

Il Potere delle Scelte Mirate

11 Semplici Passi per Vivere Meglio



Luis Pisoni – Aurora Mazzoldi

Copyright © 2019 Luis Pisoni e Aurora Mazzoldi.
Tutti i diritti riservati.

Per riprodurre parti del libro occorre il permesso scritto degli autori
4ª edizione, aprile 2023

Nomi, personaggi, luoghi e storie sono immaginari.

Ogni somiglianza a persone attuali, vive o morte, è puramente casuale.

Gli autori hanno scritto questo libro perché sia una guida utile ai lettori. Non si assumono nessuna responsabilità per perdite o danni dovuti a conseguenze di applicazioni non corrette delle informazioni date. I lettori sono responsabili delle loro scelte, azioni e risultati ottenuti.

Link ai siti degli autori <https://www.osservatoriointeriore.com/>

<https://www.introspectivity.com/>

Indirizzi E-mail per contattare gli autori:

info@osservatoriointeriore.com

info@introspectivity.com



Indice

Indice

Introduzione

Parte 1 – SCELTE DI VITA

1° passo – Scelte di Base

Ignorare l’Istinto

Obbedire o non Obbedire?

Persi nel Mondo Emotivo

Lotte Interiori

Chiusura e Insoddisfazione

2° Passo – Scelte Profonde

L’Effetto Paradosso

3 M da Affrontare: Mortalità, Malattia, Malessere

Portare la Pace

Modi di Fare Esperienza

Parte 2 – CRESCERE IN CONSAPEVOLEZZA E BENESSERE

3° passo – Il Piacere di Conoscermi

Benessere Interiore

Siamo Fatti di Molte Parti

C’È una Scelta Giusta?

Un Viaggio Dentro di Noi

Trasformare le Esperienze in Gioielli

4° passo – Star Bene nei Mondi Interiori

Le Forze – Gestire o Essere Gestiti?

L’Intuizione Aiuta!

Favorire l’Intuizione

Emozioni e Salute

5° passo – Lotte dentro di Me – Riportare la Pace

L'Equilibrio nella Lotta

Il Problema non È il Campanaro!

Armonizzare le Emozioni

Un Parco Naturale in Noi

6° passo – Come Aumentare e Regolare le Mie Energie

Come Scorre la Nostra Energia?

Come Procurarci Più Energia

Amplificatori Emotivi

Aritmetica Emotiva

L'Identificazione – Dove Va la Nostra Energia?

Come Usiamo il Pensiero

Parte 3 – ARTEFICE DELLA MIA SORTE

7° passo – Progettare il Futuro

La Vita Che Faccio Mi Sta Bene?

Sono Certo di Scegliere Ciò che Voglio?

8° passo – Aiuti per Conoscersi Meglio

Arte Introspettiva

Le Posizioni Esistenziali

Simboli

9° passo – Emozioni che decidono per noi

Agitazione

Fuga dalla Paura

Reazioni Emotive e Preconcetti

La Fretta – Decidere Subito o Decidere Bene?

Scelte Che Convengono ed “Economia Introspettiva”

10° passo – Condizionamenti e Aspettative

Essere Influenzati da Altri

Regole e Limiti

Situazioni Create da Altri

Regole Non Scritte

Abitudini

Reciprocità e Schemi di Reciprocità

Partita Doppia o Partita Circolare?

Reciprocità Costruttiva

11° passo – Scelgo Come Vivere!

Obiettivi che Portano Altrove

Obiettivi Secondari

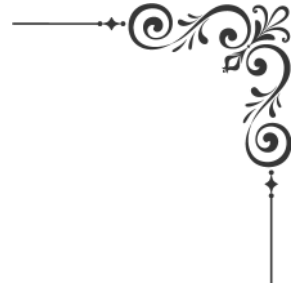
Subire la Realtà o Adattarla alle Nostre Necessità?

Le Aspettative Influiscono sulla Nostra Vita

Il Contatto con i Mondi Interiori

L'Importanza di Avere degli Obiettivi

CONCLUSIONE



Introduzione

Emma mi diceva: “Devo prendere una decisione importante, ma ho in testa una gran confusione! Mi vengono sì delle soluzioni, ma nessuna di esse mi convince. Cosa faccio? Come posso mettere ordine in me stessa?”

La mente di Emma traboccava di pensieri che cercavano di aiutarla, ma non erano in grado di farlo. Le aumentavano l’agitazione, la fretta di risolvere il problema, i dubbi sul da farsi.

Emma era rimasta impantanata in pensieri ed emozioni fuorvianti. Che cosa le mancava per comprendere qual era la decisione giusta per lei? Le mancava la conoscenza di ciò che si agitava nel suo intimo. Solo la conoscenza poteva chiarire e ordinare quel caos.

Saper scegliere è un’arte, un’arte che si può imparare, seguendo un percorso adatto.

Qual è il percorso da seguire?

Il libro “Il Potere delle Scelte Mirate” è suddiviso in tre parti, ognuna delle quali tratta un aspetto diverso del viaggio verso la vita che desideriamo.

- **La prima parte**, “Scelte di vita”, affronta il problema delle scelte di base che portiamo avanti quotidianamente e delle scelte profonde che ci sfuggono, ma che incidono in modo determinante sul nostro benessere. Quali scelte si possono fare per “armonizzare” la mente, il corpo e lo spirito? In quale modo le scelte superficiali ci distraggono dal nostro percorso? Quali scelte profonde hanno un impatto duraturo sulla vita?
- **La seconda parte** è “Un percorso verso il benessere”. Il modo in cui ci sentiamo – il nostro stato emotivo – influenza il modo in cui viviamo il mondo che c’è

fuori di noi. Studiamo il meccanismo nascosto che genera e aumenta lo stress. È possibile sentirsi a proprio agio con sé stessi invece di continuare a criticarsi e a essere scontenti? Come utilizzare meglio la propria energia prendendosi cura del corpo e delle emozioni sgradevoli.

- **La terza parte**, “Prendere la decisione giusta”, parla delle cose pratiche di cui tener conto quando si decide qualcosa. Aiuta a comprendere ciò che chiediamo alla vita e a valutarne le conseguenze. Ci si può liberare di vecchie abitudini e aspettative che impediscono di scegliere ciò che vorremmo raggiungere. Impariamo a progettare la nostra vita, come fanno gli architetti con le loro costruzioni.





Parte 1 – SCELTE DI VITA

Argomenti trattati

La prima parte, “Scelte di vita”, affronta il problema delle scelte di base che portiamo avanti quotidianamente e delle scelte profonde che ci sfuggono, ma che incidono in modo determinante sul nostro benessere. Quali scelte si possono fare per “armonizzare” la mente, il corpo e lo spirito? In quale modo le scelte superficiali ci distraggono dal nostro percorso? Quali scelte profonde hanno un impatto duraturo sulla vita?

Per guarire la vita occorre guarire le scelte di vita

Come iniziare? Ogni giorno ricorriamo alla *razionalità* per prendere molte piccole decisioni. Se però usiamo solo la razionalità per decidere la nostra vita, limitiamo le nostre scelte. Perché?

È utile ascoltare anche l'intuito e l'istinto.

Possono aiutarci a essere creativi e a vedere nuove opzioni che non avevamo considerato prima.

Vediamo alcune scelte fondamentali che possono limitare la nostra vita, il nostro potenziale e la nostra libertà



Passo 1 – Scelte di Base

Argomenti trattati

Siamo veramente liberi di scegliere? Quanto spesso le opinioni degli altri, le nostre emozioni o le nostre abitudini ci influenzano nelle scelte? Molte volte scegliamo solo con il ragionamento, trascurando di ascoltare altri due preziosi aiuti: l'istinto e l'intuizione.

Alcune persone scelgono in base agli altri (Ada ed Eva) o condizionate dalle emozioni (Gualtiero). Altri sono guidati dai loro pregiudizi (Gilda) o dalla paura dell'affettività (Caterina). Con i primi esempi di scelte di vita molto comuni entriamo direttamente nella pratica del libro.

Se queste scelte ci riguardano e le risaniamo, avremo molta più energia per raggiungere i nostri obiettivi.



“Questa battaglia è completamente persa, ma sono solo le due e siamo ancora in tempo per vincerne un'altra”.[1]

Si dice che il generale francese Desaix avesse pronunciato questa frase e, passando ai fatti, dimostrò che si può trasformare una sconfitta in una vittoria. Gli Austriaci avevano sconfitto Napoleone a Marengo, ma l'arrivo del generale Desaix capovolse la situazione. I Francesi in fuga contrattaccarono di sorpresa e vinsero una battaglia ormai persa.

Tutti noi, prima o poi, ci sentiamo sconfitti dalla vita. Non abbiamo più la forza per cercare nuove soluzioni. Rinunciamo e ci ritiriamo dalla battaglia, come Napoleone. E come Napoleone abbiamo

urgenza di trovare nuove energie per vincere una battaglia “ormai persa”. Dove le troviamo?

Normalmente disponiamo di *riserve di energia* per i casi di emergenza. In situazioni di urgenza o se ci sentiamo in pericolo possiamo sfruttarle per salvarci. Ma il solo pensare non basta. Per liberarle occorre:

- essere decisi a raggiungere un obiettivo
- essere disposti a pagare il prezzo per arrivarci.

Succede, per esempio, nelle escursioni in montagna. Siamo stanchi e abbiamo ancora molta strada da fare. Ma è tardi. Vogliamo raggiungere presto la vetta e siamo disposti a far fatica per arrivarci.

Quale nuova energia ci può venire se ci perdiamo in pensieri di scoramento e rinuncia? Supereremo così l'affaticamento e lo stress? Solo la nostra determinazione e la forza dell'istinto ci possono darci energia ed entusiasmo. Se smettiamo di arzigogolare possiamo concentrarci sull'obiettivo. Allora possiamo *intuire* la soluzione del problema. A questo punto può entrare in gioco anche il ragionamento, che ci aiuta a mettere in pratica ciò che abbiamo intuito.

Il ragionamento, quando si basa sull'istinto e sull'intuizione ha una grande forza. Se siamo determinati a perseguire un obiettivo, ci spiana la via per raggiungerlo. Raramente decidiamo qualcosa in questo modo.

Raramente le nostre scelte di base tengono conto di dove vogliamo andare

Decidiamo invece per abitudine. Scegliamo di:

- Far piacere/dispiacere ad altri
- Seguire un impulso emotivo
- Disperderci in lotte interiori invece di cercar soluzioni
- Sentirci vittime della realtà
- Evitare il contatto con chi ci può aiutare
- Etc. ...

Quando eravamo bambini, sceglievamo in base:

- a quello che ci dicevano gli altri

- a come ci sentivamo al momento


Ma queste scelte di base non ci rendevano soddisfatti a lungo termine. Per fare scelte appaganti è importante aver chiaro ciò che si vuole. Non basta limitarsi ad ascoltare gli altri o le nostre sensazioni superficiali. Per vivere bene è necessario

risanare le nostre scelte di base.



Ignorare l'Istinto

Fin dalla nascita, l'istinto ci aiuta a sapere cosa fare e a stare al sicuro. È come una guida dentro di noi che ci aiuta a sentirci a nostro agio in posti nuovi e a trovare dei modi per superare le difficoltà. Proprio come gli altri animali, usiamo il nostro istinto per esplorare nuove situazioni finché non ci diventano familiari. Una voce interiore ci aiuta a decidere cosa fare. Ma l'istinto ci basta per prendere le decisioni giuste? Agli albori dell'umanità, era indispensabile per la sopravvivenza; aiutava a soddisfare i bisogni umani di base.



Ma vivere di solo istinto significava vivere nell'immediato, reagendo a stress ambientali imprevisi. La vita avrebbe potuto continuare così e l'uomo avrebbe potuto sopravvivere ugualmente. Ma l'uomo si è evoluto di più degli animali:

ha sviluppato le possibilità e la capacità di scegliere.

Gli altri animali possono scegliere poco, perché è soltanto l'istinto a decidere la maggior parte delle loro scelte. Questo li aiuta – ma li limita. L'uomo invece, si è sviluppato al punto da poter decidere come vivere la propria vita.

Ma si è abituato a snobbare l'istinto. Lo ignora e cerca di fare a meno di ciò che la natura gli offre.

Si affida al cervello e sottovaluta l'istinto e i sentimenti. Il cervello lo porta a sviluppare e usare sempre di più la tecnologia. Ma lo porta anche a seguire le

stesse routine ogni giorno. Così si dimentica di ciò che vuole veramente dalla vita e trascura ciò che darebbe un senso alla sua esistenza.

La società incoraggia questo tipo di scelte.



Obbedire o non Obbedire?

Quando siamo bambini, uno dei nostri principali problemi è quanto dare ascolto agli adulti.

Gli adulti hanno una grande influenza su di noi. Ci preparano a vivere in un mondo che ci riesce difficile conoscere e comprendere. Ma non sempre troviamo giusti gli ordini e i suggerimenti che ci danno:

- a) Alcuni di noi accettano i loro insegnamenti e obbediscono senza opporsi.
- b) Altri invece si ribellano e li rifiutano.

Entrambi i tipi di bambini si comportano in base a uno schema che si rinforzerà col tempo. Quali sono i pro e i contro di queste due *scelte di base*?



L'obbedienza di Ada

Ada, una signora di mezza età, è ben inserita nel suo ambiente e si è costruita una vita apparentemente serena. Le è stato insegnato a seguire le regole e a obbedire. Ha sempre ascoltato i consigli di genitori e superiori. Dopo aver terminato gli studi e aver messo su famiglia, ha dedicato molto del suo tempo ad assicurarsi che alle persone che amava non mancasse nulla. Usa il poco tempo libero per parlare al telefono o per navigare in Internet. Così si mantiene in contatto con le persone che conosce, anche se non vuole avere rapporti stretti con loro.

La sua giornata è piena di impegni. La sera, mette a letto i bambini e poi si rilassa col marito davanti al televisore. È però troppo stanca e distratta per aver voglia di scambiare con lui più di qualche parola. Quanto le è costata la sua giornata fatta di

soli doveri? Le basta essere considerata una donna esemplare, rispettata e apprezzata da molte persone?

Quella di Ada è la *scelta di base a*). Sua sorella Eva l'ha sempre criticata. Trovava il suo modo di comportarsi troppo accomodante e l'accusava di avere poco carattere. Ora, che comprende di più le cose, è ancora più convinta che la sorella stia sbagliando tutto: "Ada *ha obbedito* tutta la vita, prima ai suoi genitori, poi al marito e alle richieste dei figli. E cosa riceve, in cambio? La loro *approvazione*. Quando era bambina poteva essere la scelta vincente, quella che risolveva molti suoi problemi. Era amata più di me. Ma dopo, perché ha continuato a farlo?"

Ada si è *abituata* a obbedire. Questa sua abitudine è – e continua a essere – una sua scelta di base. Lo è anche se lei non se ne rende conto.

Le scelte di base sono quasi sempre "inconsapevoli"

Ada ha, da sempre, accantonato istinto e intuizioni per rincorrere un sogno di approvazione da parte degli altri. E ne trae dei vantaggi. Ma come vive? Lascia che le altre persone o gli eventi decidano per lei. Anche se le pesa dover fare certe cose e rispettare certi limiti, si è ormai incastrata in un'abitudine difficile da cambiare. Come può non sognare di rivoluzionare tutto e iniziare una nuova vita, più libera da impegni e doveri?

Ma può trovare ancora un suo spazio in una situazione così consolidata? E come potrebbe viverlo senza sentirsi in colpa?

In casi come questo è più comodo evitare di mettersi in discussione e di rivedere le proprie scelte. Ada potrebbe ribattere:

"non è forse importante nella vita imparare ad adattarsi?"

Fino a un certo punto lo è. Ma ci deve essere un limite. Ada, con la scusa di doversi adattare rinuncia a scegliere e non tiene conto delle sue aspirazioni. Si piega alla volontà degli altri e agli eventi. Ma questi sono tenuti a conoscere e interpretare i suoi desideri?

La aiuteranno a soddisfarli? Chi conosce meglio di lei i suoi problemi e le sue necessità?

Forse non ci interessa come vive Ada. Pensiamo che sia un problema suo e non nostro? Non ci capita mai di soffocare i nostri sentimenti e desideri per adeguarci meglio alle norme e alle aspettative degli altri? Qual è la giusta misura per farlo? E, soprattutto, tendiamo a obbedire a qualcuno senza accorgerci che

lo facciamo? Forse, come Ada, abbiamo *scelto* di obbedire, per comodità o per paura. Questa *scelta di base* condiziona – e continuerà a condizionare – tutta la nostra vita. Allora dobbiamo reagire a questa nostra abitudine e cominciare a fare il contrario?

Vediamo come se la cava Eva, che ha fatto una scelta di base opposta a quella di Ada.



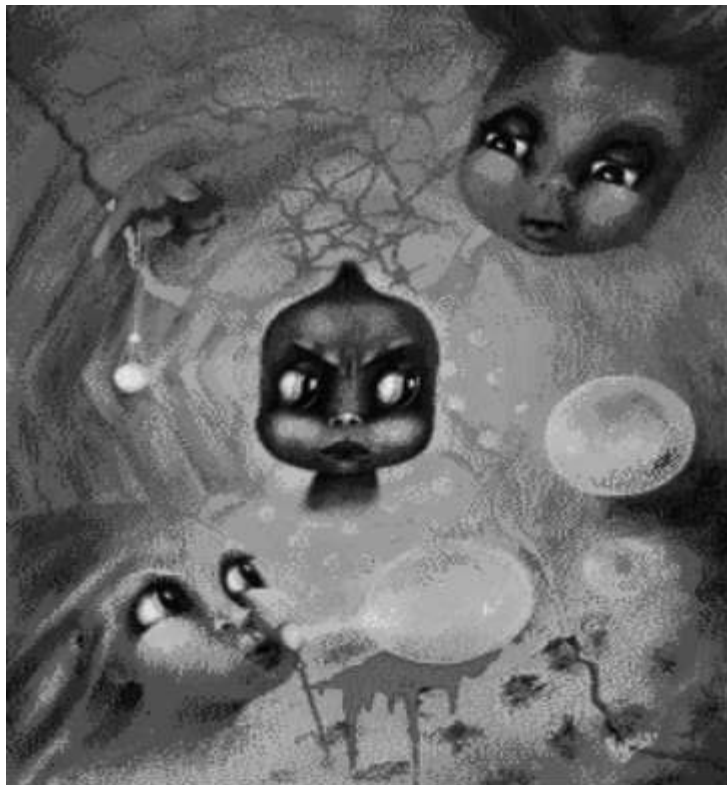
Eva, la Ribelle

Eva non segue le regole e le aspettative di altri. Non ascolta ciò che le dicono di fare. Si arrabbia quando le persone cercano di darle dei consigli: si sente controllata e limitata. È forte, intelligente e sa il fatto suo. Vive da sola, è una donna indipendente e ottiene buoni risultati nel lavoro.

Eva sembra essere molto diversa da Ada.

Ada però non lo considera un pregio. Ecco cosa pensa della sorella:

“Eva si mostra come una donna decisa, una donna che sa quello che vuole. Ma lo sa davvero? Reagire a quello che fanno o vogliono gli altri è scegliere liberamente? Lei si ritiene uno spirito libero, ma è sola.”



Il Potere del NO pittura acrilica su tela -Aurora

Per Eva, essere reattiva significa non seguire i propri obiettivi e desideri, ma fare l'opposto di ciò che fanno o suggeriscono gli altri. È più importante contrastarli che fare ciò che le sta a cuore. Riflette poco prima di agire. Non intuisce. Non tiene conto dell'istinto. È come un bambino che tira fuori la lingua a ogni richiesta o suggerimento.

Secondo Eva, invece “Ada è come una bambina che abbassa sempre la testa e asseconda gli altri.”

Chi delle due ha ragione? Chi delle due, prima di prendere una decisione importante, riflette attentamente? O si limitano – entrambe – a reagire a ciò che fanno o vogliono gli altri?

Era importante anche per me comprendere chi delle due avesse fatto la scelta migliore. Che cosa potevo imparare da loro?

Ho un amico a cui piace discutere con me di queste cose e gli ho raccontato come vivevano le sorelle Ada ed Eva e le loro scelte di base.

“Gabriele, che cosa ne pensi delle loro scelte di vita? Chi delle due ha fatto la scelta migliore?”

“Che differenza c’è?” mi ha risposto.

“Ada accetta le cose ed Eva vi si oppone.

Vivono in modo diverso, ma sono entrambe bloccate in schemi che *sembrano* opposti. Anche le loro decisioni sembrano opposte, ma entrambe sono automatiche e prevedibili. Sia Ada che Eva *non agiscono, ma reagiscono* a quello che fanno o vogliono gli altri.

Sia Ada che Eva si preoccupano solo degli eventi e degli schemi del quotidiano. Così si sentono più sicure, perché in essi trovano una loro collocazione.

Entrambe sembrano contente di come vivono. Ma è davvero così? Hanno un buon lavoro e stanno bene da un punto di vista finanziario. Ma sono realmente soddisfatte nel loro intimo? Se non lo sono, potrebbero ascoltare il loro istinto. Ma hanno paura di rompere gli schemi che le imprigionano. Ci sono anche delle vie di mezzo, ma la paura di cambiare le cose è troppo grande.”

“Ma allora non c’è differenza? Non sono due comportamenti opposti?”

“I comportamenti sono opposti ma i risultati sono gli stessi; a decidere non sono loro, ma un’abitudine che hanno preso da bambine. Sono due attrici, che recitano parti diverse di una stessa commedia. Il loro copione è già scritto e segue quello dei protagonisti.”

Abbiamo appena visto un’altra *scelta di base*. Possiamo pensare che le scelte di Ada ed Eva non ci riguardino. Ma non è più utile domandarsi se facciamo delle scelte simili anche noi? Come limitiamo la nostra vita? Decidiamo noi se obbedire o non obbedire?

Forse ci stiamo ancora conformando a delle decisioni che avevamo prese da bambini, quando sceglievamo se assecondare o combattere gli altri. Lo facciamo ancora oggi?

Queste domande sono un utile test: ci mostrano se stiamo facendo il primo passo verso una vita che tenga conto delle nostre aspirazioni.

Persi nel Mondo Emotivo

La maggior parte delle persone vive come Ada ed Eva; per loro esiste solo il quotidiano. Sono radicate soprattutto nel mondo della materia.

Sembra la soluzione più ovvia. È il mondo che possiamo percepire con i nostri sensi, che possiamo toccare, vedere... ma è solo con quel mondo che abbiamo a che fare?

Anche le cose che non si vedono, non si toccano e non si odono possono influenzare la nostra vita. Prendiamo, per esempio, l'energia elettrica; la usiamo senza renderci conto che ci sia eppure ce ne serviamo in continuazione. Accendiamo la luce, avviamo il motore della macchina, prendiamo l'ascensore, usiamo il computer, la lavatrice o la televisione. Quest'energia è a nostra disposizione e ne approfittiamo in modo più o meno inconsapevole. Ci irritiamo se viene a mancare.

Quand'è che ci accorgiamo dell'importanza della corrente elettrica? Quando qualcosa si ferma.

Lo stesso avviene anche con le nostre emozioni.

Le sentiamo da sempre e, normalmente, non diamo loro troppo peso e importanza – finché ci sembra che tutto vada bene! Così possiamo vivere senza preoccuparci troppo dei messaggi che ci giungono dalle nostre emozioni di fondo. Ma fino a quando?

Fino a quando qualcosa non interferisce con le nostre abitudini, scatenando una vera e propria tempesta emotiva.

L'Esperienza di Gualtiero

Gualtiero, un giovane imprenditore che è stato appena lasciato da Elena, la sua ragazza, non riesce più a chiudere occhio la notte. Di giorno si sente meno lucido e gli riesce sempre più difficile risolvere i problemi di lavoro. Un continuo stato di agitazione gli rende difficile la vita. Gualtiero tenta in tutti i modi di far tacere le emozioni fastidiose che lo tormentano. Non ci riesce e va dal medico.

Il medico gli prescrive una cura e lui la segue, con la speranza di risolvere i suoi problemi. Le pillole lo aiutano a rilassarsi e a riposarsi meglio. Tutto gli diventa più accettabile, ma le emozioni continuano a sfuggire al suo controllo. Né la volontà, né le pillole lo aiutano: I pensieri tristi, i rimpianti e, soprattutto, i ricordi, ritornano di continuo e lo mettono in uno stato di tensione permanente. Questo gli crea problemi anche sul lavoro. Si sente solo, abbandonato dalla sua ragazza, disorientato.

Si ritrova a vivere le stesse emozioni di quando, molti anni prima, era nato il suo fratellino. Non era cambiato nulla nella sua vita, ma la mamma era sempre occupata con il nuovo nato. Gli dava meno attenzione e questo lo turbava. Aveva paura di perderla.

Oggi prova sensazioni simili con Elena. La sente emotivamente distante e si sente confuso. La sua vita quotidiana scorre come sempre. Non è cambiato nulla – proprio come allora – alla nascita del fratellino. Non è neppure ammalato: il medico lo ha trovato sano e il suo corpo funziona bene. Però lui sente di star male.

Sa che il suo “male” non è né fisico, né mentale. Deve avere a che fare con le sue emozioni; ha forse una “malattia emotiva”? Per Gualtiero, una malattia deve essere legata al corpo; quindi, se esiste una malattia emotiva – si domanda – deve esistere anche un “corpo emotivo”. Se non è così, allora cos'è che è malato?

La situazione è strana. Gualtiero non aveva mai pensato di avere anche un “corpo emotivo” oltre al corpo fisico. E questo corpo era ammalato fin dall'infanzia. Soffre di un male latente che la nuova situazione con Elena ha risvegliato.

A Gualtiero sta succedendo qualcosa di strano. Si porta dentro un dolore emotivo fin da quando era bambino e la situazione con Elena lo ha risvegliato. C'è anche un altro problema: nella realtà materiale esiste solo l'oggi. Ma quando lui entra nel suo “corpo emotivo” e contatta le sue emozioni, gli è

più difficile distinguere tra ciò che sta accadendo ora e ciò che era successo prima. *Il passato e il presente si confondono.* Sente la stessa paura di essere abbandonato che aveva provato tanto tempo fa. Non riesce a distinguere se la paura è di allora o di adesso.

Non controlla i suoi sentimenti e non riesce a capire perché continua a sentirsi così. Sa che il rapporto con Elena può non essere finito e potrebbe trasformarsi in una solida amicizia. Eppure, Gualtiero non riesce a liberarsi dalla sensazione di averla persa e di non essere più amato. Sente che si trovano su “lunghezze d'onda” diverse; quel filo invisibile che li univa sembra essersi spezzato. “La nostra relazione ricorda il funzionamento delle onde radio” pensa. Io ed Elena siamo ormai sintonizzati su frequenze diverse.

Come è successo? Dov'è la chiave per agire su questo inafferrabile sistema?

Si cura con le pillole che gli ha prescritto il medico. Ed è vero che queste lo aiutano a star calmo. Ma quanto lo aiutano a riequilibrare il suo stato emotivo e a toglierlo dalla sofferenza senza stordirlo o rendere ovattate le sue emozioni? Le pillole che prende hanno su di lui solo un effetto parziale.

Si è reso conto che esiste anche un “corpo emotivo”, diverso dal corpo fisico. Le pillole – che sono fatte di materia – possono aiutare il corpo fisico, ma quanto possono guarire il corpo emotivo? Gualtiero si sente fisicamente più rilassato, ma i suoi problemi emotivi rimangono. Ne parla col medico, che è d'accordo con lui e lo invita a rivolgersi a uno psicoterapeuta, più indicato per il suo tipo di problemi. Ha bisogno di “pillole emotive”

Lotte Interiori

Non sempre sappiamo come fare a ottenere quello che ci sta a cuore. Molti nostri desideri rimangono nel cassetto. Siamo insoddisfatti e delusi e finiamo per lottare con quegli aspetti che non ci aiutano a soddisfare i nostri desideri. Ma questa lotta interiore ha delle conseguenze.

Gilda si Sente Trattata Male dalla Vita

A Gilda non piace il suo corpo; è di statura media e un po' in carne e vorrebbe essere alta e magra. Non è contenta dei suoi occhi scuri e non accetta le prime rughe che la fanno sentire brutta. Quando si guarda allo specchio si sente trattata ingiustamente dalla vita, che trova ostile e ingiusta. Disprezza il suo corpo, lo rifiuta, lo odia. Non lo sopporta. Per questo lo trascura e lo porta, senza rendersene conto, a un più rapido decadimento. Gilda vorrebbe apparire perfetta, ma non fa nulla per migliorarsi. Nello stesso modo tratta anche la sua auto. Non se ne occupa e non cerca di renderla più efficiente. Si arrabbia quando ha poca ripresa, la guida su strade dissestate e non ne fa la manutenzione.

Un giorno, la sua amica Rosanna, stanca di ascoltare i suoi lamenti, le rispose, un po' seccata: "Io sono meno bella di te. Il mio corpo – come quello di tanti altri – non incanta nessuno e nessuno si gira per strada a guardarmi. Però è sano e abbastanza attraente. Mi basta per viver bene e per permettermi di piacere alle persone con cui mi sento in sintonia. Sei sicura che il tuo problema sia soltanto fisico?"

Ma, se lo fosse, perché non provi a fare una vita più sana e a curare di più il tuo aspetto? Come puoi pretendere che qualcuno apprezzi il tuo corpo se tu stessa ne parli male e lo disprezzi? Compreresti qualcosa da un venditore che parla male dei suoi prodotti?"

Ho domandato a Gabriele:
"Qual è la causa della sofferenza di Gualtiero? e la causa della sofferenza di Gilda? Hanno forse qualcosa in comune?"

"Gilda vive il suo corpo come nemico e gli attribuisce troppa importanza. Questo la tiene prigioniera delle vibrazioni del mondo materiale.

Gualtiero non sa come liberarsi di un'immagine di felicità che si è rivelata illusoria; si è perso nelle profondità del mondo emotivo".

"Perché si sono bloccati in due mondi diversi?" – La cosa m'incuriosisce molto.

“Le emozioni sono energie che vibrano in noi. Gilda ha interesse per il mondo fisico ed è attratta da vibrazioni^[2] più pesanti – quelle del mondo materiale.

Gualtiero è attratto dalle vibrazioni – più leggere – del mondo emotivo.

La vibrazione che ci piace ci cattura e ci aiuta a vivere le emozioni che desideriamo provare e le esperienze che scegliamo di fare. Senza che ce ne accorgiamo, si formano le situazioni adatte, nei tempi e nei modi opportuni.”

“E se una situazione diventa insopportabile?”

“Per sfuggire alle situazioni difficili, abbiamo creato un modo per proteggerci. In realtà non funziona, ma continuiamo a usarlo lo stesso,

- perché non sappiamo fare di meglio
- perché la paura ci impedisce di sperimentare altre soluzioni
- perché ci siamo abituati a reagire in questo modo e ne siamo rimasti intrappolati.

Questo sistema di difesa è come una diga fatta di tensione nei nostri muscoli.

Questa diga blocca il flusso delle emozioni causate da una data vibrazione. Il risultato che otteniamo è che:

ci chiudiamo alla vibrazione e alle emozioni che abbiamo scelto di provare.”

“Perché continuiamo a chiudere se non funziona?” – vorrei sapere.

“La chiusura può essere spesso un modo valido per proteggersi nel mondo materiale:

- posso ripararmi dal maltempo chiudendomi in casa
- tengo a distanza persone e animali con porte, finestre, serrature e lucchetti
- se vi sono bombardamenti, mi chiudo in un rifugio antiaereo
- e se ho freddo, mi copro con vestiti pesanti, così il freddo non penetra.

Nel mondo materiale la legge dell'impenetrabilità dei corpi^[3] è rigorosa. Quindi, in alcune situazioni è opportuno chiudere. Ma questo vale per il mondo materiale.

Serve allora usare meccanismi materiali, come la tensione muscolare, in mondi non materiali? L'uso di mezzi fisici nel mondo emotivo non dà i risultati desiderati.

Nel mondo emotivo i corpi sono penetrabili. Non possiamo *chiuderci fuori* da atmosfere collettive di gioia, di terrore o altro. Per esempio, in guerra o durante un terremoto, il panico contagia tutti. Più cerchiamo di evitarlo, più perdiamo energia. Alla fine, esausti, smettiamo di combattere e il panico ci porta in direzioni inattese.”

“Ma la paura ci blocca. È necessario combatterla!” – protesto.

“È ancora più necessario cercare delle soluzioni, invece di ingaggiare una lotta impari con la paura. Per gestire la situazione abbiamo bisogno di calma e di neutralità, ma la chiusura che opponiamo alla paura ci impedisce di rilassarci. Ci sforziamo di tenerla fuori e di non lasciarci invadere dalla sua onda – perché abbiamo *paura della paura*. Lo sforzo per combatterla ci costa energia. Non ce ne rimane più abbastanza per affrontare la situazione e la paura si ingigantisce.”



Chiusura e Insoddisfazione

Tutti cercano di fermare le emozioni che non piacciono e tentano di chiuderle fuori. In realtà le hanno già dentro e – con la chiusura – ne impediscono lo sfogo e le comprimono. Alcune di queste chiusure limitano la nostra vita quotidiana e contribuiscono a consolidare le nostre paure. La chiusura alle emozioni ci impedisce di avvicinarci alle persone. Restiamo sulla difensiva e mettiamo delle barriere anche quando cerchiamo il contatto. Perfino quando tutto ci spinge verso un'altra persona, può scattare una difesa involontaria. Ci proteggiamo. Evitiamo un contatto emotivo e restiamo intimamente insoddisfatti.