Daniele Trevisani

IL CORAGGIO DELLE EMOZIONI

Energie per la vita, la comunicazione e la crescita personale

FrancoAngeli/Trend

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

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 e.mail le segnalazioni delle novità.

Daniele Trevisani

IL CORAGGIO DELLE EMOZIONI

Energie per la vita, la comunicazione e la crescita personale

FrancoAngeli/Trend

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2015 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

1. Un modo di essere pag. 9

1. Il coraggio di analizzare, il coraggio di vedere » 9
2. Un percorso di liberazione personale, verso il vivere vero. Che cosa significa per te "dirigerti verso la luce"? » 11
3. Un laboratorio delle emozioni. Alchimisti di se stessi » 13
4. Personalità, Umore, Emozioni, Credenze. Capire gli stadi su cui possiamo intervenire per migliorare noi stessi » 18
5. Neanderthal emotivi » 21
6. Il lavoro del Coaching e del Counseling » 24
7. Essere Natura » 26
8. Scoprire dove fa male: Critical Incidents e Trigger Points » 28

9. Evitare la fine della rana nella pozzanghera pag. 30
10. Spirito di rinuncia o Sparta? Il coraggio di essere, di vivere, di diventare » 31

2. La ricerca di un metodo. I piani (o strati) del Coaching nel sistema HPM » 37
1. La scalata di Howell. Passaggi verso la fluidità » 42
2. Il passaggio verso la fluidità e l'eccellenza di Sé » 44
3. Peak performance, flow-state, tendenza attualizzante: la ricerca dello stato di flusso (flow). Matrice Challenges/Skills » 50
4. Quando il tempo si ferma » 52
5. Progressione formale e progresso interiore » 53
6. Amore per i progressi » 55
7. La crescita spirituale e il progresso interno. La via dell'immateriale, per Sé e per le organizzazioni » 57
8. Dinamiche della crescita e pulizia dal fango mentale » 59

3. Lifestyle e Thinkstyle. Verso un'ingegneria del percorso di crescita » 63
1. La Mappa di Fisher: riconoscere e amplificare gli stati di coscienza » 66
2. Riconoscere il pieno e il vuoto, ristrutturazione mentale sul concetto di "risultato" » 69
3. Stili di vita, stili di pensiero » 72

4. Gli strati della comunicazione e i giochi dei ruoli pag. 74
5. Parlarsi da chakra a chakra » 75
6. Il miracolo della connessione » 77
7. Cambiare il concetto stesso di prestazione e di potenziale » 78
8. Il ciclo di Musashi » 79
9. Il microscopio comportamentale e la microanalisi » 81
10. Consulenza di Processo » 84
11. Il valore delle energie mentali nel produrre risultati » 88
12. Il funzionamento delle energie mentali. Agiamo con il segno "più" o con il segno "per"? » 90
13. Osservare le energie e le competenze dell'individuo: dotarsi di capacità di analisi dei microdettagli » 93

4. Vincere il buio, e allenarsi per vincere » 97
1. Protocolli concreti di Coaching, passare dallo stato X allo stato Y, scienza e non solo arte » 98
2. Azione e preparazione per le performance » 103
3. Gli stadi di preparazione per arrivare pronti alla prestazione (metodo HPM) » 104
4. Il fenomeno del transfert energetico e le osmosi: osmosi positive e osmosi negative » 107
5. Le tecniche e strategie di *filling* localizzato ed *empowerment* strategico » 109
5.1. Partire dal Corpo » 112

6. Collegare le energie dell'individuo. Le tecniche e strategie di cross-bridging pag. 113
7. Incroci di energie, i dieci ladri di energie » 114
8. Scovare gli errori: dall'errore isolato alle catene di errori » 116
9. Errore attivo ed errore latente » 118
10. Lavorare sulla resilienza o irrobustimento del potenziale di un sistema » 118
11. Implicazioni per lo sviluppo dei team e dei gruppi » 119

5. Percepire di più » 121
1. Gli effetti negativi e la "confusione dei segnali"; gli effetti positivi, il miglioramento dell'ascolto interno, il focusing » 121
2. Il flusso psicofisiologico interno: focusing skills e labeling skills » 123
3. La comunicazione intrapsichica e la psicologia dei ruoli, la concorrenza per le energie interiori » 127
4. Scegliere chi essere » 128

Bibliografia » 133

1

Un modo di essere

> Se non accetti una vita mediocre, tra vite vuote, spente, troverai la tua strada […] perché la cercherai ogni giorno come un fiore insegue la luce.

1. Il coraggio di analizzare, il coraggio di vedere

Il coraggio è l'atteggiamento di fondo che spinge alcuni individui a cercare di vivere la vita, le sue azioni, le sue sfumature emotive più intese, arrivando a guardarle in faccia, a pieno.

Il coraggio significa comportarsi in base a valori personali nuovi, rinnovati, ripuliti da falsità, a volte scoperti, a volte semplicemente persi e poi ritrovati. È la voglia di respirare che ti guida. Non smettere mai di ascoltarla.

Chiediti che cosa stai respirando non solo con i polmoni.

Chiediti che cosa respiri con gli occhi, che cosa entra nelle tue orecchie, che cosa vedi, che cosa percepisci, che cosa "senti", persino in questo esatto momento.

> Separerai la Terra dal Fuoco, il Sottile dal Denso, delicatamente, con grande cura.
>
> Ermete Trismegisto, *Tavola smeraldina* (*Tabula smaragdina*) o *Tavola di smeraldo*

Apprendi a percepire il flusso della forza che hai dentro. Dove vuole dirigersi?

È una forza che ti accompagna dalla nascita, e aspetta solo le occasioni per manifestarsi. Senti quando e che cosa blocca questa forza primordiale, lasciala pulsare.

> Percepire un aspetto nuovo di se stessi è il primo passo verso il cambiamento del concetto di sé.
>
> Carl Rogers, *Un modo di essere*

Chi vive la *via del coraggio* impara prima di tutto ad *accettare* di essere imperfetto, e *avere paure*. Le considera momenti significativi. Dolorosi si, ma non completamente inutili. Voci che vogliono essere ascoltate. A volte proprio nei momenti più bui e neri, si possono apprendere competenze e nuove facoltà che prima sarebbero state in caso contrario del tutto sconosciute, non necessarie.

Ne nasceranno nuovi strumenti, nuove esperienze. E con questi, oltre a superare le difficoltà, potrai costruire intere città e interi nuovi mondi. Potrai avventurarti in aree e territori prima impensabili.

La paura è il grande nemico emotivo del coraggio, un nemico che si maschera come "paura di sbagliare", "paura di essere giudicati", "paura che non tutto vada per il verso giusto", "paura dei potenti e di chi ha status", sino alla "paura di avere paura".

> Una catastrofe può innescare un grande cambiamento evolutivo positivo.

Se osservi ciò che accade attorno a te, se lo osservi bene, ogni giorno apprenderai e ogni giorno l'alchimia delle emozioni sarà più amica e più al tuo fianco.

Molte persone passano la vita a credere nelle credenze altrui, a inseguire gli obiettivi sbagliati, alcuni se ne accorgo-

no, altri no. Alcuni provano a vivere, altri si perdono. Ogni mente persa, ogni vita ingabbiata, è una grande opportunità sprecata.

In un percorso di crescita possiamo accendere i nostri riflettori su che cosa merita le nostre energie migliori e la nostra lotta.

Cercheremo di capire anche che esistono falsi bersagli – come quelli che lanciano sottomarini e aerei per confondere il nemico – e che noi a volte passiamo la vita a rincorrerli, o inseguire ombre, il vuoto, o il nulla.

Cercheremo di far uscire il libero pensiero, il pensiero non detto, che sia esso positivo o negativo, non importa. Perché quello che conta è vivere nella luce, e trovare la nostra luce in noi.

> Spesso la gente non ha le emozioni chiare, altro che le idee.
>
> Diego De Silva, *Non avevo capito niente*

2. Un percorso di liberazione personale, verso il vivere vero. Che cosa significa per te "dirigerti verso la luce"?

Osserva i segnali sottili che ti circondano, impara a coglierli. Uno sguardo, un segno, un gesto, un segnale. Che messaggi circolano, che cosa entra nel tuo "sentire"?

Siamo creature molto permeabili agli ambienti che viviamo, quindi è decisamente importante chiedersi "in che ambiente viviamo", "che cosa voglio respirare", "che cosa non voglio far entrare", e "dove voglio trovare aria fresca" in senso lato.

Assaliti da messaggi "densi" come film, TV, software, libri commerciali, seminari preconfezionati, perdiamo la capacità di "percepire oltre" con i nostri propri sensi.

Finiamo per chiuderci anziché confrontarci seriamente

con le nostre angosce e con le nostre speranze, per poterle esaminare, smontare, rivalutare.

Perdiamo la capacità di cogliere i segnali deboli che si trovano in noi e attorno a noi. Perdiamo la capacità di "vedere" con i nostri occhi. E di giudicare con la nostra testa. Il coraggio di pensare va nutrito e allenato. E, come per ogni allenamento, i risultati arrivano addestrandosi con costanza.

Una domanda ne scatena altre. Una nuova capacità ne genera altre. Che cosa significa per te "trovare aria fresca" e nuove energie? Che cosa può significare per te "vivere veramente le emozioni"? Se ti chiedo "dirigerti verso la luce", che cosa può essere per te la metafora della luce, nella tua personalissima Visione, a oggi?

> Ogni emozione è un messaggio, il vostro compito è ascoltare.
>
> Gary Zukav

Ci sono alcuni esercizi di Training Mentale in cui puoi iniziare a esaminare **che cosa sia per te questa luce**, verso dove vorresti dirigerti, e che cosa c'è la *in fondo*, la destinazione vera o i traguardi veri del tuo viaggio. Lo stato a cui tendi.

Puoi anche iniziare a porti altre domande. Dove, quando, chi ti sta proponendo modelli dove il "vivere veramente" è in realtà un falso vivere? Che vantaggio ne ha? Ne sei circondato, è ora di accorgersene.

Altrettanto difficile è passare da una definizione generica di volontà, per esempio "sentirsi sollevati", a una focalizzazione di obiettivi praticabili, per esempio "voglia di sentirsi sollevati da un'amicizia dannosa e non vedere più Mario e Anna". È fondamentale passare dalla "Sensazione Sentita" o vaga sensazione viscerale (*Felt Sense*, come definito da Carl Rogers) a una focalizzazione più precisa (attraverso quello che Eugene Gendlin chiama *Focusing*), apprendere a focaliz-

zare le nostre fonti di stress, che sia l'idea di non riuscire a far studiare i propri figli, o un aspetto del nostro stile di vita che ci sta stressando e massacrando.

Ma *quando* può avvenire l'inizio di un percorso di liberazione personale? La risposta è semplice: sempre, ovunque, a qualsiasi età, quando decidi tu di avere coraggio, di prendere in mano la tua percezione, di studiare, di imparare come funzioni. E di fare tue alcune capacità che in tempi antichi erano riservate solo ai Maestri.

Ora, decidi tu attivamente che è venuto il momento di imparare, di sviluppare nuove sensibilità, abilità e tecniche che ti portino a vedere, a "sentire", e percepire i pensieri che ti circolano dentro quasi come fossi un osservatore esterno.

Allora imparerai a osservare e confrontare, andando a cercare tra testi antichi o nuovi, in esperienze e incontri, con spirito di ricerca, spirito di libertà.

Se non lo fai che cosa succede? Niente, al massimo vivrai una vita non tua. Ti va bene?

Una volta che una persona si ponga in mente queste domande, potrà cercare risposte. Ma se le domande non scattano, le risposte non arriveranno mai.

> L'intelligenza di una persona si può capire dalle domande che sa porsi.

3. Un laboratorio delle emozioni. Alchimisti di se stessi

Aria, luce, vita, libertà possono diventare un *modo di essere, supportati da un Metodo*, ed è questo lo scopo di un vero percorso di liberazione personale, in cui ogni energia potenziale di cui disponiamo diventi veramente *tua*, disponibile per i tuoi scopi più elevati, reale, tangibile, vissuta, potente, palpabile, senza principio né fine.

Occorre fede, e ai primi risultati la fede verrà premiata da frutti tangibili.

> Il corpo non va curato e flagellato, ma nutrito per vivere nella gioia. La conoscenza non è mai statica. Fai voto di conoscenza per capire che cosa accade fuori di te e dentro di te. È il modo migliore per rendere omaggio al vivere.

Fare laboratorio delle emozioni significa vivere in due strati della realtà. In una vivi, nell'altra ti osservi vivere. In una "senti", nell'altra osservi e prendi nota, esamini e correggi il tiro, ti sperimenti continuamente, e sempre più senza ansia, né paura.

Come un'alchimista osserva le reazioni di una pozione su una polvere, ti accorgerai presto che non sei altro che un'alchimista di te stesso.

Nessuno può fare di te una materia che non vuoi essere.

Ecco alcune domande basilari.

- Che cosa senti in questo momento?
- Qual è il tuo sfondo emotivo in generale?
- Ci sono emozioni che bloccano la tua intenzione e volontà?
- Conosci strumenti per allenarti alla percezione delle emozioni?
- Quale stato di vita o risultato ti farà dire "sto respirando a pieni polmoni"?
- Ci sono persone serie da cui imparare tecniche e metodi?
- Che cosa significa per te pace, unità, armonia, vita?

È fondamentale capire che ogni piccola acquisizione, ogni piccolo apprendimento, ci consente di salire di un gradino, e per ogni gradino salito, respireremo aria più pura.

Imparare a vincere una paura o rafforzare una volontà ti permette di scoprire uno schema vincente e in seguito di applicarlo su mille altri problemi.

> Se imparerai i principi della scherma fino a raggiungere il livello in cui puoi facilmente vincere un avversario, avrai coscienza di poter battere con altrettanta facilità ogni avversario al mondo: battere un avversario è la stessa cosa come batterne migliaia, decine di migliaia.
> L'Heiho di un comandante consiste nel prendere importanti decisioni in base a minimi particolari, cosa che è come costruire una grande statua del Buddha partendo da un piccolo modello.
>
> Miyamoto Musashi (1584-1645), *Il Libro dei Cinque Anelli*
> da: *Kono heiho no sho gokan ni shitatsuru koto*

Imparare a battere quello che alcuni chiamano destino è la nostra sfida.

Conoscere e vincere il nemico che prende forma in idee sbagliate, dentro di noi e fuori di noi, è il nostro coraggio. E questo significa "sentire". Il destino è quello che costruiamo con il nostro impegno, ogni ora. Il destino è scelto ogni giorno.

Si può essere Samurai in ogni momento della storia, in ogni fase della Vita, e meglio ancora, Ronin, i Samurai senza padrone.

Il coraggio di pensare è il coraggio supremo.

> Ho lottato, è già tanto […]. È già qualcosa essere arrivati fin qui: non aver avuto paura di morire, aver preferito coraggiosa morte a vita pusillanime.
>
> Giordano Bruno, *De monade, numero et figura*[1]

È incredibile che nella scuola si impari a calcolare la radice quadrata o la circonferenza di un cerchio, già dalle elementari, e non si imparino nemmeno i nomi e le etichette da

[1] "Ho lottato, è già tanto, ho creduto nella mia vittoria […]. È già qualcosa essere arrivati fin qui: non aver avuto paura di morire, aver preferito coraggiosa morte a vita pusillanime" ("Pugnavi, multum est, me vincere posse putavi. Est aliquid prodisse tenus […]. Non timuisse mori, praelatam mortem animosam imbelli vitae"), 1590; citato in Gentile (1925, p. 297).

dare alle emozioni, agli stati esistenziali che circolano dentro, a come ci "sentiamo", a dare un senso al nostro impegno, a trovare uno scopo alto, nobile, coraggioso, della vita, l'unica che abbiamo.

L'alfabetizzazione alle emozioni diventa un nostro strumento, un metatraguardo nobile, pregiato, un mezzo che permette poi di raggiungerne molti altri.

In molte zone dello spazio e del tempo, larga parte dell'aria che respiriamo è viziata di disfattismo, negatività, e non ce ne rendiamo conto, o peggio non abbiamo appreso gli strumenti per accorgercene.

Questo riguarda anche l'autodialogo, ciò che succede proprio dentro di noi, anche ora.

A volte voci grigie di subdola negatività entrano, permeano, distruggono. Se una voce interna o un'aspettativa sbagliata sulla vita entra, ti avvelena, ti corrode.

Il clima psicologico interno si tinge di paure e attese avvilenti, aspettative sul *non fare* più che sul *fare*, la vita si imbottisce di ricatti morali e materiali. Stiamone alla larga, o indossiamo un respiratore.

Il ricatto morale "se non fai quello che voglio non ti approvo" è la leva basilare del modello su cui si basa un clima psicologico tossico. Questo rende le persone schiave delle aspettative altrui e di modelli culturali che degradano le potenzialità umane.

Il coraggio è la decisione di pensare con criteri propri e non necessariamente con il pensiero della massa. Non esiste solo Giordano Bruno, ognuno di noi nella propria vita attraversa inquisizioni di ogni tipo.

> Di solito non posso mangiarli perché la mia ragazza è vegetariana, e questo praticamente fa di me un vegetariano.
>
> Dal film *Pulp Fiction*, di Quentin Tarantino

Che si tratti di farsi accettare da un ambiente o da un altro

non importa. Vegetariani o carnivori, religiosi o meno, il concetto non cambia.

Noi siamo il frutto di "trasmissioni memetiche", il passaggio da persona a persona di "memi" (idee, tracce mentali) che circolano tra individuo e individuo, e da generazione in generazione, ed entrano di noi in un modo unico e in un mix unico.

Noi abbiamo la facoltà di allargare le nostre facoltà intellettive e mentali, le nostre conoscenze, il nostro campo di azione. Esiste una magia solare della conoscenza, dell'amore, della vita. Si può imparare a vivere la gioia senza inutili castighi, farla propria. Si deve.

Che cosa ti hanno insegnato gli altri sul coraggio, sulla determinazione, sulla forza di volontà, sulla gioia di vivere? Quanto di ciò che pensi è stato generato da tue elaborazioni e quanto è invece solo stato accettato come "pacco regalo" da aprire e tenere?

> Mio padre mi ha insegnato che la paura è una compagnia costante ma accettarla ti renderà più forte.
>
> Dal film *300*, di Zack Snyder

E a noi che cosa hanno insegnato? E quando lavori, che cosa ti insegnano i "vecchi" quando entri? E tu che cosa insegni agli altri? È una lunga storia ma merita di essere analizzata.

Il coraggio è la capacità di confrontarsi con stati non sempre idilliaci senza per questo rifiutarli.

- Ha coraggio chi interviene in un incidente stradale sapendo in anticipo che vedrà cose orribili, forse non potrà salvare tutti, forse nessuno, ma non sta fermo a guardare, il solo pensiero di poter provare ad aiutare è sufficiente. Accetta il rischio di fallire.
- Ha coraggio chi difende una ragazza o bambino da un'aggressione, magari da più persone, sapendo di potersi far male, e va avanti comunque.

- Ha coraggio chi emigra per cercare lavoro o una nuova vita, così come chi si sacrifica a rimanere in un Paese ingiusto per un certo periodo della vita, per una causa superiore.
- Ha coraggio chi dice quello che pensa anche contro i potenti o contro il pensiero dominante, anziché sprecare la propria vita a obbedire a qualcosa a cui non crede.
- Ha coraggio chi ama i figli, la vita, l'universo, e si impegna per questo amore, connettendosi a una "emozioni superiore" che è il pulsare della vita, cercando di stare lontano dalle questioni superficiali e dalle banalità vuote.

Qualsiasi esempio vogliamo fare, quello che facciamo innesca in noi una cascata di emozioni. E come una cascata, puoi osservarla da fuori, da lontano, quasi indifferente, o immergerti, farla tua, e arrivare a osservare e apprezzare ogni singola goccia d'acqua.

4. Personalità, Umore, Emozioni, Credenze. Capire gli stadi su cui possiamo intervenire per migliorare noi stessi

> Quando non c'è energia non c'è colore, non c'è forma, non c'è vita.
>
> Caravaggio

Ognuno di noi nasce all'interno di un "sistema", una cultura familiare, in una certa nazione e regione, in un momento della storia ben delimitato. E ogni epoca ha un certo livello di energie, che tu voglia o meno.

Per quanto tu faccia, non puoi nascere né prima né dopo. Non puoi decidere dove nascere e in che famiglia, in che Nazione, in che strato sociale, o che lingua apprendere dalla nascita.

Gli stimoli che ricevi sin dalla venuta al mondo, generano

una certa personalità (carattere), determinano come vivi i periodi della vita, persino lo stato di umore.

Questo patrimonio genetico è la tua base di partenza. Ciò che farai nella tua vita però può essere modificato, in misura sempre crescente, quanto più diventi padrone di nuove abilità:

- abile nel decodificare che cosa ti hanno insegnato,
- abile nel valutarlo con criteri tuoi e nuovi,
- abile nel ristrutturare tutto quando hai appreso e decidere di apprendere qualcosa di nuovo.

Molto spesso siamo talmente ignari persino del nostro comportamento, di come comunichiamo o di come appaiamo all'esterno, che rimaniamo stupiti nel vedere noi stessi quando siamo ripresi da un video, o non ci riconosciamo nemmeno nella voce, in una registrazione.

Ci sembra che la nostra voce sia diversa o non ci riconosciamo per come vorremmo essere in una foto. Lo stesso, più subdolamente, accade per i nostri pensieri.

Se solo qualcuno riuscisse a tirare fuori i nostri pensieri, le credenze, le convinzioni attive, le regole assimilate inconsciamente, e ce le mettesse su un tavolo dicendo "questo sei tu", saremmo dieci volte più sorpresi che nel sentire la nostra voce registrata.

Se questo "autoconoscersi" è difficile per i comportamenti e le comunicazioni osservabili, figuriamo quanto sia difficile per gli strati sempre più interni, a partire da quelli più fisiologico come le emozioni che viviamo, sino a quelli più intangibili e sottili, come la cultura nella quale siamo stati immersi dalla nascita in avanti.

La cultura ci ha forgiato che lo volessimo o meno, da essa abbiamo assorbito le credenze che abbiamo dentro, valori, e modi di essere (memetica).

Memetica e genetica, combinati, fanno di noi quello che siamo oggi.

Per fare un lavoro serio su di Sé occorre esaminare su quali aree si può intervenire (cfr. figura 1).