

pratica **M**ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Umberto Longoni

IMPARARE
DAI GATTI
A VIVERE BENE

Esercizi per ritrovare
un sano equilibrio e piccole felicità

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente
esercizi
per cambiare

Umberto Longoni

imparare
Dai GaTTi
a ViVere beNe

esercizi per ritrovare un sano
equilibrio e piccole felicità

FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

Introduzione	pag.	7
Siate voi stessi	»	13
Date più importanza al piacere	»	25
Sorprendetevi con la mindfulness!	»	37
Imparate a piacervi	»	51
Siate curiosi e sognatori	»	65
Se amate davvero, dimostatelo	»	75
L'età è soltanto un'opinione	»	83
Conclusioni	»	93
Bibliografia e letture consigliate	»	95

INTRODUZIONE

Una persona equilibrata dovrebbe sapere mantenere la calma, non perdere facilmente la testa, amare nel modo giusto gli altri e se stessa, essere socievole ma stare bene anche da sola, mostrarsi autonoma e non dipendente dal giudizio del prossimo. Ovvero... molto simile a un gatto, vi pare?

Ebbene sì, i felini che condividono le nostre vite, poltrone, divani e letti hanno tanto da insegnarci e molto dovremmo imparare da loro: non a caso ritenuti sacri e superiori a tutti gli altri animali nell'antico Egitto. Personalmente, ho avuto nella mia vita tanti gatti. Trovatelli o di razza, sempre diversi come carattere eppure simili in certi atteggiamenti e in quella loro indole esistenziale che, fin da bambino, mi ha colpito e trasmesso qualcosa di bello e importante.

In effetti, senza nulla togliere al meraviglioso cane, alla sua spiccata intelligenza, alle speciali doti che possiede e a ciò di cui è capace, il gatto possiede un *quid* ineffabile, magico e spesso misterioso che lo rende inimitabile ma... forse le prossime pagine vi aiuteranno a imitarlo almeno un po'. Troverete suggerimenti, consigli ed esercizi pratici utili a rendere la vostra vita migliore in tanti ambiti dell'esistenza, amore compreso, che prenderanno proprio spunto dai comportamenti e dagli atteggiamenti del gatto. Ad esempio, chi possiede un micio in casa, ma sarebbe meglio dire chi convive con un micio (dato che i gatti non hanno padroni), l'avrà notato molte volte allontanarsi e non considerare affatto qualche ospite che chiaramente non gradisce. Lo fa capire senza mezzi termini. Infatti...

Prima verità



Ci sono colori che soltanto il gatto percepisce.
Quello dell'anima di chi incontra, ad esempio.
Allora diffidate di qualcuno che non piace al vostro gatto:
voi no, ma lui sa perché è persona da evitare.

Da tempo ho notato che il gatto ha sempre un “perché” in ciò che fa o non fa: quindi non si spreca in inutili convenevoli con chi sente falso, ipocrita o semplicemente con chi non sia amante degli animali e in particolare dei felini casalinghi. Lo capisce, dato che il suo istinto non mente.

Primo insegnamento



Smettete di frequentare chi non vi piace e nulla vi dà:
tagliate i rami secchi.

In questo libro incontrerete sia delle “verità”, sia degli “insegnamenti”: così come avete appena letto. Del resto, chiunque viva insieme a un gatto si sarà reso molte volte conto di come l’amico felino sembri capire tutto, o quasi tutto, ma mostri l’intenzione di voler condividere poco del proprio sapere. Anzi, una delle sue abitudini preferite è esattamente questa: fare lo gnorri. Sebbene spesso, invece, ci avverta, a modo suo, di tante cose o ci guardi interrogativamente, come per dire: “Ti accorgi di quello che sta succedendo?”. Oppure, a una nostra richiesta, il suo sguardo stupito significa: “Davvero

pretenderesti questo da me? Non sono un cane!”. Dunque soltanto una persona superficiale di fronte a tali espressioni del micio potrebbe esclamare: “Vedi? Non capisce niente”. In realtà il gatto ha compreso tutto sebbene, appunto, non esegua alcun ordine. Infatti odia gli ordini, anche perché considera noi umani come altri simili con cui socializzare, ma mai come dei “padroni”. Se talvolta ci dà retta e obbedisce, lo fa non per sudditanza ma per pura “cortesia”, perché ci vuole bene.

PERCHÉ IL GATTO È TERAPEUTICO?

Recenti ricerche confermano che il gatto riesca a dare significato a molte nostre parole e che il suo cervello pare molto simile a quello dell'uomo. Ma in realtà, ciò che conta di più nell'amico felino non è la comprensione del linguaggio parlato, ma il suo raffinato “sentire” e le capacità empatiche che sviluppa con gli umani con cui vive. Tutto ciò gli permette di interpretare i nostri stati d'animo e molto altro di noi. Le sue fusa, come vedremo e come dice la scienza, sono sicuramente terapeutiche, ma non solo: il gatto percepisce malesseri, stati d'animo e perfino dolori fisici delle persone che ama e allora cerca, come può, di alleviarli. Non a caso spesso si accoccola sulla parte dolente: infatti la sua vicinanza aiuta davvero a stare meglio. Molti studiosi, tra cui quelli dell'American Journal of Cardiology, sono d'accordo nell'affermare che il gatto di casa riduca la possibilità di

malattie cardiovascolari. Ciò avverrebbe sia grazie alle doti calmanti e anti-ansia dei mici e sia, appunto, all'effetto vasodilatatore delle fusa che contribuendo al nostro rilassamento cardiaco diminuirebbe il rischio d'infarto. Tutto questo viene confermato anche da una lunga ricerca effettuata da specialisti dell'Università del Minnesota.

Un altro studio della Mayo Clinical Proceedings afferma che la presenza di un gatto stimola sonni più tranquilli e sereni (immagino che ciò avvenga quando con il micio si condivide il letto). Inoltre altre evidenze scientifiche dicono cose veramente interessanti sempre a proposito del fenomeno "fusa". Infatti la loro "frequenza" sarebbe simile agli Hertz di alcune terapie utili ad accelerare la guarigione dopo una frattura.

UN MODELLO DI BENESSERE CHE POTETE IMITARE

Insomma chi ha il piacere della compagnia di un gatto, vedendolo mollemente acciambellato sulla poltrona più bella intento al suo sport preferito, ovvero dormire, spesso esclama: "Che vita beata!". Già! Forse non sarà del tutto beata, ma possiamo immaginare che i gatti conducano un'esistenza sicuramente più serena della nostra dato che non si procurano affatto stress e se patiscono tensioni è quasi sempre a causa di noi umani. Insomma, il gatto non è soltanto un animale perfetto per le sue doti fisiche, le armoniose

movenze, la struttura ossea e muscolare, l'estetica bellezza che mantiene a ogni età, sia cucciolo o maturo, per la spiccatissima intelligenza: no, i gatti sono anche un modello di benessere perché sembrano in sintonia con se stessi più di un monaco tibetano.

Quindi perché non imparare qualcosa da loro? Ecco lo scopo di questo libro. Quando l'avrete letto, e riletto, e avrete provato a mettere in pratica i suoi suggerimenti ed esercizi, riuscirete a sentirvi un po' più sereni e in armonia con voi stessi.

Ricordate che Sigmund Freud aveva ragione quando disse: "Il tempo passato con un gatto non è mai tempo perso".

SIATE VOI STESSI

Oggi essere se stessi è impresa difficile. Siamo vittime di compromessi e, spesso, costretti a indossare maschere di convenienza, per opportunismo o necessità.

Purtroppo è quasi inevitabile nel lavoro, ma anche nell'ambito dei sentimenti, della coppia, della vita familiare e delle amicizie.

Perché non sarebbe possibile, come fa il gatto, provare a diventare i padroni di noi stessi, ovvero essere ciò che siamo e quello che desideriamo ritrovando, magari, la nostra “vera” personalità ed essenza? Riuscirci, significherebbe maggiore armonia interiore, meno stress e più libertà.

Del resto, le dicerie che disprezzano i gatti dipingendoli come opportunisti e affezionati soltanto alla casa e a se stessi sono fandonie. Chi ha la fortuna di averne uno per amico e compagno di vita, sa quanto affetto sappia dare.

Seconda verità



Il gatto non ha padrone ed è enigmatico come la donna:
per questo inquieta chi vorrebbe dominarlo e teme il suo mistero.

Il gatto ci offre anche un perfetto esempio di sano egoismo: non scende a compromessi e non si affanna troppo. Dona tanto di sé, ma non tutto. Sa dimostrare amore e affetto ma non si sacrifica mai esageratamente rinunciando alle proprie esigenze e alla dignità.

Secondo insegnamento



Il gatto sa amare con grande equilibrio:
come in fondo dovrebbe essere l'amore adulto.
Invece c'è chi non sa volersi bene, perché troppo ne vuole a chi ama.
Ma dando tutto di sé, riceve briciole. Amore è averne anche per se stessi.

GUARDATEVI DALLA COPPIA SBILANCIATA!

L'idea che in nome di un amore totale sia giustificato dare tutto e non chiedere niente non è realistica né accettabile. È giusto che nella coppia i due piatti della bilancia siano allineati alla medesima altezza o, almeno, che la differenza non sia così evidente. Ebbene, tra le coppie che spesso ho visto fallire sono state tante proprio quelle “sbilanciate”, in cui uno si sacrifica o sopporta troppo, oppure rinuncia ai propri spazi e libertà, mentre l'altro mostra un tipo di egoismo niente affatto “sano” dato che, consciamente o inconsciamente, se ne approfitta e ne trae continui vantaggi.

In casi come questi l'amore rischia di spegnersi: il sacrificato prima o poi apre gli occhi o incomincia a provare rancore; il privilegiato finisce per considerare il partner un distributore automatico di benefici, quindi scontato e poco attraente.

Ma coloro che tendono a dominarci possono essere tanti. In ambito familiare, ad esempio, genitori che pretendono troppo da figli già adulti interferendo continuamente nelle loro vite e facendosi forza di una sorta di ricatto affettivo. Sorelle o fratelli “sanguisughe” abituati ad approfittare del nostro buon cuore, sapendo che verranno sempre accontentati o perdonati. Amici che risucchiano energie e tempo che viene dedicato loro con attenzioni, disponibilità o conforto quando ne hanno bisogno: dimenticandosi di noi, però, nei momenti in cui non siamo loro utili. Ma sono amici, questi? Perché spesso non abbiamo il coraggio di liberarcene? Ecco un test che potrebbe aiutarvi a riflettere.

Test. Quanti "padroni" avete?



Domande	V	F
1. In amore e nella coppia siete il partner più disponibile e accondiscendente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Il più delle volte, vi è difficile usare in modo autonomo il vostro tempo libero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Siete persone preziose per gli amici perché pronti a esaudire ogni loro richiesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Lavoro a parte, vi sentite spesso così gravati da impegni che temete di scoppiare...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Purtroppo vi è impossibile ritagliarvi spazi da dedicare a voi stessi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Per assecondare gli altri, il più delle volte rinunciate a ciò che vi piacerebbe fare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nella vostra giornata vi manca sempre il tempo di leggere un libro o di rilassarvi in altro modo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Spesso rinunciate a esprimere al partner i vostri desideri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. A volte avete la brutta sensazione di sentirvi in gabbia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Non siete liberi di fare un viaggio, una gita o una cena con amiche/amici senza il vostro partner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ora controllate quante volte avete risposto "vero" e leggete l'interpretazione che vi riguarda.

Più di 7 volte – In catene

La brutta notizia, ma lo sapevate già, è che secondo questo test vi sentite quasi in catene: "schiavi", per così dire, di più padroni. Ciò su cui dovrete riflettere, però, è che lo avete permesso: soltanto voi potreste liberarvi o riconquistare gli spazi di libertà e autonomia che meritate. Se poi aveste risposto "vero" alle domande n. 1, n. 8 e n. 10, potrebbe essere preoccupante la sorta di dipendenza che avete nei confronti del partner. Qualcosa di importante andrebbe chiarito e modificato.

Da 4 a 7 volte – Invischiati

Siete spesso invischiati in situazioni, rapporti interpersonali e affettivi che limitano la vostra autonomia. Quello che dovrete valutare è quanto sia forte e pesante tale limitazione e se abbiate oppure no delle valvole di sfogo che possano compensare il peso degli impegni che grava su di voi. Se poi aveste risposto "vero" alle domande n. 1, n. 8 e n. 10, sarebbe opportuno ridiscutere certe dinamiche di coppia che vi danneggiano.

Meno di 4 volte – Liberi

Nessuno è completamente libero ma voi, nonostante alcune limitazioni e rinunce nella coppia o nella vostra vita di relazione che potrebbero pesarvi, sembrate abbastanza autonomi e comunque capaci di sopportare lo stress che ne consegue. Ciò non esclude che certe situazioni sentimentali, affettive, familiari o relative alle amicizie possano risultare spesso gravose: in tal caso, anche a voi occorrerebbe un pizzico in più di quel "sano egoismo" che vi farebbe bene.

SEGUITE LA LUCE DELL'EQUILIBRIO

Qualsiasi sia stato per voi il l'esito del test, non dovrete mai dare il permesso alle persone e alle situazioni di condizionarvi troppo, in-tristendovi. Infatti tra il farvi fagocitare o travolgere e infischiarvene dei bisogni e delle richieste altrui, esiste una giusta via di mezzo che si chiama "equilibrio".

Se ci pensate, il gatto mostra invidiabile equilibrio in ogni sua ma-nifestazione. A meno che sia un cucciolo, dunque iperattivo e inesperto, non esagera mai. In tutti i suoi atteggiamenti vive all'insegna dell'equilibrio e non è un caso che sappia passeggiare con estrema disinvoltura su ringhiere e tetti.

Quindi, sebbene non vi si chieda di imitarlo in tale abilità, potreste comunque provare a ragionare sempre in termini di "equilibrio", se-guendo la sua luce come fosse un faro: il che significa, ad esempio, imparare ad abitarvi ai "no" difficili, se ancora non ne siete capaci. Quali sono? Quelli che tante volte avreste voluto dire rispondendo invece "sì". Certamente non tutti questi "no" si possono pronunciare: raramente è possibile rifiutare qualcosa nel lavoro, a un vostro capo o a un cliente importante (anche se, forse, vi piacerebbe). Ma si può cambiare e diventare un po' più autorevoli e autonomi nella sfera dei sentimenti, degli affetti e delle amicizie e con tutte quelle persone a cui è giusto, almeno ogni tanto, negare ciò che non avreste voglia di dare o di fare.

Esercizio. Imparare a dire di "no"



- Step 1. Se non sapete farlo: come si può imparare, dunque, a pronunciare i "no" difficili? Be', se doveste insegnare a qualcuno a nuotare gli chiedereste, prima di tutto, di entrare nell'acqua. Giusto? Ebbene, per voi è la medesima cosa. Incominciate, quindi, dove l'acqua è meno fonda, ovvero a dire dei "no" che non vi pesino troppo;
- Step 2. fatelo e osservate l'effetto che fa. Da un lato percepirete un po' d'ansia (ne parleremo...), dall'altro sentirete un pizzico di orgoglio: sarà la vostra dignità che incomincerà a salire;
- Step 3. dopo che avrete preso dimestichezza e una sorta di abitudine ai "giusti no", cimentatevi con altri "no" un po' più importanti: vi accorgete che non sarà facile, ma nemmeno impossibile;
- Step 4. ogni giorno fate un resoconto mentale e chiedetevi: "Quanti 'no' ho detto oggi che un tempo sarebbero stati 'si'? ". Questo servirà a rendervi consapevoli dei vostri progressi, ad apprezzare un senso di maggiore libertà e di autodeterminazione.