

Lucia Giovannini

TUTTA UN'ALTRA VITA



**Come realizzare i propri sogni
vincendo la paura e le emozioni negative**



Sperling  Paperback

LUCIA GIOVANNINI

TUTTA
UN'ALTRA VITA

Sperling & Kupfer

TUTTA UN'ALTRA VITA

Proprietà Letteraria Riservata
© 2008 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

ISBN 978-88-200-4578-4
15-I-08

Per ulteriori informazioni potete consultare i siti www.tuttaunaltravita.it e www.blessyou.it

Le mappe dell'inserto sono di Allegra Agliardi.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail segreteria@aidro.org e sito web www.aidro.org

*Rosanna e Renato, non so se lo sapete
(e forse non ve l'ho mai detto in maniera così chiara),
ma siete stati due genitori meravigliosi.
Grazie per avermi accompagnato
in questo cammino sulla Terra
e per non aver mai smesso di credere in me.*

*Nicola, grazie per il tuo amore e la tua presenza
nella mia vita.
Il tuo sostegno è preziosissimo, e il solo fatto
di averti al mio fianco
mi fa sentire a casa.*

Indice

Nota dell'autrice	XI
Introduzione	1
A chi è rivolto questo libro, di cosa tratta e che risultati vi potete aspettare	3
Suggerimenti per l'uso	5
1. Abbracciare il cambiamento	9
L'arte del cambiamento	10
L'accettazione	15
La zona di potere	21
La respons-abilità	25
Suonare con tre corde	29
Pronti a saltare?	31
Il punto della situazione	34
2. Dove siamo?	37
La chiamata	38
Piacere e felicità	45
Facciamo silenzio	49
Crisi o possibilità?	53
Cos'altro possiamo fare?	57

3. Le cornici della mente	62
The Matrix	65
Il libretto delle istruzioni	71
Pronti per entrare in Matrix?	75
La matrice del Sé	79
La matrice del potere personale	90
La matrice degli altri	95
La matrice del tempo	102
La matrice del mondo	108
Paura del cambiamento?	113
4. Dove vogliamo andare?	115
Stabilire una meta	115
Una questione di n/um...	120
...e un bisogno di autorealizzazione	125
Il significato della vita	134
Torniamo a sognare	144
5. Costruire la visione	147
Crea la tua mappa	152
Tra sogno e realizzazione	154
I sette passi	156
Un ponte sul futuro	170
Attraversa il ponte, e fallo più spesso che puoi!	172
6. Gli assi del cambiamento	175
La consapevolezza	180
La motivazione	186
La decisione	191
La creazione	194
La solidificazione	198
7. Strumenti di trasformazione	204
La magia delle parole	207

Dov'è il tuo focus?	216
La struttura dell'ottimismo	218
Spiritualità e fede	226
La meditazione	237
Il respiro: un filo tra noi e l'infinito	246
Sono arrabbiato, che faccio?	251
Superare il dolore: il perdono	262
Il potere della paura	266
«Mitakuye Oyasin» (siamo tutti collegati)	269
Animali: una fonte di amore	274
L'esercizio fisico	278
Cibo per la mente	280
Gruppi di lavoro: pillola blu o rossa?	284
E alla fine...	291
L'ultimo Dan	291
Cambiare se stessi	294
Cambiare il mondo	296
Ringraziamenti	301
Risorse	305
Sull'autrice	305
BlessYou! Community	306
Corsi disponibili	307
Beneficenza	312
Bibliografia	313

Nota dell'autrice

PER illustrare meglio i concetti proposti, ho scelto di condividere molti aneddoti personali e casi reali che hanno per protagoniste persone che negli ultimi dieci anni hanno partecipato ai nostri incontri aziendali o ai corsi aperti al pubblico. Al fine di salvaguardare la loro privacy i nomi e alcuni dettagli significativi sono stati modificati. Gli episodi che riguardano la mia vita, invece, sono stati riportati così come sono accaduti, poiché il mio intento è quello di offrirvi il mio viaggio personale verso il cambiamento, e i relativi insegnamenti, nella sua interezza e verità.

*«Nessuno ama il cambiare,
tranne i neonati con il pannolino sporco.»*

ANONIMO

Introduzione

«La differenza tra ciò che facciamo e ciò che siamo capaci di fare risolverebbe la maggior parte dei problemi del mondo.»

MAHATMA GANDHI

SPESSE chi partecipa ai miei corsi alla fine dei seminari mi chiede: «Hai libri da consigliarci? Cosa possiamo leggere?» E poi fa la faticosa domanda: «Ma tu hai scritto niente? Perché non scrivi un libro? Ci aiuterebbe a mettere in pratica nella quotidianità, a casa, al lavoro, i passi verso lo sviluppo personale, ed accelererebbe il cambiamento. Sarebbe come avere un allenatore personale al nostro fianco che ci ricorda cosa fare, ci incita, ci corregge, ci stimola: un amico sempre disponibile da consultare...»

Per anni la mia risposta è stata automatica: «Ci sono migliaia di libri in commercio, ecco una lista indicativa di volumi interessanti...» Ma ogni volta che qualcuno mi poneva questa domanda, qualcosa mi faceva battere il cuore e brillare gli occhi. Evidentemente, il richiamo era profondo.

Un pensiero però si faceva strada nella mia mente: «Ma chi ti credi di essere? Che cos'hai tu di speciale per scrivere un libro che possa davvero essere d'aiuto agli altri?»

Nel luglio del 2005 mio marito Nicola e io avevamo pianificato di passare tutto il mese negli Stati Uniti per una serie di lezioni, ma all'ultimo momento i corsi furono rinviati. Improvvisamente, avevo a disposizione una grande risorsa che nella mia vita scarseggiava: il tempo. E ne avevo in abbondanza. Non c'è

rano più scuse, finalmente avevo tutto il tempo per iniziare il libro che da sempre volevo scrivere.

Tuttavia, dopo qualche giorno mi sono ritrovata di nuovo sommersa dagli impegni. Dovevo finire di arredare la casa in cui ci eravamo da poco trasferiti, avevo il giardino da sistemare, il sito web da rifare, il calendario dei corsi autunnali da preparare, i dieci gatti randagi che avevano deciso di prendere la residenza nel nostro giardino... Certo, il mio obiettivo era ancora di fronte a me, ma qualche motivo mi impediva sempre di fare il passo, di incominciare a scrivere. Lo spazio che mi separava da ciò che desideravo mi pareva immenso, tanto da farmi seriamente considerare l'idea di mollare. Dopotutto era solo un sogno. E per di più era difficile da realizzare.

È troppo complicato, pensavo, non ho abbastanza tempo (e risorse, e soldi, e capacità), non ce la farò mai...

Vi suona familiare? Quante volte avete pronunciato queste frasi?

Nel mio caso sapevo ciò che desideravo. Nonostante questo non era per niente facile. Quanti di noi possono onestamente dire di sapere con esattezza ciò che vogliono? E, soprattutto, come possiamo collegare ciò che desideriamo con lo scopo più profondo legato al significato della nostra esistenza? Quale eredità vogliamo lasciare al mondo? Come, per cosa, vogliamo essere ricordati? E quando sentiamo la voglia di cambiare, di migliorare la nostra vita, le nostre relazioni, il nostro lavoro, come possiamo guidare il cambiamento nella direzione scelta? Che strumenti possiamo utilizzare? Quali sono le fasi del cambiamento e come metterle in atto nella maniera migliore? Di che aiuti possiamo disporre in questo cammino? E come possiamo imparare ad accettare i cambiamenti forzati, quelli che la vita ci impone? Come trasformare l'incertezza, il dolore e la sofferenza in carburante per la nostra crescita personale?

Questi ed altri sono gli interrogativi che mi hanno accompagnata per molti anni e che mi hanno stimolata ad analizzare i risvolti dell'animo umano, a studiare le nuove scoperte della psi-

cologia cognitiva e delle neuroscienze, ad esaminare gli antichi testi spirituali, a confrontarmi con uomini e donne di medicina nei luoghi più remoti del mondo e a sperimentare sulla mia pelle tutto ciò che ho imparato, mentre affronto i cambiamenti della mia vita e le piccole e grandi sfide che essi comportano.

Questi ed altri sono gli interrogativi che vengono trattati nelle prossime pagine, con lo scopo di guidare il vostro cammino verso il cambiamento.

A chi è rivolto questo libro, di cosa tratta e che risultati vi potete aspettare

«Non sappiamo se cambiando si migliora, ma sappiamo che per migliorare bisogna cambiare.»

ANONIMO

Sostanzialmente i problemi che incontriamo nella vita si possono riassumere in due categorie: quelli che ci obbligano ad un cambiamento indesiderato e quelli che ci fanno desiderare un cambiamento che non arriva.

In questo secondo caso le possibilità sono di nuovo due: sappiamo quello che vogliamo ma non sappiamo come ottenerlo. Oppure non sappiamo quello che vogliamo.

In tutti i casi, sia che vi ritroviate ad affrontare un cambiamento indesiderato o che abbiate nel cassetto un sogno da realizzare, che stiate per iniziare una nuova fase della vita, che vogliate conoscervi meglio, sviluppare le vostre potenzialità, migliorare il vostro lavoro, la vostra relazione sentimentale, il rapporto con voi stessi o con gli altri o far sì che la vostra esistenza assuma un significato più profondo e soddisfacente, queste pagine intendono guidarvi nel percorso della trasformazione. *Tutta un'altra vita* vuole essere un aiuto concreto a trovare la motivazione, la forza e gli strumenti per affrontare e risolvere si-

tuazioni e stati d'animo che tolgono ossigeno ed energia vitale, facilitando così il cambiamento.

In questo libro si parla di sogni e di come trasformarli in obiettivi raggiungibili, di come sviluppare la flessibilità senza perdere la direzione, dei meccanismi che ci portano all'immobilità, alla paura, all'ansia, e che bloccano la nostra piena realizzazione.

È un percorso attraverso le varie fasi del cambiamento: la presa di coscienza del punto di partenza; la consapevolezza dei meccanismi che utilizziamo per anestetizzarci e non sentire il dolore emotivo e che ci impediscono a loro volta di ascoltare a pieno la chiamata della trasformazione; il riconoscimento delle credenze e dei limiti in cui noi stessi ingabbiamo la nostra identità: un recinto dalle sbarre invisibili e per questo ancora più pericoloso.

È un invito a fare chiarezza riguardo alla direzione che stiamo dando alla nostra esistenza, uno sprone a fare spazio alla spinta di autorealizzazione e una guida nel compilare una «mappa della visione». Una volta stilata, avremo a disposizione una bussola per gestire al meglio emozioni e stati d'animo e dare un nuovo indirizzo alle nostre azioni.

Questo libro ci insegna inoltre alcune tecniche, facili e alla portata di tutti, che possono essere paragonate ad una virtuale cassetta degli attrezzi. Una volta apprese, resteranno a nostra disposizione per tutta la vita, senza scadenza. Si dice che questo sia un viaggio per eroi: ma dentro ogni uomo e donna dorme un eroe e quando viene risvegliato rende possibile a chiunque liberarsi dal disagio e dall'insofferenza e fare della propria esistenza un capolavoro.

In tanti anni, nei miei seminari ho avuto l'onore di testimoniare il cambiamento di migliaia di persone che, grazie a questi percorsi, hanno migliorato notevolmente la qualità della vita, delle relazioni, del lavoro.

Anche questo libro trasmette nuove idee e spunti di riflessione che stimolano a smettere di svendere i propri sogni, sminuir-

si, sentirsi vittime e senza via d'uscita, avere pensieri ed emozioni negative, vivere al di sotto delle proprie capacità e potenzialità.

Ovviamente, non è e non vuole essere una pillola magica che risolve da sola tutti i vostri problemi. È un libro in cui trovate dei semi, imparate come piantarli, come prendervi cura delle pianticelle e come ottenere i frutti che desiderate. Questo processo richiede volontà, impegno e azione.

La scelta di cosa fare di questi semi, se buttarli o usarli, è nelle vostre mani. Questi semi, se utilizzati, funzionano. È successo a migliaia di persone in tutto il mondo. È successo a me, ed è questo il motivo per cui ho deciso di condividere con voi anche diverse parti della mia vita. Perché non dovrebbero funzionare anche con voi?

Suggerimenti per l'uso

«Partecipare ad una conferenza sull'arte culinaria non basta a togliervi la fame. Per sfamarvi, dovete cucinare e mangiare. Se volete far crescere della frutta, il solo studio dell'agricoltura non basta. Dovete piantare degli alberi da frutto e prendervene cura.»

MATA AMRITANANDAMAYI (AMMA)

Potete servirvi di questo libro in vari modi. Potete semplicemente leggerlo e trovare spunti interessanti che vi indurranno alla riflessione, o lo potete utilizzare come un corso per affrontare e favorire il cambiamento. In questo caso diventa un vero e proprio viaggio interiore, un cammino verso una nuova relazione con voi stessi e con il mondo.

Troverete diversi esercizi che vi guideranno attraverso le fasi della trasformazione e, poiché la qualità della nostra vita è in buona parte determinata dalla qualità delle domande che ci poniamo, troverete anche tante domande. Se risponderete onestamente vi apriranno nuove possibilità, vi aiuteranno a conoscervi

meglio, vi porteranno a definire chi siete, dove siete, dove volete andare e in che modo arrivarci. Come vedremo, molto di ciò che guida i nostri pensieri e le nostre reazioni agisce a livello inconscio, al di fuori della nostra consapevolezza. Le domande che troverete nei vari capitoli sono studiate proprio per aiutarvi a fare luce in quella parte di voi stessi. Se di fronte ad alcune vi trovaste confusi, state tranquilli. Significa solo che quei meccanismi sono ancora al di sotto del livello della vostra coscienza. Per diventarne consapevoli, attuate una tecnica che suggeriamo ai corsi, cioè ditevi: «So che non lo so, ma se lo sapessi quale potrebbe essere la risposta?» e lasciate semplicemente che pensieri o associazioni di idee emergano, senza cercare di giudicarle o cambiarle.

In tutti i miei seminari la parte esperienziale ha un ruolo importante: solo attraverso l'esperienza possiamo provare cosa è vero per noi e farlo nostro, integrarlo in profondità. C'è una sostanziale differenza tra la conoscenza intellettuale e quella emotiva. Sapere come rilassarsi produce un effetto completamente diverso dall'aver un'esperienza di rilassamento. Per imparare uno sport non basta conoscerne le regole, ma occorre allenamento; allo stesso modo gli esercizi che troverete in queste pagine servono ad allenare i vostri muscoli mentali, emozionali e spirituali. E possono essere svolti da soli, con un amico o in gruppo.

Inoltre, una cosa che potete fare per approfondire la relazione con questo libro è tenere un diario. Quando iniziate il viaggio interiore è molto utile prendere nota dei pensieri e degli stati d'animo, delle reazioni, dei sogni, di eventuali intuizioni profonde. Tutto ciò vi aiuterà a fissare su carta la vostra storia personale ed essere più consapevoli di ciò che accade dentro di voi. Dal sito www.tuttaunaltravita.it potete scaricare gratuitamente un diario creato per questo scopo. In più troverete molte altre risorse, articoli, foto, esperienze, esercizi aggiuntivi, e tramite il blog potete mettervi in contatto con le comunità di lettori

e praticanti in Italia e nel mondo di quello che amo chiamare il «sentiero del cambiamento».

Potete usare le pagine del diario anche per gli esercizi. Potreste fare lo stesso semplicemente seguendo i vostri pensieri, senza utilizzare carta e penna, ma finireste per perdervi nei meandri dell'intelletto. Il fatto stesso di scrivere le idee ci permette di alleggerire la mente dai mille pensieri che la affollano e di prendere una certa distanza da emozioni e preoccupazioni. Questo, a sua volta, ci porta ad osservare il tutto da una prospettiva diversa.

Se scegliete di usare il diario, fatelo dall'inizio, in modo che contenga il vostro viaggio nella sua interezza. Troverete che sarà molto più utile se lo aggiornerete con una certa continuità. Potrete anche personalizzarlo ulteriormente con disegni, foto, immagini o ritagli di frasi significative per voi.

Potete ripercorrere il sentiero del cambiamento ed i suoi esercizi più e più volte. Servitevene come guida quando desiderate portare un cambiamento in qualche area della vostra vita. Ogni volta scoprirete nuove parti di voi, nuove potenzialità e aree di miglioramento.

Affinché funzioni, non occorre che «comperiate» a scatola chiusa o che siate d'accordo con ogni idea presentata. Anche se alla fine doveste fare vostra solo una singola idea o un singolo esercizio, quella parte farà la differenza nella vostra vita.

Durante la nostra crescita un'adeguata alimentazione basta per farci raggiungere l'autonomia fisica, non dobbiamo fare altro sforzo e tutto avviene in maniera naturale. Ma possiamo dire lo stesso riguardo l'autonomia psicologica ed emozionale? È altrettanto facile da conquistare?

Nella nostra società investiamo molto tempo a immagazzinare dati e nozioni, siamo subissati di informazioni. Ma quanto sappiamo di ciò che accade dentro di noi? La maggior parte delle persone dedica molte energie, tempo e denaro per migliorare il proprio aspetto esteriore, ma questo costituisce forse un aiuto sufficiente per affrontare le sfide della vita? Quanto tempo dedichiamo invece a conoscere noi stessi e a migliorarci? Ormai tut-

ti accettano l'idea che per tenersi in forma occorre fare esercizio fisico regolarmente. Come cambierebbe la nostra vita se accettassimo l'idea di fare con la stessa costanza esercizi per il benessere mentale ed emotivo?

Come giudichereste qualcuno che pur possedendo un tesoro immenso, lo tiene seppellito sotto terra, fatica a mantenersi e passa la vita a lamentarsi della sua miseria?

La maggior parte di noi non si comporta in maniera molto diversa e trascorre tutta la vita senza comprendere e utilizzare il proprio potenziale, senza fare quei cambiamenti necessari per vivere meglio, realizzare i propri obiettivi e diventare un essere umano migliore. Non rischiamo in questo modo di buttare al vento le nostre giornate, di sprecare la vita?

Credo sia giunto il momento di investire sul vero benessere e dedicare un po' di tempo e di energia a esplorare i nostri meccanismi interiori e la complessità del nostro sistema mente-corpo-emozioni.

Siete disposti ad allenare il vostro cuore e la vostra mente? Volete entrare nel circuito del cambiamento?

Buon viaggio.

LUCIA

1

Abbracciare il cambiamento

«Non sono i più forti della specie che sopravvivono, non i più intelligenti, ma coloro che si adattano meglio al cambiamento.»

CHARLES DARWIN

Vi sono alcune condizioni o presupposti necessari affinché si verifichi una trasformazione positiva. E vi sono diversi livelli in cui questa trasformazione può avvenire. Ciò che leggerete nelle prossime pagine è frutto di esperienze, studi, considerazioni, analisi e ricerche sul funzionamento umano di fronte al cambiamento, indipendentemente dal fatto che si tratti di mutamenti forzati, passaggi obbligati che la vita ci impone, oppure di miglioramenti attuati consapevolmente. Individuando i livelli del cambiamento comprenderete più a fondo la natura del processo di trasformazione e potrete sviluppare l'atteggiamento e lo stato d'animo necessari per iniziare il cammino nella maniera migliore. Infatti qualsiasi cambiamento facciate, sia che si tratti del lavoro, della vostra relazione o di ciò che vi circonda, sarà solo un cosmetico senza effetto duraturo se non deriva da una trasformazione profonda della vostra coscienza.

Lo scopo di questa parte quindi è gettare fondamenta solide, creare una base che verrà arricchita, sviluppata, costruita e rafforzata con esempi, spiegazioni ed esercizi nei capitoli successivi. Ci stiamo preparando a partire verso il miglioramento e ci è utile intanto capire cosa portare con noi.

Vi parlerò anche dei paradossi del cambiamento. L'incontro con la contraddizione dei paradossi può lasciare interdetti: in

realtà è proprio abbracciando due verità estreme e in apparente contrasto tra loro che allarghiamo il nostro punto di vista e creiamo lo spazio affinché il cambiamento possa esistere.

Non so se ci avete fatto caso, ma la vita stessa è piena di paradossi. Qualche esempio? Riuscire a restare fedeli a se stessi, ai propri valori, alla propria etica personale e contemporaneamente essere in grado di modificare il proprio modo di essere. O mantenere una parola data, un impegno preso e allo stesso tempo avere la libertà di cambiare idea...

L'arte del cambiamento

«È solo cambiando che puoi rimanere costante. È solo muovendoti che puoi rimanere dove sei.»

TONY BUZAN

Non possiamo non cambiare

Se c'è una costante, una certezza nella vita, questa è il cambiamento.

Un antico detto zen sostiene che non si può entrare nello stesso corso d'acqua due volte. Ogni volta, infatti, le condizioni sono diverse: la temperatura dell'acqua, la flora, la fauna, i microrganismi che compongono quel fiume saranno differenti e ci porteranno ad avere un'esperienza nuova. In altre parole, ogni volta sarà come entrare in un fiume diverso.

Lo stesso avviene nel torrente della vita. Tutto intorno a noi è in continua metamorfosi.

Il corpo umano stesso, ben lungi dall'essere un semplice assemblaggio delle sue parti, è in continua crescita e cambiamento. In ogni attimo attraversa incredibili mutamenti biochimici e biologici tanto che le ultime scoperte della scienza quantistica sostengono che ogni sette anni le sue cellule sono completamente rinnovate.

Cellule, sangue e organi lavorano infatti modificandosi senza sosta per mantenere l'omeostasi, cioè un perfetto equilibrio. In altre parole, per potersi assicurare di rimanere in uno stato di costante salute, il corpo cambia in continuazione.

È un meccanismo spontaneo, che in natura avviene senza sosta. E tutti ne abbiamo avuto una diretta esperienza, almeno una volta nella vita, quando siamo entrati in acqua. Che si tratti di un lago, un mare, un fiume o di una semplice piscina, quando siamo nell'acqua alta e i nostri piedi non toccano il fondo, come facciamo a mantenere costante la nostra posizione? Abbiamo bisogno di muoverci. Paradossalmente, anche solo per rimanere dove siamo, abbiamo bisogno di cambiare, di essere in movimento. E di farlo in maniera coordinata, dando ritmo e direzione alle nostre azioni.

Vivere significa cambiare. Giorno dopo giorno noi cambiamo. Anche in questo preciso istante, senza che ce ne accorgiamo, stiamo cambiando. Ma in quale direzione? Stiamo muovendoci per mantenere ciò che abbiamo (lavoro, sentimenti, salute)? Per migliorarci? Ci stiamo facendo trascinare dalla corrente? O stiamo andando a fondo?

I cinque livelli del cambiamento

Nei suoi studi su apprendimento e cambiamento, il celebre antropologo Gregory Bateson distingue cinque livelli.

Il livello zero consiste nella resistenza al cambiamento. Anche se non siamo soddisfatti dei risultati che otteniamo, continuiamo a fare le stesse cose, avere le stesse abitudini, frequentare gli stessi ambienti, reagire sempre allo stesso modo. In questa maniera abbiamo un'illusione di stabilità, di sicurezza e apparentemente sembra non ci sia alcun mutamento. In realtà, come quando siamo in acqua, noi stiamo comunque cambiando. Solo che non stiamo migliorando. Non stiamo sviluppando nuove qualità. Al contrario, più continuiamo a mettere in atto le stesse soluzioni che non funzionano, più il disagio aumenta. E ci irri-

gidiamo sempre più nelle vecchie posizioni col rischio di andare a fondo.

«Basta che sia un intervento veloce, non ho tempo da perdere.» Filippo è direttore vendite di un'importante multinazionale. Le persone che gli sono accanto temono le sue maniere brusche, i suoi silenzi pieni di tensione e i suoi modi autoritari. Lo definiscono un padre-padrone. È per questo motivo che l'amministratore delegato dell'azienda ci chiede di seguirlo con delle sessioni di coaching.

«È il mio carattere», si difende Filippo, «e d'altronde è l'unica maniera per portare risultati, per fare in modo che la baracca vada avanti.» A casa la situazione non è migliore. Il suo lavoro richiede molto impegno, spesso anche nei week-end. «Ultimamente mia moglie ha iniziato a parlare di separazione, con le mie figlie non c'è dialogo e in azienda il clima si fa sempre più teso e ostile», confessa nervosamente giocherellando con il pacchetto di sigarette, di cui ha aumentato il consumo.

Da anni Filippo continua a comportarsi nello stesso modo. Negli ultimi mesi è ingrassato, ha spesso mal di testa ed è sempre più nervoso. In questo caso il cambiamento è considerato involutivo o degenerativo, perché giorno dopo giorno, in maniera quasi impercettibile, produce un peggioramento. Un tipico esempio lo vediamo in molti matrimoni, dove con gli anni la comunicazione e l'intimità peggiorano anziché migliorare.

Il primo livello del cambiamento avviene quando cominciamo ad imparare qualcosa di nuovo e questo ci porta a compiere nuove azioni. Ci sforziamo di usare la nostra capacità di adattamento, di sviluppare una certa flessibilità e diamo il via a nuovi modi di rispondere alle situazioni.

Questo livello è conosciuto come «cambiamento incrementale»: pian piano iniziamo ad avere risultati migliori, pur restando in ambiti conosciuti.

Filippo si impegna nel programma di coaching e il primo obiettivo che si dà è di affrontare meglio lo stress. Durante le sessioni impara a gestire il tempo personale, familiare e lavorativo.

All'inizio fa fatica, ma poco per volta acquisisce nuove abitudini più salutari, smette di fumare, diminuisce gli alcolici e inizia ad andare a correre regolarmente. Questo lo rende più rilassato.

Man mano che sviluppiamo nuovi comportamenti e diamo nuove risposte alle situazioni, il nostro punto di vista si allarga e presto arriviamo ad accorgerci che abbiamo solo toccato la superficie delle possibilità di miglioramento e che c'è molto di più. Sentiamo il bisogno di «cambiare il cambiamento» che abbiamo attuato al livello precedente. Questo ci spinge ad accedere a un livello superiore: iniziamo a chiederci quali nuove capacità, comportamenti, strategie abbiamo bisogno di esplorare, anche se lo facciamo in maniera discontinua. Siamo nella fase del «cambiamento sviluppativo», cioè iniziamo a sviluppare nuove abilità e a ricercare nuovi territori.

Continuando le sessioni di coaching, Filippo inizia a rendersi conto del suo comportamento. «Mi vergogno ad ammetterlo, ma fino ad ora vedevo le persone solo per la loro funzione. Erano numeri con cui fare fatturato e tutti dovevano essere al mio servizio. Era l'unico modo che conoscevo per rispondere alle pressanti richieste del mercato e ottenere risultati veloci. Mi rendo conto che ho usato più o meno le stesse modalità anche in famiglia: pretendevo che le mie esigenze venissero prima di tutto, anche se lì non c'era nessun consiglio d'amministrazione da accontentare.»

Ben presto Filippo comprende che non gli basta imparare a gestire lo stress. Ciò che ora desidera è migliorare le sue relazioni e imparare a gestire il mondo delle emozioni, area per lui completamente sconosciuta: «Voglio imparare a relazionarmi in maniera più aperta e positiva con i miei collaboratori. Voglio essere presente per le persone che mi sono vicine e voglio ascoltarle senza considerarlo una perdita di tempo. Voglio imparare a vedere il loro valore e rispettare le loro esigenze. Voglio imparare ad abbracciare le mie figlie e a dire loro: 'Vi voglio bene'».

Come Filippo, mentre procediamo in nuove direzioni, esplorando nuovi campi e adottando nuovi modi di pensare e nuovi

comportamenti, iniziamo a diventare persone nuove, a sviluppare nuove percezioni di noi stessi e della nostra identità. Il cambiamento non riguarda più solo i nostri comportamenti, il nostro lavoro, le nostre relazioni o la salute, ma il nostro sé più profondo.

È il livello «evolutivo».

Filippo scopre un nuovo mondo in cui non aveva mai navigato prima, quello dell'intelligenza emozionale: tenerezza, empatia, rapporti paritari, condivisione, supporto reciproco. Scopre persino di avere una vena artistica e di amare dipingere. Passa sempre più tempo nella natura e un week-end al mese invita i collaboratori nella sua casa al lago. Da queste riunioni informali, dove l'atmosfera è leggera e rilassata, nascono nuovi progetti e una squadra molto affiatata.

Quando emerge una nuova identità, il nuovo senso di sé modifica il nostro intero mondo, guida i criteri delle nostre scelte e dà una nuova direzione alla nostra vita. È il momento del «risveglio», caratterizzato da profonde intuizioni.

A questo livello il cambiamento è chiamato «rivoluzionario». E infatti porta delle vere e proprie rivoluzioni nella nostra esistenza.

Filippo si rende conto della ricchezza interiore e delle capacità di ogni singolo componente del suo gruppo e si pone l'obiettivo di aiutare ciascuno a dare il meglio di sé.

Partecipa con i membri del gruppo a molti dei nostri corsi di sviluppo personale e ci chiede anche una formazione professionale per diventare coach. Ormai in azienda è conosciuto come un mentore, una figura che gode di grande rispetto, colui che riesce a creare i gruppi più performanti, coesi e motivati. Non solo, chi lavora con lui è anche più allegro e soddisfatto. E la moglie e le figlie? Dopo l'incredulità iniziale, sono felici del suo cambiamento: «Sembra un'altra persona. È stata una vera rivoluzione!» ci hanno detto felici.

Spesso è difficile misurare il cambiamento perché non lo possiamo vedere o toccare con mano. Eppure è qualcosa di concreto: è un processo che avviene proprio sotto i nostri occhi.

Ma cosa sta alla base del cambiamento?

Come risulta dallo studio di Bateson, le parole chiave sono «imparare» e «crescere».

Cambiamo mentre cresciamo e nel frattempo impariamo e sviluppiamo nuove capacità, idee, comportamenti. Mentre incorporiamo i nuovi insegnamenti, qualcosa dentro di noi inizia a cambiare. Le cose stesse che impariamo, le esperienze che viviamo ci cambiano.

Il seme dell'arte del cambiamento è insito in ogni essere umano. È un'abilità innata, esattamente come la capacità di camminare. Nessuno nasce sapendo camminare, eppure piano, dopo tanti tentativi finalmente impariamo. Lo sviluppo di questa abilità rivoluziona la nostra intera esistenza. Poi, col tempo, se lo desideriamo, possiamo affinare ulteriormente questa capacità, allenarla e diventare danzatori, corridori o atleti. O semplicemente possiamo camminare per andare al lavoro, fare la spesa, goderci una passeggiata in un giorno di sole.

Allo stesso modo possiamo usare la nostra naturale capacità di cambiare per guidare le piccole o grandi trasformazioni quotidiane e indirizzarle verso l'evoluzione anziché lasciarci portare dalla corrente o addirittura farci trascinare verso il fondo. Possiamo diventare dei veri e propri artisti del cambiamento, imparare a creare le rivoluzioni che desideriamo.

L'accettazione

«Che Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare, e la saggezza di distinguere tra le due.»

SAN FRANCESCO

Anni fa, io e mio marito volevamo andare a vivere in campagna insieme ad alcuni amici e collaboratori. L'idea era nata