel momento e l'unica che non potesse essere messa in discussione... ora avrei potuto anche morire, visto che avevo concretizzato qualcosa anch'io...

Dopo tre anni dedicati interamente al mantenimento degli equilibri di casa/ lavoro/figlio/marito, la sera del mio ventisettesimo compleanno ricevetti la telefonata dall'amante di mio marito.

Si erano lasciati dopo due anni di relazione e lei aveva pensato di vendicarsi così.

Nonostante mi fosse crollato il mondo addosso, non ho voluto e potuto fare nient'altro che credere a quello che mio marito disse molto spavalamente: "Con lei è finita, se ci vuoi credere bene, se no, te ne puoi andare."

L'arrivo di Matteo due anni dopo avrebbe avuto il compito di suggellare di nuovo l'intesa...?!

Intanto io continuavo a far da cuscinetto tra Lui e il mondo e tra Lui e

i bambini: quando lui riposava o telefonava o scriveva o mangiava, il mio principale e assoluto compito era quello di non disturbarLo, di agevolareLo ed esonerarLo da qualsiasi incombenza o seccatura familiare.

Non sapeva relazionarsi con i bambini: quando Lui era in casa, io avevo un gran da fare a tenere i miei figli tranquilli. Non potevo permettere che si sentissero rifiutati, io potevo sopportarlo, ma loro non se lo meritavano!

Un particolare accenno merita la Sua famiglia che io ho sempre venerato visto che mi avevano accettato come una di loro.

Mi sono sempre sentita nell'eterna posizione di ringraziare mia suocera per la disponibilità dimostrata nell'accudire (dietro compenso) mio figlio, nel periodo del mio part-time in ufficio.

Arrivavo da Lei al mattino alle 7 con il contenitore del brodo "base" congelato per la minestrina del mezzogiorno, e me ne andavo in ufficio con una carica di invidia verso mia cognata che invece Le consegnava l'elenco del menù che mia suocera cucinava ogni giorno all'altro nipote di un anno più piccolo del mio...

Ricordo quel periodo come quello più fisicamente pesante perché, naturalmente sempre sola, facevo il giocoliere nel tenere in piedi gli impegni casa/asilo/ufficio/nonna.

A mia madre non sembrava vero di potersi scrollare naturali responsabilità di nonna visto che mi arrangiavo con la suocera. Non era paziente, non era interessata ed era totalmente concentrata verso una nuova religione (e convinse anche mio padre), quindi il nipotino piccolo lo percepiva solo come una "scocciatura"...

Poiché questa religione non prevedeva il festeggiamento di alcun tipo di evento, dal battesimo al compleanno, senza complicazioni i miei si esclusero così... Una religione “doc” che calzava a pennello a chi non voleva certe noie anche se si trattava di figlia e nipote...

Il trasferimento da Milano a Vicenza per una allettante (?!) proposta di lavoro è stata una conseguenza naturale dello stare al fianco di mio marito...

I miei pochi affetti erano quindi rimasti a 200 km di distanza, ma la cosa più importante era tenere insieme la famiglia a tutti i costi.

Se io non volevo o non potevo ascoltare il mio cuore, cominciò il mio fisico a dare evidenti segnali di sofferenza. Tachicardia, perdita di capelli, attacchi di panico, furono i principali sintomi di questo “superlavoro”.

Naturalmente queste “sciocchezze” non potevano certo disturbare i ritmi del grande “conquistatore” che nel frattempo aveva concluso il contratto di collaborazione con la ditta di Vicenza ed era pronto a ritornare a Milano... Lui!

Con la scusa del clima e ambiente migliore, io restai a Vicenza con i figli e lui cominciò la spola tra Vicenza e Milano con pause sempre più lunghe e ritorni sempre più freddi...

Con i figli in età scolare e tanto tempo da passare tra le quattro mura domestiche, mi sono avvicinata alla pittura... Mi si offriva una sottile cordicella di cotone per evadere...

Anche i miei quadri “iperrealisti” facevano trasparire il mio bisogno di controllo, ma quel periodo fu comunque “terapeutico”.

Il primo quadro copiato da una foto di un ponte sopra un ruscello, mi commosse. Mi stupiva che una come me che era sulla Terra solo per ammirare gli altri, avesse fatto, e così bene, quel cartone telato 40 x 50 con quell’immagine di giornata uggiosa!

Feci qualche mostra collettiva e vinsi anche un premio di riconoscimento a un concorso nazionale a Salsomaggiore.

Ho dipinto solo qualche anno perché il mio bisogno di esprimermi nel frattempo cercava altri sbocchi.

L’amicizia con Clara che impersonava il modello di realizzazione femminile mi aiutò ad aprire qualche finestra su questo mondo ancora troppo sconosciuto.

Anche la vivacità e la trasgressione di Carlotta contribuirono alla ricerca di una ideale rotta nello zigzagare del mio animo.

Avevo 37 anni, nessun problema finanziario, una casa grande con relativo mutuo, due figli che crescevo da sola e un inesistente marito iperrealizzato che contrastava con la mia sensazione di assoluta povertà.

Non sapevo in che direzione cercare l’uscita...

Le uniche certezze che avevo erano la mia estrema solitudine, il fatto che non avrei mai abbandonato i miei figli e la sensazione che la voce dentro di me, che mi diceva di lottare, non mi avrebbe più lasciato.

Dalle librerie ho cominciato a portarmi a casa interi reparti di libri “self-



help”: dall’abbandono, alla condizione femminile, dalla coodipendenza all’assertività.

Non li leggevo; io i libri li respiravo! Erano l’unica aria che mi facesse respirare, l’unico cibo che mi saziasse, l’unica vera àncora di salvezza...

Alcuni li ho riletti tante volte da ricordarmi a memoria dei passaggi, eppure ogni volta gli stessi concetti ritornavano nuovi e capaci di ricaricarmi e di attenuare il sordo dolore che da dentro, dal mio profondo, non mi abbandonava mai.

“Conosci le tue paure e superale” di Susan Jeffers è sicuramente stata per me una “bibbia”.

Mi convinsi che il primo passo verso una vera autonomia fosse quello finanziario. Avere un lavoro indipendente da mio marito, mi sembrò determinante.

Accettai un incarico di vendita per un’azienda di gadget promozionali. Lavorai per quattro anni facendo l’equilibrista tra gli impegni. Il tutto si rivelò infatti molto più complicato del previsto perché il tempo che potevo dedicare al mio lavoro fu un risicato part-time che si accodava a tutte le pre-esistenti esigenze di casa, figli e lavoro di mio marito.

Il mio unico compito era quello di agevolare mio marito in tutti i campi, dalla crescita professionale al suo tempo libero. Io non dovevo avere altre aspirazioni o esigenze. Lui guadagnava per tutti e non andava al bar... significava essere un uomo a posto. Questo è quello che sua madre gli aveva sempre insegnato. Tutti gli altri imprevisti rientravano nei capricci di certe mogli o di certi figli...

Cercai anche di migliorare il mio inglese frequentando dei corsi. Nuovi rapporti con fornitori stranieri con l'Azienda di mio marito, consigliavano l'idea.

Mio marito azionò come al solito la strategia della derisione, dove riusciva a farmi sentire inadeguata in ogni situazione.

Dovevo salvarmi, anche se questo poteva significare far soffrire qualcuno.

Mi sentivo con addosso una zavorra... la sua imponente immagine mi sotterrava.

Lui si era nutrito del mio amore, della mia energia, della mia sensibilità come un vampiro.

Per Lui sono stata solo un mezzo per far crescere i suoi figli, per soddisfare i suoi appetiti, per stirare le sue magliette, indossando sempre il mio unico magico costume che mi rendeva completamente invisibile, così da essere abbinata ai colori della SUA vita...

Non si è invece mai accorto del grande arcobaleno del mio cuore, ma pensandoci oggi, credo non avesse mai avuto gli strumenti... È come quando cerchi una piccola cosa, ti focalizzi su quella e non ti accorgi di quanto sono grandi le cose attorno...

Ma il mio lungo e sofferto cammino di crescita era cominciato. Dentro di me il seme cresceva, ero in piena adolescenza: avevo 39 anni e la consapevolezza di essere nata... senza che nessuno me l'avesse detto!

Dopo essere stato il primo desiderio per tanti capodanni e tante stelle cadenti e dopo 27 anni di vita insieme, il 12 dicembre 2002 ho varcato

la porta dello studio dell'avvocato per chiedere la separazione da mio marito.

Smantellare la statua di marmo eretta nel mio cuore è stato a dir poco doloroso e difficile.

Non riuscivo più nemmeno a firmare... non mi ritrovavo o meglio, non mi conoscevo.

In quel momento sarebbe bastato poco per me per ritornare sui miei passi. Mi sentivo così vulnerabile che mi sarei appigliata a qualsiasi speranza.

Lui era l'unica cosa conosciuta in un mondo così alieno.

Le sorprese non finirono e alla notizia della mia richiesta di separazione, Lui non ebbe alcuna reazione e se ne andò orgogliosamente senza discutere.

La Sua superficialità nell'affrontare la separazione fu disarmante. Mi sembrarono ridicoli i sensi di colpa e l'angoscia che mi portavo addosso. Al confronto della mia sofferenza, la Sua spavalderia stonava come una chitarra scordata.

Anche lo stesso giorno della separazione in tribunale il Suo atteggiamento fu quello di un qualsiasi accordo commerciale e anche piuttosto scadente.

Sto prendendo in mano la mia vita come fresca creta, e come una bimba che gioca a cosa farà da grande cerco ogni giorno di assaporarlo pienamente.

Mese dopo mese al posto della fredda statua di marmo, sta nascendo la figura di una ragazza coi capelli al vento e col petto gonfio d'orgoglio che punta l'indice davanti a sé... verso il futuro. È dove voglio arrivare, per me e per i miei figli.

Con le mie sole forze, in due anni ho aperto tre negozi di abbigliamento dove ho potuto esprimere il mio gusto e verificare le mie capacità di comunicazione.

Non sono mancate e non mancano le difficoltà a cui reagisco con determinazione ricordandomi che il legno migliore cresce dove c'è più vento...

Anche i vecchi amici non fanno più parte delle mie giornate, ma al loro posto ho trovato delle amiche meravigliose che parlano la mia stessa lingua e provano le mie stesse emozioni.

Ho sofferto molto per potermi conoscere e tanta strada so di dover ancora percorrere, ma già mi percepisco come una persona meritevole di stima.

Aggiustare la falla del mancato amore materno oggi lo considero un privilegio e comunque parte del disegno del mio destino. Era una lezione da imparare per poter pensare oggi ai miei genitori con amore e tenerezza senza risentimento.

So che con me hanno commesso degli umani errori che sicuramente anch'io, magari in modo diverso, ho fatto e forse farò con i miei figli.

Credo ogni giorno di più nell'amore.

So che l'amore non è annullamento, non è aspettativa o manipolazione.

Con l'amore ci si arricchisce, ci si sorprende, ci si consola.

La mia sarà una vita "piena" con la tipica curiosità di una persona appena nata...!!!

*Elda*

# Strategie:

## Fine di un amore

### LENTAMENTE MUORE

*“Lentamente muore chi diventa schiavo dell’abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marcia, chi non rischia e non cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce.*

*Muore lentamente **chi evita una passione**, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle “i” piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all’errore e ai sentimenti.*

*Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza per l’incertezza, per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati. Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente*

*chi distrugge l'amor proprio, chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.*

*Lentamente muore **chi abbandona un progetto prima di iniziarlo**, chi non fa domande sugli argomenti che non conosce, chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.*

*Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare. Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità.”*

Pablo Neruda

## Primo incontro: Creare la relazione

---

*“Sotto tutto quello che pensiamo  
c'è quello in cui crediamo,  
l'estremo velo  
del nostro animo.”*  
Antonio Machado

Era il suo primo incontro, non sapeva neppure lei cosa aspettarsi, le suonava strano e insolito rivolgersi a qualcuno per chiedere aiuto. Fuori dallo studio, in quella sala d'attesa calda e colorata, riviveva il momento

in cui Sonia le aveva inviato in modo alquanto deciso quel messaggio: “Questo è il numero di cui ti parlavo, **sei a un punto fermo, stagnante, hai bisogno di un aiuto esterno. Chiama! E fallo questa volta**”! Era un tono che non ammetteva repliche, e lei sapeva che l’amica di sempre aveva ragione. Era consapevole di non poter uscire da sola da quell’*impasse* in cui era caduta.

Era giunto il **momento di agire in modo differente**.

Mi è rimasta impressa una sensazione forte della donna che entrò nel mio ufficio: intimidita, con lo sguardo perso, vuoto, quasi non sapesse neppure se essere lì fosse davvero ciò che voleva.

Si creò da subito un bel rapporto di fiducia e rispetto reciproci: in questo contesto iniziò a raccontarmi la sua storia di vita. Con le lacrime agli occhi mi parlava di quel rapporto finito male, di quanto avesse investito tutto nella relazione, di come a momenti si fosse quasi **abnegata in nome di un amore che andava oltre se stessa**.

Ed eccola lì, fragile e scossa, disorientata, a raccontarmi come di giorno in giorno avesse avvertito in sé la sensazione che quel rapporto d’amore stesse morendo, inesorabilmente, senza possibilità di appello alcuno. E lei, quasi **ignara spettatrice di un concatenarsi di eventi** che sembrava non le appartenessero neppure, tentava in tutti i modi di occupare ogni momento per evitare di pensare, per non percepire la realtà per quello che era.

Accettare che ormai da parte del suo compagno era giunto il **momento di mettere la parola fine** a quegli anni vissuti insieme era un pensiero



per lei insostenibile. Come reazione, aveva scelto di continuare a negare alla sua anima quell'evidenza così stagliante riempiendo ogni istante di azioni ripetitive, quotidiane, seppur vuote di senso.

La ascoltai a cuore aperto, sorridendo al ricordo di quante volte all'università i docenti sostenessero l'importanza di tenere un certo distacco in un *setting* di questo tipo; non sono mai riuscita e soprattutto non ho mai voluto essere una fredda raccoglitrice di informazioni.

**Empatia, condivisione e ascolto attivo** permettono alla persona di aprirsi in un clima di distesa serenità.

Per tutta la durata del primo incontro lasciai che esternasse tutte le sue emozioni, che rivivesse i film della sua vita di coppia, trasmessi ogni giorno dalla mente nel tentativo di capire dove fosse il bandolo della matassa, per comprendere dove avesse sbagliato.

Si sentiva inadeguata, quasi unica responsabile di quel risultato negativo, tormentandosi con sottile e inconsapevole masochismo, addossandosi ogni colpa. **Non riusciva ad accettare l'abbandono**, non poteva concepire che le persone mutano, i sentimenti cambiano, la realtà si modifica costantemente. Era **saldamente ancorata al passato**, quasi fosse l'unica cosa che la facesse sentire viva, pur causandole un dolore lancinante, anche a livello fisico: nodo alla gola, macigno sul petto. Sono solo alcune delle somatizzazioni che la situazione le provocava.

Non intervenni quasi mai e, permettendole di raccontare la sua visione degli eventi, raccolsi con attenzione ogni singolo particolare del racconto.

## Secondo incontro: Il potere delle domande per indirizzare il focus

---

*“Se continui a fare ciò che stai facendo,  
continuerai a ricevere ciò che stai ricevendo.”*

John M. Capozzi

Al nostro secondo incontro arrivò molto più serena: era nata la consapevolezza che stava **facendo qualcosa per cambiare quel “disco rotto”** che ascoltava da mesi e che la portava a riproporlo in maniera angosciata a chiunque entrasse in contatto con lei. Le amiche, volendole un bene infinito, l’ascoltavano con affetto, ma nei loro sguardi c’era quel bagliore di rassegnazione sentendosi, loro malgrado, incapaci di recarle un reale sollievo. Ogni loro consiglio cadeva nel vuoto: all’apparenza sembrava che lei recepisse, capisse, in realtà non ascoltava nessun altro se non se stessa e il vuoto che le si era creato nell’animo.

Cercammo insieme di mettere una **cornice diversa a questo contesto**, di ampliare un poco gli orizzonti di quel film così doloroso e angosciante.

In ogni rapporto c’è una **compenetrazione delle parti**, soprattutto in un rapporto intimo d’amore. Due diverse individualità s’intersecano nel cercare di creare uno spazio comune. E in questo spazio comune ogni persona riporta le sue aspettative, i valori che la animano, le sue rap-

presentazioni della coppia e di come dovrebbe essere. E non sempre le cose combaciano, troppo spesso ci sono punti di vista divergenti che vengono sottovalutati e trascurati.

### ***LE TUE RIFLESSIONI***

---

---

---

---

---

---

---

---

Inizialmente, a livello inconscio si cerca in tutti i modi di trovare i punti di comunione, di vedere la somiglianza anche dove non c'è. Poi, finito l'innamoramento, le caratteristiche individuali riemergono, evidenziando con forza le diversità che non erano state notate.

Lei si sentiva profondamente sbagliata, lui non l'amava più e quindi si considerava non meritevole di amore: non era abbastanza per essere amata. Non aveva mai pensato che forse in realtà **era troppo per lui**.

Così cercai di orientare il suo focus verso gli **elementi importanti della sua relazione d'amore**:

**“Che cosa fa davvero la differenza**, cosa determina come ti senti, quali sono gli eventi che predominano nei tuoi ricordi?”.

Intrapresi questo percorso per farle comprendere che non sono tanto gli

avvenimenti a forgiare la vita determinando azioni e sensazioni, ma è il modo attraverso cui vengono interpretate e valutate le esperienze di vita che genera davvero una differenza.

Ci focalizzammo sul fatto che una parte del pensiero consiste nel **processo di porsi delle domande e trovare delle risposte**. Costantemente ci poniamo delle domande e ci arrivano le risposte. E, si sa, ad ogni domanda c'è una risposta. Le domande hanno il preciso effetto di cambiare immediatamente l'obiettivo su cui ci concentriamo e quindi il modo in cui ci sentiamo.

*“Certi uomini vedono le cose come sono e dicono: Perché?”*

*Io sogno cose mai esistite e dico: perché no?”*

George Bernard Shaw

Analizzammo le domande che si poneva, e si rese conto che erano sempre le stesse, fino allo sfinimento.

**Come possiamo pretendere che le stesse domande ci aprano strade nuove?**

E le domande che caratterizzavano il suo pensiero non davano altro risultato che quello di non farla sentire all'altezza e colpevole. Si rese conto infatti che si chiedeva costantemente:

- ✓ Cosa ho fatto per portare il tutto a questo disastro?
- ✓ Dove non sono stata all'altezza?

- ✓ Cosa dovevo fare di diverso per mantenere questo rapporto?
- ✓ Cosa c'è in me che non va?
- ✓ Perché non mi merito di essere amata?
- ✓ Dove ho sbagliato?
- ✓ Cosa non sono riuscita a dargli?
- ✓ E adesso come faccio?
- ✓ Perché è toccato proprio a me?
- ✓ Perché la vita è così ingiusta?
- ✓ Cosa ho di sbagliato ?

Capì che a domande del genere non potevano che arrivare risposte che la facessero sprofondare ancor più nel baratro del dolore e del senso di colpa.

*“La cosa importante è non smettere mai di porsi domande.*

*Le giuste domande.”*

Albert Einstein

Insieme **creammo nuove domande:**

- ✓ Cosa posso imparare da questa esperienza?
- ✓ Cosa mi ha dato di positivo?
- ✓ Quali lati di me potrò migliorare?
- ✓ Che forza rinnovata mi darà ritrovare la serenità e me stessa?

(Questa domanda mi orienta già al fatto che ci sarà un superamento del dolore dell'abbandono).

- ✓ Cosa sono disposta a fare per rendere la situazione diversa e più positiva?
- ✓ Come posso rendere costruttivo il processo di trasformazione?
- ✓ Nella prossima relazione, come sarà il mio comportamento?
- ✓ Di quale parte di me che avevo cancellato posso riappropriarmi?

Domande di qualità generano risposte di qualità e di conseguenza modi di vivere di qualità.

Cambiare domanda, porta la persona a orientarsi verso un focus differente.

Mi salutò promettendo più a se stessa che a me, di focalizzarsi ogni giorno sulle risposte a queste nuove domande.

*“La cosa importante è non smettere mai di porsi domande.*

*La curiosità ha le sue buone ragioni di esistere.*

*Non si può che rimanere sgomenti,  
quando si contemplano i misteri dell'eternità,  
della vita, della meravigliosa struttura della realtà.*

*È sufficiente cercare solo di capire un po'  
questo mistero ogni giorno.*

*Mai perdere il gusto di una sacra curiosità.”*

Albert Einstein

## **E ORA A TE! PROVA A RISPONDERE**

**✓ Quali sono le domande che ti poni in modo ricorrente?**

---

---

---

---

---

**✓ Sono domande positive? Se sì perché, se no perché:**

---

---

---

---

---

---

**✓ Quali domande potresti sostituire e con che domande le sostituiresti?**

---

---

---

---

---

## Terzo incontro: La lista nera e la lista dolce

---

La settimana seguente arrivò con un ritrovato entusiasmo che le proveniva dal profondo: porsi domande costruttive le aveva permesso di orientare l'attenzione verso nuovi orizzonti, interrompendo in parte quel disco rotto che l'aveva tanto tormentata.

“Sai, queste domande mi hanno fatto sentir meglio, perché ho trovato degli spunti di riflessione che non contemplavo neppure. Prima era come se avessi un **pilota automatico** che continuava ad avere il sopravvento. Non controllando coscientemente le domande che mi ponevo, la visione che avevo del rapporto e di questa interruzione era unidirezionale, avvertivo solo un senso di sopraffazione, di vuoto lancinante, di abbandono e precarietà. Ora, è come se mi fossi **liberata di alcune zavorre**, riesco a percepire la situazione in modo diverso, meno pesante e incatenante. Avevo cancellato tante cose belle. Non le vedevo né sentivo più!”.

Sorrisi, pensando che infatti l'essere umano è a volte come un **modernissimo elaboratore programmato per cancellare alcune parti** della propria esperienza. Potremmo concentrarci su infiniti aspetti della realtà: dalla sensazione del nostro corpo, alla giornata di sole, alle persone che ci stimano, eppure consciamente riusciamo a focalizzarci solo su poche cose per volta. E quando stiamo male l'unico focus è rivolto a quello che ci fa sentire male. A livello inconscio **tutto viene registrato**, ma consciamente possiamo concentrarci su poche cose simultaneamente.



te: il cervello passa buona parte del tempo a decidere su cosa orientarsi maggiormente.

La sensazione di dolore che Annalisa provava per quella perdita, era in parte causata dal fatto che quello era l'unico focus di riferimento, tutto il resto era cancellato, seppur momentaneamente.

Feci un esempio per farle capire il potere delle domande: le chiesi di **osservare tutte le cose rosse nella stanza per qualche frazione di secondo**. Quasi divertita, iniziò a guardarsi intorno con curiosità, chiedendosi, forse, dove volessi andare a parare. Dopo qualche minuto, le domandai cosa ci fosse di azzurro nell'ambiente circostante. Rimase sbigottita e sbalordita, aveva notato più oggetti rossi che azzurri, mentre ora, guardandosi nuovamente attorno con maggior attenzione, si accorse che in effetti il colore azzurro era di gran lunga predominante.

Ecco un esempio lampante di come nella realtà si percepiscono in modo nettamente preponderante gli aspetti verso cui orientiamo la nostra attenzione, tralasciando tutti gli altri.

Questo fenomeno si chiama *percezione selettiva*.

Lo step successivo fu quello di instaurare in lei un **nuovo approccio al senso di colpa**: capì lei stessa che era una sua tendenza quella di addossarsi ogni responsabilità, convincendosi di non aver fatto abbastanza, rimproverandosi per non aver agito diversamente.

C'è un costante **rimuginare**, come la **mucca al pascolo** che per digerire il boccone d'erba continua a masticare per ore. In questo caso la persona il boccone lo tiene perennemente in bocca, evitando di vivere il

presente, imbrigliata nella trappola del passato, impedendosi di rielaborare il lutto e, con assurda caparbia, crogiolandosi nei sensi di colpa.

Troppo spesso si sceglie di mettersi al sicuro e continuare a vivere un'emozione negativa ma conosciuta, piuttosto che assumersi il rischio di vivere qualcosa di nuovo.

La paura del nuovo per tante persone è davvero difficile da sostenere e crea in loro totale immobilità.

**Ridisegnammo** insieme il **contesto della relazione** in modo più obiettivo e si rese conto che nella sua mente tanti eventi erano stati cancellati: solo le cose belle fungevano da eco come fossero in una cassa di risonanza, mentre i momenti di tensione e di disaccordo parevano non essere mai esistiti. È emblematico notare **come il cervello a volte cancelli**, altre volte dia rilevanza in modo diverso ai vissuti che ci caratterizzano.

Ridisegnare la relazione, avere davanti uno specchio che le permettesse di vedere le cose in modo obiettivo e non filtrato dai suoi stati emotivi, le diede una nuova consapevolezza.

Alla fine di questo secondo incontro le suggerii di **prendere carta e penna e scrivere, scrivere di getto** tutto ciò che di negativo aveva pensato in quei mesi, soprattutto di se stessa: dal senso di colpa, all'inadeguatezza, alla paura di rimanere sola, alla paura di non essere degna di essere amata, all'angoscia. Tutto quanto, indistintamente.

“Prendi un foglio possibilmente vecchio; hai un **vecchio blocco** per gli appunti, con i fogli ingialliti dallo scorrere del tempo? Scegli un

foglio che ti dia **l'idea di qualcosa di passato**, scrivi tutto ciò che la mente ti suggerisce, ciò che ti ha fatto star male, ciò che ti ha dilaniata dentro, lascia fluire, e poi... a te la scelta! Puoi accendere una candela e bruciarlo osservando come si accartoccia diventando cenere, oppure strapparlo in tanti piccolissimi pezzettini e buttarlo nel WC per tirare poi lo sciacquone.

La *black list*, la **lista nera**, sparisce disintegrata. Immagina poi dove va a finire la cenere: si sperde nel cielo, si confonde con la terra e, se l'hai gettata nel bagno, dove finiscono quei frammenti?

Quindi le dissi, “È come se fossi appena caduta in una pozzanghera colma di terra: la terra simboleggia tutte le parole che ultimamente hanno **imbrattato il tuo cuore**. Entra in bagno e, con leggerezza e giocosità, concediti una bellissima doccia, con il tuo bagnoschiuma preferito. Prova la sensazione di **lavar via** dal corpo la pesantezza di quelle parole, di quelle convinzioni che per troppo tempo si sono radicate nel tuo cuore.

Finita la doccia, scrivi su un **foglio colorato** tutti i lati positivi che ti caratterizzano, i punti di forza, ciò di cui sei stata fiera di te in passato, ciò di cui sei fiera ora. È la tua *pineapple list*, la **lista dolce**.

Cerca di usare più termini per descrivere le emozioni e le qualità positive e, prima di andare a dormire, con la giocosità di una bimba che nasconde il suo giocattolo preferito, riponi il foglio sotto il cuscino per qualche notte, riguardalo ogni sera prima di chiudere gli occhi e riprendilo in mano ogni mattina al risveglio.

Così pian piano in te **riprenderanno vita e vigore** queste caratteristi-

che positive che avevi dimenticato e che per troppo tempo non avevi più nemmeno considerato.”

Infine, parlammo della condivisione delle abitudini, degli spazi. Si rese conto che sì la mancanza di David era forte, forse però ancora più forte era il dolore per la rottura di una routine che si era venuta a creare. Quelle abitudini la rendevano sicura, sapeva esattamente sempre cosa fare.

Un guizzo di stupore le balzò agli occhi, vi riporto le sue parole, sono confuse, ma alquanto emblematiche: “Ma allora... eh sì... forse... mi sto rendendo conto che sì, lui mi manca, ma è forse tutto quello che ho attribuito a lui di me stessa che mi manca di più. Gli avevo affidato ogni parte di me, la mia essenza più intima, senza rendermene conto, e ora mi sento sola perché con lui sono andata via anch'io. Mi sono sentita in pericolo di perdere la mia identità perché associavo la mia identità a lui e senza di lui non ero più nulla.”

Una consapevolezza importante era stata raggiunta.

Riflettemmo sul fatto che un'identificazione a questo livello porta davvero la persona ad annullarsi, quindi decisi di percorrere con lei le tappe dell'identità, il percorso dell'appendice.

**La tua lista nera**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**La tua lista dolce**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quarto incontro: Verso la mappa dell'identità

---

*“Il segreto per andare avanti è iniziare.”*

Sally Berger

Un mese e mezzo era passato, arrivò portando con enfasi il suo **maxi poster dell'identità**. (*Vedi appendice 1*)

Era tutto colorato, con foto, disegni, figure.

“Mi sembrava di **essere tornata bambina**” mi disse eccitata, “davvero è stato un cammino in salita, qualche piccolo precipizio era in agguato e ho rischiato più volte di scivolare, però ecco qui il risultato. Creare il poster mi ha permesso di **riappropriarmi di tanti tasselli** di me che avevo perso. Mi sento più leggera: prima ero una mongolfiera che rimaneva pesantemente ancorata a terra, incapace di rialzarsi. Le zavorre del dolore, dell'abbandono, della rabbia, della non accettazione, mi tenevano radicata pesantemente al suolo. Sai che mi sono immaginata di avere una grossa cesoia in mano e di recidere alla base le pesanti corde e i pesi che non mi permettevano di librarmi nel cielo? Ora, da quassù, la **prospettiva è totalmente diversa**: come quando dall'aereo noti la tua città che assume un contorno e una forma particolare.

Mi sono ricordata della prima volta che ho preso l'aereo a Venezia: ammirarla dall'alto me l'ha fatta percepire così piccolina e intima, mentre a terra dalla stazione dei treni e attraverso la folla, verso piazza San

Marco, mi sembrava così immensa e dispersiva.

Anche la casa dove abbiamo convissuto, ora mi appare così piccola e lontana da quello che sono io ora, lontana da quello che sto diventando. Certo fa parte di me, è stata una parte importante di me, mi fa essere quella che sono, ma è una parte appunto: io sono più di quella parte. Mi sa che dovrò cambiarla. Non mi rappresenta più.”

In quell’ora e mezza abbiamo osservato con l’ammirazione che si tributa a un capolavoro, il poster che aveva creato.

***LE TUE RIFLESSIONI***

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quinto incontro: Collasso d'ancore

---

Passarono tre settimane: Annalisa ritornò era di nuovo sofferente.

Mi raccontò che spesso sentiva ancora quel **senso di pesantezza** allo stomaco, quasi si chiudesse al pensiero di David, dei momenti in cui lui la chiamava *piccola*. E quando per ragioni pratiche doveva mettersi in contatto con lui un nodo opprimente la prendeva alla gola, impedendole di parlare.

“Seguimi in questo gioco”, le dissi. Lei, con espressione improvvisamente divertita, si lasciò guidare.

“E mentre ti sto parlando, mentre sei seduta sulla sedia, mentre avverti il tuo respiro, vorrei che pensassi alla sensazione di pesantezza allo stomaco e di nodo alla gola. Bene, brava, così... entra in questa sensazione, rievocala totalmente, rendila presente, tua. **Afferra ora in una mano** questa sensazione. Afferrala proprio stringendo la mano a pugno.”

Aveva il pugno sinistro serrato, pensai quasi che le unghie potessero ferirla.

“Ottimo lavoro! Ora, che colore ha quel pugno, dimmi la prima cosa che istintivamente ti arriva alla mente, senza razionalizzare. La prima immagine: che **forma ha**? Brava... continua così. **Che tessitura ha**? È morbida, dura, setosa, rugosa... come la descriveresti a livello tattile? Bene! E com'è **la temperatura**? È calda, fredda, tiepida, normale? C'è forse **un suono**? Un profumo, **un odore**? Avverti **un gusto**?



Ok bravissima: allora riassumendo in mano hai un macigno di colore nero, freddo, tagliente. Non ci sono suoni, né odori, né gusti.

Ottimo! Ora apri la mano, e lascia andare lontano quel macigno, buttalo via proprio come se lo facessi fisicamente!!

Stai facendo un ottimo lavoro. Ora muoviti un pochino, agita il sedere come se fossi in discoteca a ritmo di musica, muotivi... ottimo!!

Ora, richiudi gli occhi: ti chiedo di pensare a un momento di vita in cui ti sei sentita leggera, serena, forte, decisa. Ritorna a quelle sensazioni di benessere, intensificale. Intensificale ancora... così, brava. Riappropriati di quei momenti in modo intenso, sempre più intenso.

Bene! **Afferra la sensazione nell'altra mano!** Afferrala forte, stringila nel pugno. Che colore ha? Che forma ha? Brava... continua così. Qual è la tessitura che la caratterizza? È morbida, dura, setosa, rugosa... come la descriveresti a livello tattile?

Bene! E com'è la temperatura? È calda, fredda, tiepida, normale? C'è forse un suono? Un profumo, un odore? Avverti un gusto?

Bene, facendo il punto della situazione, hai in mano una nuvola azzurra, setosa e morbida, tiepida e profumata, non percepisci nessun suono, e nessun sapore.

Ora, lascia andare e apri anche questa mano.

Muoviti sulla sedia, agita il sedere ancora una volta, su su... cerca di creare più movimento possibile.

Ora chiudi gli occhi, ripensa ai momenti di dolore, riprendili nel pugno sinistro, afferra anche la sensazione positiva racchiusa nella mano destra. Bene, brava così.

**E ora con la mano della sensazione positiva, fai in modo di distrug-**

**gere, anche fisicamente, ciò che è racchiuso nella mano negativa:** unendo le mani, battendole tra loro, fai ciò che credi, ciò che senti a livello istintivo.

Trova tu il modo per distruggerlo, trova la strada per annientarlo totalmente e in entrambe le mani ci sarà la parte positiva. Ecco così, brava, batti così le mani, distruggi quel masso nero, disintegralo.

Ok! Cosa c'è ora nella mano sinistra dove c'era il macigno? Nulla? No, la nuvola soffice! La cosa importante è che non ci sia più il masso! Apri gli occhi!”.

Annalisa aprì gli occhi confusa, con un leggero cerchio alla testa: l'obiettivo era raggiunto, significava che aveva eseguito al meglio la procedura. Le chiesi di ripensare al blocco allo stomaco e al nodo alla gola: incredula disse “Non ci sono più!!! Cos'è successo?!”.

Il presupposto è che per il nostro cervello, dati tre o quattro assunti sensorialmente verificabili nell'immediato, gli assunti successivi vengono considerati reali, senza più la necessità di verifica.

Questo porta la persona a entrare sempre più in uno stato di rilassamento, in cui la parte più creativa prende il sopravvento sull'emisfero più razionale del cervello.

Si gioca poi a livello metaforico, utilizzando tutti i nostri sensi: la vista (il colore), il tatto (la consistenza dell'oggetto), l'olfatto, il gusto, l'udito. Si à ancora così sensorialmente a una mano la parte negativa. Si procede interrompendo lo schema della sensazione negativa attraverso il movimento: ciò fa sì che si interrompa il vecchio stato d'animo. Si

ripetono gli stessi passi con l'esperienza positiva. Il fatto di unire le mani, eliminando attraverso dei gesti fisici l'oggetto immaginato, per il nostro sistema nervoso equivale ad una vera e propria ristrutturazione, alla rottura di certe sinapsi mentali e, di conseguenza, all'incapacità di riprovare la stessa emozione associata a quell'evento.

**TI INVITO A FARE QUESTO ESERCIZIO. SCRIVENDO.**

- ✓ **Immagina una cosa negativa che ancora oggi ha un rilievo nella tua vita:**

---

---

---

---

---

---

- ✓ **Immagina una cosa positiva che ancora oggi ha un rilievo nella tua vita:**

---

---

---

---

---

---

✓ Ripensa ora alla cosa negativa, rientrandoci nel dettaglio, riprova la sensazione di quell'evento, rivivi le immagini, i suoni, le parole:

---

---

---

---

---

**Afferra l'evento negativo in una mano a scelta, istintivamente.**

**Che colore ha** \_\_\_\_\_

---

**Che forma ha** \_\_\_\_\_

---

**Che tessitura ha** \_\_\_\_\_

---

**C'è un suono? Se sì quale** \_\_\_\_\_

---

**C'è un gusto? Se sì quale** \_\_\_\_\_

---

**È leggero o pesante?** \_\_\_\_\_

---

**Caldo o freddo? Qual è la temperatura** \_\_\_\_\_

---

✓ **Agita il sedere**

✓ **Ripensa ora alla cosa positiva, rientrandoci nel dettaglio, riprova la sensazione di quell'evento, rivivi le immagini, i suoni, le parole: intensifica questa sensazione.**

---

---

---

---

---

✓ **Afferra l'evento positivo in una mano a scelta, istintivamente.**

**Che colore ha** \_\_\_\_\_

---

**Che forma ha** \_\_\_\_\_

---

**Che tessitura ha** \_\_\_\_\_

---

**C'è un suono? Se sì quale** \_\_\_\_\_

---

**C'è un gusto? Se sì quale** \_\_\_\_\_

---

**È leggero o pesante?** \_\_\_\_\_

---

**Caldo o freddo? Qual è la temperatura \_\_\_\_\_**

**✓ Ora riprendi in mano l'evento negativo; adesso quello positivo.**

**✓ Con la mano della sensazione positiva, fai in modo di distruggere, anche fisicamente, ciò che è racchiuso nella mano negativa: unendo le mani, battendole tra loro, fai ciò che credi, ciò che senti a livello istintivo. Trova tu il modo per distruggerlo, trova la strada per annientarlo totalmente e in entrambe le mani ci sarà la parte positiva.**

**✓ Cosa c'è ora in mano?**

## Sesto incontro: Scrittura terapeutica e banca emotiva

---

*“Affinché il pensiero divenga distinto,  
è necessario che si sparpagli in parole;  
non ci accorgiamo bene di ciò che abbiamo nello spirito  
finché non prendiamo un foglio di carta  
e allineiamo uno accanto all’altro i termini  
che prima si compenetravano.”*

Annalisa arrivò di corsa, quasi non volesse attendere un attimo di più per raccontarmi che quel fastidioso dolore allo stomaco e alla gola era del tutto scomparso. In quei due mesi non si era mai più ripresentato. Incredula, sbigottita, felice, sembrava un fiume in piena. In un attimo me la ritrovai al di là della scrivania, a cingermi in un abbraccio riconoscente. Eh sì, quando i risultati ci sono, e le persone mettono in campo nuove energie, tutto è più fluido e sereno.

“Che facciamo oggi?”, mi chiese con curiosità e impazienza.

Com’era diversa dalla prima volta in cui, timida e impacciata, si era affacciata alla porta dello studio.

“Oggi pensavo di utilizzare la **scrittura terapeutica**: vorrei che tu scrivessi al tuo ex compagno tutto ciò che non sei mai riuscita a dirgli; scrivi con il cuore quello che avresti voluto lui capisse di te, quello che hai provato in questi mesi, quello che lui ha significato nella tua vita.

Scrivi senza censurare nulla: ogni emozione ha diritto di esistere e di essere manifestata, dalla più serena e accogliente, alla più distruttiva e angosciata. Permettiti di comunicargli tutto. Le parole non dette, le sensazioni non manifestate, sono come un **sasso lanciato in uno stagno**: inizialmente attorno si forma un piccolissimo cerchio, che poi in modo concentrico si allarga sempre di più, formando cerchi sempre più grandi. Lo stesso avviene a livello emotivo: ciò che non si comunica ogni giorno aggiunge intensità al malessere e questo via via si espande sempre più.

Non è necessario che tu consegni a lui quello che scrivi. Lo fai per te stessa. Deciderai tu come utilizzarlo. Scrivi per liberare quelle emozioni che ti sei negata, per rievocare i ricordi dimenticati, per esorcizzare le paure che ti immobilizzano.”

La scrittura terapeutica permette una **rielaborazione cognitiva** degli eventi, depotenziando i pensieri automatici intrusivi e disfunzionali, facilitando una reinterpretazione più accettabile e meno dolorosa dell'evento. Affidando alla carta le sensazioni, le liberiamo dalla prigionia della nostra mente, abbassando il volume emotivo che causa forte disagio.

“Hai mai pensato alla **banca emotiva**?”, le chiesi tutto d'un tratto interrompendo il flusso dei suoi pensieri.

“Cos'è?”, rispose attenta.

“Il valore delle azioni non sottostà a criteri di valutazione oggettiva, ogni persona attribuisce a un'azione un valore profondamente perso-



nale e soggettivo. Ricordi quando mi raccontasti del bracciale che ti regalò tuo marito il giorno delle nozze? Il suo valore economico era considerevole, mentre per te non aveva lo stesso significato, perché era qualcosa che non aveva scelto personalmente, ma aveva affidato l'incarico alla madre.

Mi colpì il modo acceso con cui mi raccontasti questo evento. Eri rimasta molto delusa dal fatto che non c'era poi un suo biglietto ad accompagnare il regalo. Pensa alla reazione a catena che si è poi scatenata in quell'occasione.

Tu eri frustrata perché non ti sei sentita capita, perché avresti preferito fosse stato lui di persona a scegliere e cercare un pensiero per un giorno così importante. Per esempio, se dovessi attribuire un numero soggettivo al valore di quel gesto, quale sarebbe?

Anche tuo marito però si sentì profondamente incompreso: con il cuore aveva progettato tutto, con cura aveva chiesto alla madre un aiuto, seguendo passo passo l'acquisto da lontano con l'entusiasmo di chi sa amare. La complicità della mamma che, considerandoti come una figlia, si sentiva orgogliosa di quell'incarico, per lui era un accrescimento del valore di quel pensiero.

C'era l'amore di due persone che si stavano prendendo cura di te in modo totale, senza limiti e condizionamenti. E tu? Pensa in modo dissociato, come stessi osservando una scena che non ti appartiene, quale fu il tuo comportamento?

Quasi litigasti con lui quel giorno, lasciandolo interdetto di fronte alla tua reazione stizzita: hai mai pensato a come può essersi sentito, o ti sei concentrata esclusivamente su te stessa e sulla tua delusione?

Per te il suo gesto d'amore aveva un valore -10: ti dette quasi fastidio; invece il suo intento con quel piccolo simbolo d'amore, era immenso, pari a un + 100.

Pensa quante volte ci sono state diverse attribuzioni di valore a gesti, eventi, regali, azioni. E più diversità di attribuzione vi erano, più entrambi vi sentivate a credito nei confronti dell'altra persona, sviluppando e alimentando un senso di frustrazione, di incapacità di rendere felice l'altro, di comprenderlo nel profondo con quella complicità che unisce e consolida ogni rapporto.

E la mortificazione, il senso di vuoto reciproco, pur essendoci amore, cresceva distruggendo tutto!”.

In un **metaforico conto emotivo**, che, come una vera e propria banca rileva il dare e l'avere, i conti non erano mai pari.

Ecco un esempio pratico:

	ANNALISA	ANNALISA	DAVID	DAVID
	Dare	Avere	Dare	Avere
Braccialetto matrimonio	- 10 scelto dalla madre			+ 100 per la preziosità del braccialetto di diamanti acquistato
Pizza preparata da David		+10		+ 100 Preparata per prendersi cura della compagna
Aiuto di Annalisa nel lavoro di David		+100 Per alleviare il marito da mille pesi e preoccupazioni	- 100 Perché la compagna non gli dedica la sua presenza	
totale	-10	+ 110	- 100	+200
saldo		+100		+100

In questo caso David sentirà di aver dato più di quanto ha ricevuto, creando un vero e proprio squilibrio.

Così le dissi: “Ora vai a casa, e, ripensando al passato, cerca di capire quali sono le cose per te importanti e che punteggio attribuiresti loro in una banca emotiva. Confrontale con quelle del tuo ex compagno e avrai una nuova consapevolezza.”

Uscì pensierosa: non aveva mai considerato gli eventi sotto questa luce.

Troppo spesso prevale su tutto e tutti la nostra mappa del mondo, e siamo convinti che la mappa di chi ci sta a fianco sia speculare: in realtà, la “mappa non è mai il territorio” per quanto sia fedele e rappresentativa, la mappa non potrà mai essere il vero e proprio territorio.

### **Realizza di seguito la tua BANCA EMOTIVA**

	Dare	Avere	Dare	Avere

**Ecco uno spazio tutto tuo per applicare  
la SCRITTURA TERAPEUTICA**

Lined writing area for therapeutic writing, enclosed in a dotted border.

## Settimo incontro: Valori e credenze

---

*“Mai nulla di splendido è stato realizzato  
se non da chi ha osato credere  
che dentro di sé  
ci fosse qualcosa  
di più grande delle circostanze.”*

Bruce Barton

Entrai in studio ed era già là, con un quaderno in mano. Lo aprì: c'erano pagine e pagine scritte fitte fitte da un lato, girandolo invece pareva fosse la prima nota redatta da un contabile certosino e minuzioso.

“Non hai idea di quanti spunti abbia raccolto: è stata dura, ma ora ho preso coscienza. Grazie di cuore. Mi accorgo che giorno dopo giorno acquisisco consapevolezza, ho una rinnovata energia, mi sveglio con serenità e finalmente riesco a dormire la notte.”

Fiera per tutti quei miglioramenti, mi addentrai subito nell'argomento che mi sentivo di trattare con lei quel giorno: ormai era autonoma, il nostro percorso insieme si avviava alla conclusione.

“Oggi ci occupiamo dei **valori**, ricordi che nel compilare il poster dell'identità mi avevi pregata di approfondire il tema? I valori **control-**

**lano la direzione della nostra vita, guidando le decisioni** e, di conseguenza, il **destino**. Per conoscere i valori che ci indirizzano, si risponde alla domanda: **cosa c'è per te di importante nella vita?**

Stiamo esaminando il tuo rapporto d'amore: cos'è importante per te in una relazione?

Ricaveremo in seconda battuta i sottovalori, che sono i valori all'interno degli stessi valori.

Voglio farti capire meglio cosa intendo dire. Se per te è importante l'amore in una relazione, esamineremo cosa dell'amore è significativo: la condivisione, il rispetto, la progettualità, la giocosità, la serenità emotiva, la tranquillità, la passione, la fiducia, la famiglia, l'amicizia, la complicità, l'appoggio, il sostegno, la realizzazione, ecc.”

Pensa ora al tuo compagno: **condividete** gli stessi valori e sottovalori?

“No, no!!! Per me nell'amore è fondamentale la condivisione, per lui invece era importante la libertà e il divertimento! Ora capisco perché tanti meccanismi andavano a rompersi ed erano in continuo contrasto!”.

Le assegnai il compito di esaminare i valori più importanti della relazione con tutti i relativi sottovalori, e le chiesi di **rispondere alle domande:**

- ✓ *Come sai quando sei entrata in quel valore? Trova cinque esempi pratici che ti fanno sentire di essere in quel valore.*
- ✓ *Cosa significa questo valore per te?*
- ✓ *Come sai quando qualcosa o qualcuno ti impedisce di essere in quel valore? (**Boicottaggio esterno**)*

✓ *Come sai di non essere in quel valore? (Boicottaggio interno)*

Annalisa comprende che la forza delle decisioni, si basa sulla chiarezza dei valori in quanto sono la bussola che orienta il comportamento.

*“Ogni volta che nasce un valore,  
l’esistenza assume un significato nuovo;  
ogni volta che un valore muore,  
una parte di quel significato se ne va.”*

Joseph Wood Krytch

Esaminiamo le **credenze** sottese alla relazione: la credenza è un profondo **senso di certezza in merito a qualcosa**. Annalisa aveva la convinzione di non essere all’altezza di sostenere una relazione.

Inizialmente, in fase embrionale, la credenza è un’idea, come fosse il ripiano di un **tavolo senza le gambe**: in questo modo non potrà reggersi in piedi da solo. I riferimenti, le esperienze di vita che comprovano la nostra idea fungono da gambe per quel tavolo.

Annalisa, alla mia domanda “perché credi di non essere all’altezza”, rispose, con le lacrime agli occhi:

“Lo so perché mi ha abbandonata, lo so perché mi ripeteva costantemente che non sono una bella persona, lo so perché mi ha ripetutamente tradita, lo so perché sosteneva che non sono donna e non so essere femminile.”

Aveva organizzato tutte queste esperienze sull'idea di non essere all'altezza, costruendo le gambe del tavolo, rendendolo solido, compatto, stabile.

E a queste gambe aveva aggiunto una fervida e laboriosa attività mentale di forte immaginazione, utilizzando inconsapevolmente riferimenti immaginari per rafforzare la sua convinzione sulle paure.

Le chiesi di esaminare nel dettaglio quali fossero le sue **credenze in merito all'amore** e quali fossero le esperienze vissute o immaginate a sostegno di queste convinzioni. Le spiegai il funzionamento della **profezia che si autoadempie**, di cui ho ampiamente parlato nel capitolo introduttivo.

*“Sotto tutto quello che pensiamo  
c'è quello in cui crediamo,  
l'estremo velo del nostro animo.”*

Antonio Machado

“Allora, il fatto che io creda di non essere all'altezza, mi porta ad agire in modo impaurito, impacciato, dando l'idea alla persona che interagisce con me che io sia effettivamente una persona chiusa e insicura. Questo comporta che verrò trattata da persona timida, rafforzando la mia idea di non essere effettivamente all'altezza. Eh sì, proprio un cane che si morde la coda, non ci avevo mai pensato.”

Con questa riflessione ci salutammo.



**Cosa è importante per te nella vita? Elenca alcuni valori:**

---

---

**Trova cinque esempi pratici che ti fanno sentire di essere in quei valori:**

---

---

---

---

---

**Cosa significano questi valori per te?**

---

---

**Come sai quando qualcosa o qualcuno ti impedisce di essere in quei valori? (Boicottaggio esterno)**

---

---

---

**Come sai di non essere in quei valori? (Boicottaggio interno)**

---

---

---

**Ora rispondi a questa domanda: quali sono le tue credenze in merito a...**

---

---

---

## Ottavo incontro: Nuovo amore

---

*“Lascia che te lo dica oggi quanto ti voglio bene, quanto tu sei stato sempre per me, come hai arricchito la mia vita. [...] Tu non puoi misurare ciò che significhi. Significa la sorgente in un deserto, l’albero fiorito in un terreno selvaggio. A te solo debbo che il mio cuore non sia inaridito, che sia rimasto in me un punto accessibile alla grazia.”*

Hermann Hesse, da *“Narciso e Boccadoro”*

Erano passati 3 mesi: ci eravamo mantenute in contatto via mail, monitorando da lontano il suo costante miglioramento.

E poi eccola, quasi non la riconoscevo: la patina di apatia e dolore che mi aveva rattristato al nostro primo colloquio era un vago ricordo. Gli occhi erano radiosi, accesi dalla luce inconfondibile che anima solo chi prova un sentimento unico, totalizzante, come l’amore. La **rinascita** era evidente: quel piccolo fiore che aveva subito ogni tempesta, si era rivolto nuovamente al sole, riconquistando la lucentezza e la **meravigliosa armonia che solo l’amore può concedere**.

**Non era stata una passeggiata:** mesi di solitudine, di analisi interna, di spasmodica e disperata ricerca per ricreare quella tranquillità emotiva e fiducia in sé che aveva così fortemente vacillato, travalicata dagli eventi.

E questo duro esame personale, le aveva permesso di crescere, di con-

frontarsi con se stessa, di comprendere i suoi limiti, i suoi punti di forza, di ritrovare quella vitalità che era insita nel suo carattere.

Aveva lottato con i sensi di colpa, con le credenze di non essere all'altezza, di non essere donna, con lo spettro dell'abbandono, della solitudine. Aveva imparato ad amare *in primis* se stessa, ad accogliere il dolore, a star bene da sola.

E quando la **serenità della solitudine**, unita alla consapevolezza che sarebbe stato solo un momento di transizione, abitò la sua anima, un nuovo e importante amore entrò nella sua vita, con una profondità e un'intensità che forse lei non aveva mai conosciuto.

Un amore diverso certo, un amore più maturo e consapevole, dove rispetto, condivisione e progettualità erano gli intenti comuni. Lascio le parole a questo nuovo amore...

“Tanti pensieri affollano la mia mente. In ciascuno ci sei tu. E vorrei avere la capacità di vedere il futuro per sapere come sarà. Ma che importa? Ti **ho aspettato tanto e a lungo**, con pazienza e con fiducia, con fretta e ansia.

Sapevo che eri in questo mondo. Dove, di preciso, non avrei potuto dirlo e non mi importava neppure.

Sapevo che ti aggiravi tra nebbie di insoddisfazione e sufficienza senza quasi mai godere di un raggio di vero sole.

Io ho vagato tra storie precarie, stupide e banali con una forza dentro per andare avanti. Ti cercavo, ti ho cercata a lungo e continuerò a cercarti.

Tante volte mi sono chiesto ‘**perché?**’.

E tante volte avrei voluto sapere **‘per chi?’**.

Mi dicevo però che dovevo tener duro, insistere, non arrendermi, **sopportare le sconfitte e le delusioni, andare avanti per la mia strada con la testa alta e la schiena dritta.**

Il tempo è passato veloce e piano piano si stava facendo avanti un sottile **senso di rinuncia**. Stavo per dirti, **‘dai che va bene anche così’**.

Ma adesso so, come sapevo da sempre, che non sarebbe stato quello che volevo, che non **‘andava bene anche così’**. **Tu hai ridato forza e splendore ai miei sogni e un senso alla mia ricerca.**

Credevo e credo in qualcosa di grande, di immenso, di speciale.

**Ora so che esiste e che sei tu.**

NON sei però un punto di arrivo.

Sei l’inizio di una vita uguale a quella di prima, ma vera, reale, concreta.

I sogni e la ricerca sono finiti.

Ora voglio e devo essere quello che ho sempre voluto essere per la persona che stavo cercando.

Ora inizia il difficile e il bello allo stesso tempo.

Per me sei importante.

**Seguimi, piccola, ma dammi anche la mano e portami. Possiamo andare lontano noi.”**

E andarono lontano: i momenti in cui tutto sembrava perso, in cui il buio sembrava perennemente avere la meglio, erano attimi lontani nella consapevolezza che anche grazie ad essi questo più consapevole e maturo progetto di vita stava prendendo forma.

## **È FINITA. LA FINE DI UN AMORE**

- ✓ Sei ad un punto fermo, stagnante, hai bisogno di un aiuto esterno. Chiama! E fallo questa volta! È giunto il momento di agire in modo differente. È giunto il momento di mettere la parola fine.
- ✓ Empatia, condivisione e ascolto attivo permettono alla persona di aprirsi in un clima di distesa serenità.
- ✓ Non si riesce ad accettare l'abbandono, non si può concepire che le persone e i sentimenti cambino, che la realtà si trasformi costantemente. Ci si arrocca nel passato, quasi fosse l'unica cosa che faccia sentire vivi.

### **PER IL LETTORE**

- **Come posso mettere in pratica ciò che ho imparato nel mio quotidiano personale e professionale?**

---

---

- **Quali sono le strategie per me applicabili?**

---

---

- **In che ambito?**

---

---

- **Che azioni compio da ora per migliorare?**

---

---



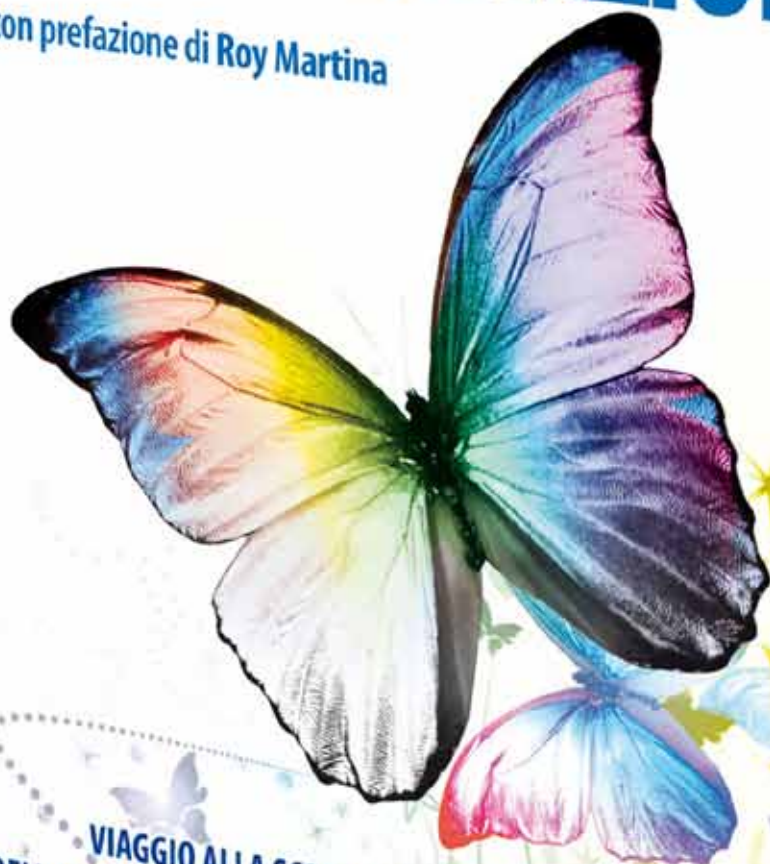
## RIEPILOGO DEL PERCORSO

- ✓ **Primo incontro** → Creare la relazione
- ✓ **Secondo incontro** → Il potere delle domande per indirizzare il focus
- ✓ **Terzo incontro** → La lista nera e la lista dolce
- ✓ **Quarto incontro** → Verso la mappa dell'identità
- ✓ **Quinto incontro** → Collasso d'ancore
- ✓ **Sesto incontro** → Scrittura terapeutica e banca emotiva
- ✓ **Settimo incontro** → Valori e credenze
- ✓ **Ottavo incontro** → Nuovo amore

PSICOLOGIA E CRESCITA PERSONALE  
Nicoletta Todesco

# TRASFORMAZIONE

con prefazione di Roy Martina



VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLA PROPRIA IDENTITÀ,  
DEI VALORI, DEGLI OBIETTIVI E DEI BISOGNI CHE CI CARATTERIZZANO

Edizioni MyLife





## ENTRA NELLA COMMUNITY DI MY LIFE



Guarda gratis 500 ore di video su **mylife.it/tv**,  
la prima WebTV italiana dedicata alla crescita personale  
con oltre 8 milioni di visite



Unisciti ora al gruppo Facebook di My Life per essere  
aggiornato in tempo reale sulle novità, vedere le foto  
degli eventi, ricevere tanti omaggi (e-book e mp3) e  
dialogare con i tuoi autori preferiti.

Diventa fan di **www.facebook/edizionimylife**



Segui tutte le nostre interviste con gli autori,  
le anteprime dei prodotti, gli approfondimenti  
sulle tematiche My Life, e tanto altro sul canale YouTube:  
**http://www.youtube.com/mylifetv**



Per la tua crescita personale in tutti gli ambiti della vita,  
segui gratuitamente le lezioni nella tua scuola online:  
My Life School, la scuola per la tua vita:  
**www.mylife.it/school**



La tua formazione... a km zero!  
Con My Life University ora è possibile, entra nelle aule  
dei migliori formatori al mondo comodamente dal  
divano di casa tua: **www.mylife.it/university**



My Life è anche una community dove puoi  
condividere le tue passioni.  
Scrivi nel blog su **www.mylife.it/blog**  
Teniamo molto al tuo parere ;-)



My Life ti offre la esclusiva possibilità di vedere dal vivo in  
Italia i tuoi autori internazionali preferiti.  
Per i seminari con **Doreen Virtue** in Italia  
chiedi a My Life: Tel. + 39 **0541341038**  
E-mail: **info@mylife.it** - **www.mylife.it**