

Felicità a portata di mano?

Siamo entrati nell'era dei manuali che promettono gioia e benessere in pillole. Coach, medici, psicologi e psicoterapeuti ci conducono alla scoperta del nostro potenziale

Gaia Fiertler

Aiuto! Tutti vogliono aiutarci. Nel leggere l'introduzione dei numerosi manuali che affollano gli scaffali delle librerie – e di casa nostra – sembrano non esserci più scuse per rinviare la nostra felicità e, quanto meno il tentativo, di realizzare i nostri sogni. Un generico benessere e un più specifico Wellness psico-fisico e poi il Wellness finanziario e la sopravvivenza all'euro e ai partner narcisisti oggi sembrano sempre più a portata di mano. Purché si seguano con costanza e disciplina i consigli contenuti in questi manuali, "ricette" già provate con successo da altri.

In effetti, a decidere di prendersi del tempo per sé e a mettersi in poltrona a leggere, questi libri risultano convincenti: il linguaggio è semplice, diretto a noi, zeppi di esempi pratici e di testimonianze di chi, cambiando qualcosa (meglio se radicalmente) nel proprio modo di pensare, di parlare e in generale nel proprio stile di vita (dall'alimentazione alla meditazione), avrebbe preso in mano le redini della propria vita con effetti vincenti. E poi, leggendo, sono tante le domande che ci vengono rivolte, obbligandoci a riflettere su quanti film ci facciamo, su quanti nemici ci creiamo e alla fine su come siamo stanchi già al mattino e su come siamo stufi di qualcosa che proprio non va. Loro,

medici, life coach, psicologi ci promettono di tirarci fuori dal pantano, di aiutarci ad acquisire una nuova consapevolezza di noi stessi da cui ripartire per costruire una felicità stabile, decisa da noi e non dall'esterno né da vicende alterne e, finalmente, esprimere il nostro potenziale.

Il vero boom in Italia di testi e di corsi di crescita personale è di questi ultimi anni, ma la scuola è americana. Già negli anni Quaranta **Dale Carnegie**, fondatore dell'omonimo centro di formazione, scriveva *Come smettere di preoccuparsi e iniziare a vivere* che continua a essere ripubblicato, da noi

Dai tanti manuali che promettono benessere e serenità si possono trarre suggerimenti preziosi, che vanno però, sempre filtrati, con un pizzico di buon senso



con l'avvincente titolo *Come vincere lo stress e cominciare a vivere*.

Freschi di stampa nostrani sono invece *Smettila di incasinarti. Come rendersi la vita meno complicata ed essere più felici* del coach **Roberto Re**, formatosi alla scuola dell'americano **Anthony Robbins** e, della stessa scuola, *I soldi fanno la felicità* di **Alfio Bardolla**. Anch'egli esperto di Programmazione Neurolinguistica, che studia il rapporto fra pensieri, parole e azioni e la possibilità di ri-orientare il pensiero in modo da cambiare anche i risultati, sovverte le convinzioni più comuni sul denaro e dimostra, con la sua stessa esperienza e quella di tante persone diventate ricche, come i soldi si possano produrre anche senza disporre all'inizio, cambiando principalmente la propria mentalità sul denaro.

Ci promette invece un più globale Wellness psico-fisico il medico **Fabrizio Duranti**, autore de *Il circolo virtuoso del benessere*, un metodo *in 5 mosse per prendersi cura di sé*, frutto dei suoi studi e verifiche

ventennali. Alimentazione, attività fisi-

ca, disintossicazione, micronutrizione e meditazione sono le 5 componenti da far agire sinergicamente, trattati in un libro comprensibile che ci fa capire come agisce lo stress e il metabolismo e come possiamo intervenire con una sorta di "automanutenzione". Be', solo a leggerlo fa già sentire meglio!

Ma come districarci in tutta questa offerta per sentirci davvero ok? Il libro di Duranti suona così alle prime pagine: "Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore".

Ecco, forse questo è il punto! Ogni libro, scritto da persone serie e affidabili, può sicuramente darci degli strumenti, aprirci delle finestre, risvegliare parti assopite e indicarci strade possibili, ma è importante seguire anche il proprio fiuto, il giusto equilibrio – fatto di saggezza e buon senso – e coltivare il proprio spirito di ricerca. Anche questi si trovano dentro di noi!



BARDOLLA

di
no
licità

tua vita
tuazione
e con il
ess
ziario™

Sperling & Kupfer Editore



FABRIZIO DURANTI

Il circolo virtuoso
del benessere

Il metodo del dottor Duranti
in 5 mosse
per prendersi cura di sé

Energia e salute con:
MEDITAZIONE SU MISURA • FITOTERAPIA
DISINTOSSICAZIONE • MEDITAZIONE
PROBIOTICI

Sperling & Kupfer Editori

Umberta Telfener
**HO SPOSATO
UN NARCISO**

Manuale di sopravvivenza
per donne insamorate



CASTELVECCHI

Nati per essere felici!

Lui è il re dei coach, Roberto Re. Lei è la psicologa Maria Rita Parsi. Insieme a confronto su come uscire dall'incasinamento che ci allontana dalla felicità!



Roberto Re, sul palco, durante uno di suoi seminari

Nel nuovo libro "Smettila di incasinarti" **Roberto Re** mostra i meccanismi mentali con cui ci incasiniamo la vita, anziché fare ciò per cui siamo nati: essere felici e sentirci ok. Con 10 strategie facciamo diventare la norma emozioni che dovrebbero essere passeggere (come ansia e paura) e ci facciamo guidare – o meglio bloccare – da credenze limitanti assimilate e prese per buone. Ma diventare consapevoli di queste credenze depotenzianti e decidere di cambiarle è più che sufficiente – secondo Re che

segue il modello cognitivo della Pnl – per modificare il nostro dialogo interiore, il nostro focus mentale e i risultati. Come? Iniziando a osservare che cosa ci diciamo e i significati che diamo agli eventi; ponendoci domande per uscire dagli schemi ripetitivi e sostituendo vecchi pensieri con nuovi potenzianti.

Facile... a parole. Tutto sembra giocarsi sul piano del linguaggio e della decisione razionale, ma abbiamo chiesto a **Maria Rita Parsi** quali ostacoli potrebbero porsi fra noi e il cambiamento per realizzare una vita soddisfatta: «Gli ostacoli psicologici rappresentano la nostra personale mappa del mondo e possono essere gli effetti visibili e superficiali di alcune cause psicologiche ed emotive più profonde, che hanno contribuito a tracciare la nostra memoria autobiografica.

«...Gran parte della nostra vita ce la creiamo noi nella nostra testa»

Roberto Re

«I problemi che abbiamo non possono essere risolti allo stesso livello di pensiero che li ha creati...»

Albert Einstein

Cambia la tua vita in 10 mosse

1. Nutri la tua mente con pensieri positivi e produttivi
2. Diventa sempre più consapevole del tuo dialogo interno
3. Credi in te stesso
4. Innamorati dell'insicurezza
5. Metti a fuoco ciò che vuoi
6. Non cercare di essere perfetto
7. Sviluppa comprensione, amore, perdono
8. Sviluppa le tue abilità comunicative
9. Non vedere tutto in bianco e nero
10. Assumiti la responsabilità della tua vita al 100%



Questi effetti rinforzano e confermano le cause stesse. Con la metodologia del Coaching Creativo, in cinque fasi, stimoliamo il processo di pensiero creativo per rielaborare e superare gli schemi autolimitanti, per acquisire strumenti

Maria Rita Parsi è coautrice insieme a Del Monte e Piperno de *Il Coaching Creativo. Tecniche per la crescita, l'innovazione, il cambiamento personale e aziendale* edito da Franco Angeli. A marzo in libreria

che aumentano la consapevolezza di sé, per crescere, innovarsi, scoprire nuove opportunità e operare cambiamenti».

G.F. ▷



Con il suo ultimo saggio, "Smettila di incasinarti!" Roberto Re analizza i processi mentali più comuni per complicarsi la vita. Ovvero, ingigantire gli aspetti negativi delle situazioni e sviluppare convinzioni limitanti

Le 10 strategie di incasinamento (G.F.)

Individuate da Roberto Re e dominate dalla cultura del “via da” per evitare il dolore, soprattutto a breve termine, negando il potenziale positivo delle cose e delle azioni



1. Non vivere nel presente

O ci pre-occupiamo del futuro che sfugge al nostro controllo, o viviamo immersi nei sensi di colpa e rimpianti del passato. **Decidi di vivere con piechezza il qui e ora, come fanno i bambini.**

2. Non sapere ciò che si vuole

Abbiamo un lunga lista di ciò che non vogliamo, ma non sappiamo ciò che vogliamo. Così la mente analogica per immagini non legge il “non” e continua ad alimentare emozioni negative (ansia, paura, stress). **Ma tu cosa vuoi? Quando il perché è forte, il come non è mai un problema.**

3. Aspettare a trasformare in azione ciò che si è deciso

È la “rimandite” mossa da paura e insicurezza. Può essere leggera, come per una telefonata che alla fine si farà, o acuta, quella delle grandi fughe con effetti negativi sulla stessa autostima. **Azione!**

4. Mentire a se stessi (bugie a fin di bene)

Troviamo giustificazioni a nostri comportamenti che in realtà non ci soddisfano, ma così allontaniamo il disagio di non sentirci ok. **Prova invece ad affrontare l'insicurezza, nostra alleata per crescere fuori dalla zona di comfort.**

5. Rimanere nella propria storia

È l'interpretazione personale che diamo degli eventi, elevandoci a eroi o vittime di nemici cattivi. È anche lo schema classico delle favole con cui siamo cresciuti (principi e principesse). **Di quale rivelazione hai bisogno per uscire dalla tua storia e raggiungere un personale equilibrio?**

6. Rimanere troppo a lungo in stati depotenzianti

Continuiamo ad alimentare gli stati d'animo negativi (frustrazione, rabbia, impotenza), sulla base della credenza che sia normale stare male e che il nostro benessere dipenda dall'esterno.

Inizia a operare cambiamenti su te stesso assumendoti la responsabilità di poterlo fare.

7. Comunicare malamente con noi stessi

Usare parole ed espressioni nel dialogo interno che rinforzano interpretazioni personali degli eventi, creano generalizzazioni e assoluti, evocano emozioni negative e creano la “propria” esperienza.

Cambia le parole e cambia la percezione che avrai delle cose e delle esperienze!

8. Mantenere e rinforzare le proprie credenze limitanti

Limitano il nostro potenziale e non ci danno accesso alle nostre risorse positive che ci aiuterebbero ad agire e fare meglio. Sono un'interpretazione della realtà mossa da paura e punti di vista parziali.

Cambia le credenze (crea il dubbio, butta quelle limitanti e scegli quelle potenzianti!) e cambia vita.

9. Avere troppe regole e troppo rigide

Certe regole, se rigide, ci fanno trovare relazioni di causa-effetto là dove non esistono e ci fanno giudicare chi non segue le nostre stesse regole. **Ma sono solo diverse, non c'è niente di personale.**

10. Farsi condizionare troppo dagli altri e dall'ambiente

È la continua ricerca di approvazione all'esterno (“Mi vogliono così”), senza seguire i propri desideri e sogni. **Ricerca la felicità dentro di te, ascolta il tuo cuore. Felicità è decidere di essere felici!**

Come affrontare le 10 strategie di incasinamento di Roberto Re secondo il Coaching Creativo di Maria Rita Parsi

1. Non vivere nel presente

Percepire consapevolmente le sensazioni corporee, il respiro e i vissuti collegati, decifrare cosa si sente e dove; scegliere un piccolo cambiamento (muscolare o posturale). Ascoltare il corpo e le sensazioni mentre si rimane in contatto con l'esterno.

2. Non sapere ciò che si vuole

Partire dai bi-sogni: ascoltare le emozioni, desideri, bisogni e sogni; metterli in relazione ai propri valori, vantaggi/svantaggi e organizzarli secondo ciò che è importante per noi. Trasformarli in obiettivi concreti; individuare le risorse interne ed esterne; creare un piano d'azione e attuarlo.

3. Aspettare a trasformare in azione ciò che si è deciso

Creare una mappa degli ostacoli interni: pensieri, sensazioni fisiche ed emotive, fantasie; quali i vantaggi nascosti, le conseguenze, gli svantaggi. Trovare nuovi modi per soddisfare i vantaggi della situazione e forti motivazioni per agire. Suddividere l'obiettivo in piccoli passi.

4. Mentire a se stessi

Un primo passo è chiederci se ciò che ci diciamo somiglia ad uno schema del passato ad una vecchia reazione, poi valutarne gli effetti emotivi, i reali vantaggi e svantaggi, le conseguenze per evitare di adattare il mondo al nostro copione di vita.

5. Rimanere nella propria storia

Rievocare le nostre strategie di successo ci aiuterà a creare nuove condizioni per affrontare il presente e il futuro, con nuovi obiettivi e più consapevolezza dei nostri punti di forza.

6. Rimanere troppo a lungo negli stati depotenzianti

Imparare ad ascoltarli, sentirne le sensazioni corporee, collegarli agli stimoli esterni, ai significati che diamo loro e ai pensieri che li attivano. Così iniziamo a comprendere lo schema per poi imparare a sentire l'emozione autentica che si nasconde dietro, da vivere ed esprimere in modo sano ed ecologico.

7. Comunicare malamente con noi stessi

Un cambiamento duraturo del dialogo interno può richiedere un lavoro con se stessi che va oltre la sostituzione delle parole usate, come la ricerca delle somiglianze con le "registrazioni" delle voci genitoriali e con il ricordo del bambino interiore e di nuovi modi di parlare a se stessi, più in linea con la parte adulta.

8. Le credenze limitanti

Lavorare sulle proprie convinzioni richiede tempo da dedicare a se stessi: 1. diventare consapevoli della loro esistenza; 2. decodificarle, cercandone la funzione positiva (protezione che in qualche modo tiene in vita il nostro senso dell'identità); 3. trovare nuovi modi ecologici di soddisfare l'intenzione positiva.

9. Troppe regole

Cercare dentro di sé piccoli "spazi" di libertà, in cui sentire e godere del proprio tempo anche se le regole continuano a proteggerci. Valutare in che modo libertà e valori possono andare d'accordo; elaborare tanti piccoli progetti per lasciare galoppare il bambino interiore.

10. Condizionamento dall'esterno

Imparare a compiacere anche se stessi, individuando ciò che si apprezza di sé e stabilendo il perché. Sponsorizzare se stessi **anche se** continua a far piacere l'apprezzamento altrui.

