



Tiziana Fragomeni

CREATORI DI RELAZIONI

Il metodo, gli strumenti e le pratiche
per diventare esperti nell'Arte del Noi



FrancoAngeli

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 o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Tiziana Fragomeni

CREATORI DI RELAZIONI

**Il metodo, gli strumenti e le pratiche
per diventare esperti nell'Arte del Noi**

FrancoAngeli

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

Isbn: 9788835178460

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
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.	9
1. La relazione	»	11
1. L'intelligenza artificiale e la sfida alle relazioni	»	11
2. Il creatore di relazioni	»	13
3. Le competenze relazionali	»	15
2. Gli elementi prodromici alla creazione della relazione	»	16
1. La presenza	»	16
2. La consapevolezza	»	20
3. Lo stato di flow	»	21
4. Il pensiero circolare	»	23
5. Il tempo	»	24
3. Metodo: elementi di base	»	28
1. Il Metodo O.A.S.I.	»	28
2. Riconoscere il sistema operativo della persona	»	29
3. L'aggancio fiduciario	»	34
4. Relazione e conflitto	»	36
5. Il flusso narrativo	»	38
6. Le parole chiave	»	42
7. Le domande	»	43
8. La O di O.A.S.I.	»	47
9. La A di O.A.S.I.	»	49
10. La S di O.A.S.I.	»	50
11. La I di O.A.S.I.	»	56

4. Metodo: a che cosa prestare attenzione	pag.	57
1. Individuazione delle credenze e delle convinzioni	»	57
2. Individuazione dei bisogni	»	63
3. Individuazione dei blocchi	»	67
5. Metodo: strumenti e tecniche	»	106
1. Tipologia delle domande	»	106
2. Cambiare e riprogrammare le credenze	»	114
3. Cancellare i vecchi programmi	»	120
4. Interrompere le coazioni a ripetere	»	123
5. Modificare il linguaggio	»	127
6. I tre setacci	»	132
7. Tecnica del triplo sì	»	133
8. Tecniche di defusione emozionale	»	134
9. Tecnica dello storytelling	»	135
10. Tecnica dello scalatore	»	136
11. Avviare il cambiamento	»	138
12. Verificare l'efficacia del lavoro	»	139
13. Conclusioni	»	140
6. Protocollo del creatore di relazioni	»	141
7. I dieci livelli di trasformazione del conflitto	»	146
8. Assiomi	»	149
Glossario	»	157
Ringraziamenti	»	161
Bibliografia	»	163

Questo libro è interamente *fatto umano*.
Nessun sistema di intelligenza artificiale è stato utilizzato per scriverlo.

Introduzione

Questo testo è rivolto a tutti quei professionisti, quali avvocati, magistrati, mediatori, negoziatori, formatori, counselor, coach, consulenti e manager, che nella loro attività lavorativa interagiscono con persone con le quali è necessario creare e costruire relazioni. Indipendentemente da quale sia, infatti, la professione specifica, il testo raccoglie indicazioni utili per apprendere e/o affinare la capacità di creare una relazione e un vero e proprio metodo, sperimentato in anni di pratica, che permette di entrare velocemente nel *sistema operativo* delle persone con le quali si lavora o si interagisce, con l'obiettivo di aiutarle a risolvere problemi, conflitti, situazioni personali, attraverso strumenti pratici e concreti.

Come scriveva Martin Buber, teologo e pedagogista austriaco: *all'inizio è la relazione*. Ogni vita è incontro e *la vita è l'arte dell'incontro* (per parafrasare Vinicius de Moraes). Ma che cosa vuol dire davvero incontrare gli altri ed entrare in relazione con loro? È possibile riuscirci senza prima saper stare in relazione con se stessi?

Nella società di oggi gli incontri avvengono in continuazione. Grazie ad internet e ai social media entriamo costantemente in contatto con le vite degli altri. Eppure, la sensazione è che si rimanga spesso solo in superficie, ancor di più oggi, in un momento storico in cui la tecnologia ci ha resi social, facendoci dimenticare che siamo esseri sociali e che possiamo essere pienamente noi stessi solo all'interno di una comunità, non di una community.

Siamo animali relazionali e abbiamo una necessità ontologica di stare in relazione e, per farlo, abbiamo bisogno di affidarci gli uni agli altri e di prenderci cura delle relazioni.

Se l'uomo è animale sociale e realizza la sua natura nella relazione con l'altro, come spiegare questo senso di vuoto e di solitudine in una società continuamente interconnessa come quella odierna? Il problema probabil-

mente non è la quantità ma la qualità delle relazioni, per cui entriamo in relazione continuamente con gli altri, ma senza sapere veramente che cosa significhi farlo e a quale livello sia possibile.

Le relazioni personali, interpersonali, lavorative si basano tutte sulla capacità di sentire le connessioni che avvengono nella nostra quotidianità tra noi stessi e le persone con le quali ci relazioniamo.

Per permettere la creazione di relazioni efficaci e costruttive e diventare esperti dell'Arte del Noi, questo testo propone una combinazione tra pratiche di auto-osservazione interna e strumenti che potenziano la capacità di osservazione esterna, elementi di autoindagine, basati sull'ascolto di se stessi, e tecniche che potenziano l'ascolto degli altri, strumenti di auto-consapevolezza emozionale per sviluppare la competenza emotiva, ovvero la comprensione e il riconoscimento delle emozioni altrui e strumenti di analisi e *lettura* dei conflitti.

La relazione

1. L'intelligenza artificiale e la sfida alle relazioni

Prima di addentrarci nell'argomento principe di questo libro, che si concentra sul "creatore di relazioni", figura che, a parere di chi scrive, costituirà una delle professioni del futuro, occorre chiedersi che cosa succederà alle relazioni in un'epoca sempre più dominata dall'intelligenza artificiale.

Secondo alcuni studiosi, infatti, l'AI metterà a rischio professioni e impieghi oggi molto diffusi; scompariranno, quindi, molti posti di lavoro e quelli che si creeranno, molto probabilmente, richiederanno capacità intellettuali ben al di sopra della media. I computer saranno in grado di gestire molti compiti, in modo molto più veloce ed efficiente degli esseri umani.

Le domande da porsi, quindi, sono: quali professioni sono a rischio, quali scompariranno, quali nasceranno e quali specialità saranno richieste? Per rispondere a queste domande, vale la pena capire come e perché l'ambiente di lavoro globale sta cambiando.

Se nel 2011, con il suo libro *La terza rivoluzione industriale*, il noto economista americano Jeremy Rifkin aveva illustrato le peculiarità delle "tre rivoluzioni industriali nella storia umana", nel 2016 al World Economic Forum di Davos, l'economista Klaus Schwab ha proposto una nuova definizione e introdotto la *quarta* rivoluzione industriale. La quarta rivoluzione è quella del digitale. La sua caratteristica distintiva è la sfumatura dei confini tra sfera fisica, biologica e digitale e il suo strumento principale è l'innovazione. Tecnologie cloud, big data, Internet delle cose: questi sono i primi strumenti del cambiamento. E in futuro le innovazioni appariranno e si svilupperanno ancora più rapidamente.

Schwab prevede che, nel tempo, quasi tutti i processi produttivi saranno automatizzati: non importa se sei un operaio, un avvocato, un com-

mercantile, un notaio, un medico, un impiegato di banca, un consulente finanziario, un giornalista, un insegnante o un musicista: l'automazione accompagnerà in qualche modo tutte le attività lavorative. Due domande sorgono, allora, spontanee: quando questo accadrà e chi dovrebbe iniziare a preoccuparsi del proprio futuro impiego?

Leggendo il libro di Schwab, *La quarta rivoluzione industriale*, che preconizza una serie di evoluzioni e sviluppi in settori, quali l'intelligenza artificiale e il machine-learning, la robotica, le nanotecnologie, la stampa 3D, la genetica e le biotecnologie, già nei prossimi anni ci sarà un'ampia disruption, non solo nei modelli di business, ma anche nel mercato del lavoro, per cui si prevedono significativi cambiamenti nelle skill necessarie per fronteggiare questo nuovo scenario.

A questo punto un'altra domanda è: quali nuove professioni nasceranno e quali capacità saranno richieste?

Molto probabilmente due grandi gruppi di professioni assumeranno maggiore rilevanza. Il primo gruppo riguarderà i data scientist e gli esperti di robotica; il secondo gruppo si occuperà di ciò che l'AI non può ancora realizzare, ovvero le relazioni tra persone.

Se l'intelligenza artificiale promuove tutto ciò che è tecnologia, la stessa potrà molto facilmente provocare un analfabetismo relazionale, con la conseguente necessità di avere esperti nell'arte della relazione. Il cammino evolutivo dell'essere umano non può e non deve essere diretto solo verso la tecnologia, ma deve essere legato alla nostra capacità di saper creare relazioni, di saper stare in relazione.

L'uso massiccio della tecnologia nelle nostre vite sta sempre più allontanandoci dall'esercizio delle competenze relazionali: ascolto, accoglienza, capacità di mediazione, gestione del conflitto, generosità, pazienza, capacità di perdonare e di riconoscere i propri errori.

Si tratta di qualità che in tempi come i nostri, che Baumann ha definito (ormai quasi 30 anni fa) liquidi, non sono più condivise, incorporate o sottintese nel sentire comune. Ne facciamo esperienza quotidiana nella vita lavorativa, negli scambi sociali, nelle scuole e purtroppo anche nelle famiglie: i legami sono spesso deteriorati, volatilizzati.

Come osservava già Aristotele nella *Politica*, *l'uomo è per natura un animale sociale. La natura lo ha creato per vivere con i suoi simili*. L'uomo cioè si realizza attraverso le relazioni con l'altro e questo aspetto sta alla base di ogni azione pedagogica orientata in primo luogo alla persona. Già ai tempi di Aristotele esisteva quindi una piena consapevolezza della natura sociale degli esseri umani, del loro bisogno di relazionarsi gli uni con gli altri per poter aspirare a una condizione di benessere.

La relazione, dunque, può essere definita una vera e propria arte che, se non coltivata, rischia di impedire agli esseri umani di usare il loro pieno potenziale.

Ecco perché la capacità di creare relazioni assumerà sempre di più un valore straordinario, che andrà coltivato e nutrito come il nostro tesoro più grande.

E, anche se l'intelligenza artificiale comporrà musica, scriverà sentenze, darà pareri, creerà abiti, condurrà automobili, essa non è ancora in grado di competere con noi. Soprattutto non è in grado di farci sentire il calore di una relazione. E anche se si perfezionerà sempre di più, se i robot diventeranno i nostri babysitter, badanti, camerieri e si arriverà alla creazione di un mondo dominato dalle macchine, a discapito di ciò che ci rende umani – emozioni e creatività nelle decisioni –, pensiamola in questi termini: l'AI è venuta per lanciare una sfida al nostro libero arbitrio, agire come investitori intelligenti sviluppando al massimo tutti i nostri talenti.

2. Il creatore di relazioni

Relazione deriva dal latino, dal participio passato di *relatum* legato al verbo *referre*, che aveva due distinti significati: riferire e legame tra due entità. Ciò che qui interessa è il secondo significato.

La frase di Martin Buber, *all'inizio è la relazione*, ci dice che la vita è fondamentalmente non-soggettività ma intersoggettività: *divento io nel tu; diventando io dico tu*. Buber parte dall'idea secondo cui l'uomo non è una sostanza, ma una fitta trama di rapporti e di relazioni. La vita dell'essere umano non sta solo nella sfera dei verbi transitivi, non consiste solo di attività che hanno come oggetto qualcosa: io avverto qualcosa, io percepisco qualcosa, io voglio qualcosa, io penso qualcosa. L'insieme di tutte queste cose è il regno dell'esso. Accanto ad esso c'è il regno del tu: *chi dice tu non ha mai un qualcosa, non possiede nulla. Chi dice tu vive una relazione*.

Questo *diventare io nel tu* annulla ogni separazione e conflitto e ci trasporta nella possibilità di comprendere che ognuno di noi non è che lo specchio dell'altro, dove l'altro non è altro da me ma altro possibile e dove insieme possiamo superare i confini delle nostre individualità per fonderli nell'esistenza del Noi.

Possiamo iniziare a intravedere la relazione non solo come un incontro tra persone, ma come la costruzione di legami tra loro. La costruzione di tali legami è una complicata alchimia di cui non è facile avere un'idea chiara di come tradurla in termini concreti.

I legami hanno infatti a che fare con le esperienze vissute insieme, con le nostre parti emotive, con il sentirci accolti e rispecchiati, ascoltati e rispettati nella nostra unicità e nel nostro essere più autentico. Inoltre, costruire una relazione ha bisogno di tempo.

Tempo per conoscersi, per capirsi, per comprendere i diversi punti di vista, le differenti visioni del mondo, per superare le mille automatiche paure dell'altro che ci difendono dall'essere feriti, umiliati, derisi, ingannati, sfruttati. Tempo per nutrire la relazione, per aggiustare le normali incrinature che le relazioni comportano, per attraversare la fatica e la profondità dei conflitti come esperienza vitale, per imparare a comunicare quello che siamo davvero.

La relazione ha bisogno di ripetitività, di continuità e gradualità, non ama la fretta, la superficialità. Senza tali condizioni difficilmente nascono e si consolidano i legami necessari a dare corpo alla relazione, a costruire quella reciprocità che rende fertile l'incontro.

Questo tempo, elemento inscindibile e necessario alla costruzione di una relazione, può essere distinto nei due diversi termini che i greci gli davano: χρόνος (*kronos*) e καιρός (*kairos*).

Kronos è il tempo cronologico e sequenziale, in una dimensione quantitativa. È il tempo che scandisce oggettivamente *il tempo che passa*. È il tempo fisico lineare, sottile, scandito dall'orologio.

Kairos, invece, è *il tempo nel mezzo*, cioè il momento, in un periodo di tempo indeterminato, nel quale qualcosa accade.

Se Kronos è il tempo quantitativo dedicato alla costruzione di una relazione, Kairos è il tempo opportuno, il tempo dove magicamente, indipendentemente dalla quantità, accade qualcosa: una parola detta in un determinato modo apre a nuove comprensioni, un aspetto che appariva cementificato improvvisamente si sblocca, una piega che non si riusciva a stendere si appiana, un'impasse che non si riusciva a superare scompare e così quella relazione si solidifica, si struttura in una nuova forma che crea un legame al di là del tempo stesso.

Non si tratta di magia, ma della consapevolezza che è transitata dal canale nato dall'incontro di due anime dove l'Io è diventato Tu.

Il creatore di relazioni, la cui arte si struttura e consolida nell'arco di una vita, conducendolo verso una formula di continuo apprendimento, in quello che è lo scambio del prendere e del ricevere, fa sua questa visione. La sua capacità è quella di fare spazio all'altro, di accoglierlo senza giudicarlo, di ascoltarlo per il puro e semplice piacere di comprendere, senza aspettative di risultato, di danzare insieme all'altro, annullando ogni divisione. Ecco che Io e l'altro diventiamo la stessa cosa, travalicando ogni confine e ogni separazione. Qui la relazione diventa il corpo calloso che

unisce i due emisferi, destro e sinistro, creativo e logico, analitico e analogico, dentro e fuori, divergente e convergente e li ricongiunge lì dove sono sempre stati: due aspetti complementari e inscindibili della stessa unità.

Saper creare relazioni è, dunque, un compito che richiede consapevolezza, comprensione della natura spirituale degli esseri umani, ma anche competenze. È un'arte che si basa sull'ascolto di se stessi ancora prima che degli altri. Sulla capacità di aver riconosciuto, e possibilmente integrato, luci e ombre. Un'arte dove l'Io si è specchiato nel Tu, ha superato il suo confine per ricongiungersi con quella N che trasforma l'Io in Noi.

3. Le competenze relazionali

Le competenze relazionali sono tutte quelle skill, ampiamente studiate dalla psicologia del lavoro, che definiscono la nostra capacità di relazionarci e instaurare relazioni positive con le altre persone, sia all'interno che all'esterno dei contesti lavorativi, soprattutto per chi nel proprio lavoro si trova a stretto contatto con persone con le quali deve comunicare e gestire le loro emozioni. Esse rientrano nella più ampia *famiglia* delle competenze trasversali, ovvero conoscenze, abilità e saperi che non si riferiscono a un ruolo professionale specifico, ma attraversano trasversalmente molti profili professionali.

Per comprendere con maggiore chiarezza la portata di queste abilità personali, possiamo distinguere le competenze relazionali in due principali fattori.

Il primo attiene all'importante elemento della conoscenza di se stessi, che include il riconoscimento dei molteplici Io, di cui siamo costituiti, che generano le nostre convinzioni, all'interno di una complessità in cui è necessario saper *navigare*, ma anche la capacità di auto-osservazione dei propri pensieri, unita all'autoconsapevolezza emozionale, ovvero la capacità di riconoscere le proprie emozioni, saperle accettare e usare come strumenti prodromici per favorire e implementare la competenza emotiva, che attiene alla capacità di sapere *leggere* e comprendere le emozioni altrui.

Il secondo riguarda le capacità di ascolto, di comunicazione verbale e non verbale, empatia, intelligenza emotiva, scrittura chiara ed efficace, attitudini al lavoro di gruppo, gestione dei conflitti, negoziazione, pensiero creativo, pensiero critico. Questi sono solo alcuni degli aspetti ascrivibili alle competenze relazionali.

Vediamo ora nel dettaglio quali sono quelle necessarie per diventare creatori di relazioni.

Gli elementi prodromici alla creazione della relazione

1. La presenza

A Delfi, nell'antica Grecia, sulla facciata del tempio dedicato al Dio Apollo, si trovava la scritta *Conosci te stesso*; un invito a indagare dentro di sé per scoprire che l'Essenza della Vita e la Conoscenza dell'Intero Universo risiede all'interno e non al di fuori di noi.

Per creare relazioni, conoscere se stessi è il passo prodromico più importante da compiere. Se in apparenza sembra la cosa più facile, si rivela invero parecchio sofisticata, in quanto comporta l'auto-osservazione che né la famiglia, né la scuola, né la società ci hanno insegnato a fare.

Per creare relazioni, conoscere se stessi è il primo e ineludibile passo da compiere per poter poi saper entrare nel mondo dell'altro e *navigare* nella sua complessità.

Per conoscere se stessi occorre praticare l'auto-osservazione, al fine di individuare gli automatismi e i confini dell'Io, che conducono a rimanere imprigionati nel meccanismo delle sub personalità, della contrapposizione e della sopravvivenza, impedendo la creazione del Noi.

L'auto-osservazione è la capacità di osservare costantemente se stessi, rivolgendo lo sguardo all'interno anziché all'esterno e, per perseguire questa modalità che non fa parte, se non eccezionalmente, della nostra vita quotidiana, occorre innanzitutto saper stare nella presenza.

La presenza è forse il lavoro più difficile da apprendere perché il 99% della nostra esistenza avviene nell'assenza della presenza, ovvero attraverso un'attività quotidiana che, potremmo dire, è del tutto inconsapevole e generatrice di ciò che, nel lavoro del creatore di relazioni, rappresento come *fughe*.

Le *fughe* sono pensieri improvvisi che appaiono nella nostra mente facendoci perdere la presenza. Per il creatore di relazioni si configurano come associazioni mentali con questioni personali, identificazioni con i

problemi specifici della persona con la quale si è in relazione, interpretazioni, desiderio di risolvere il problema andando subito alla soluzione, volere trarre subito delle conclusioni, anticipare, desiderio di mostrare di essere dei performer, ecc.

È dunque importante accorgersene e rimanere sempre in contatto con la presenza. La presenza, infatti, è il cuore del creatore di relazioni.

Il segreto è *rimanere nella presenza del presente*.

Tutto si svolge nell'*hic et nunc*, nell'adesso e tutto ciò che va individuato è già presente, è già lì contenuto nel flusso narrativo della persona. Occorre dunque fermare il tempo e saper stare nella presenza. Tutto è già presente e l'abilità è imparare a vedere l'invisibile nel visibile, rimanendo completamente neutri.

In questo modo si evitano tutte quelle *fughe* che possono trascinarci via nei nostri pensieri, perdendo così parti, anche salienti, del flusso narrativo del nostro interlocutore, dove possono annidarsi le *tracce di Pollicino*¹. Queste ultime sono rappresentate da parole specifiche, che la persona inserisce, senza rendersene conto, nel suo flusso narrativo e che, se riconosciute dal creatore di relazioni, permettono di entrare nel *sistema operativo* della persona stessa (si rimanda per la disamina ai paragrafi “Riconoscere il sistema operativo della persona” e “Le parole chiave” del capitolo 3).

Sviluppare la presenza vuol dire quindi rimanere nel qui ed ora di ciò che stiamo facendo. Questa è la presenza. È l'attenzione che occorre mettere in qualunque cosa facciamo. Esempio: mi sveglio la mattina, vado in bagno e mi lavo i denti. Quando mi lavo i denti dove sono? Mi sto lavando i denti o sto pensando al lavoro che mi attende? Di solito siamo da un'altra parte, ovvero siamo ostaggi di pensieri di vario tipo che ci distolgono dalla presenza, ovvero dalla capacità di rimanere strettamente a contatto con ciò che stiamo facendo, senza distrazioni.

La presenza è rimanere lì con tutta la nostra attenzione su ciò che stiamo facendo. Riprendendo l'esempio di prima, vuol dire sentire lo spazzolino sui denti, la schiuma del dentifricio nella bocca. Vuol dire essere totalmente a contatto con ciò che stiamo facendo senza pensare ad altro.

Rimanere nella presenza può essere una pratica da svolgere in qualunque momento, qualunque cosa stiamo facendo, anche quando stiamo mangiando, camminando, guidando, ecc.

1. *Pollicino* è una fiaba nata dalla penna dello scrittore francese Charles Perrault e pubblicata alla fine del Seicento, nella quale vengono narrate le avventure del suo omonimo protagonista. Pollicino, notoriamente, si riempie le tasche di sassolini bianchi, che lascia poi cadere sulla via per la foresta – dove il padre voleva che lui e i suoi fratelli si smarrissero non potendoli sfamare – e riesce così a ricondurre i suoi fratelli a casa, dove la madre e il padre, che è riuscito nel mentre a procurarsi del cibo, li accolgono con gioia.

Questo esercizio si chiama *Ricordati di te*.

Quando iniziai a praticarlo tanti anni fa, scrissi queste tre parole su dei fogli di carta che attaccai su tutte le porte di casa così che, ogni volta che ponevo lo sguardo su quelle porte, mi ricordavo di ricordarmi di me. In questo modo praticavo continuamente questo importante esercizio di attenzione, che consisteva nel mettere il focus su ciò che stavo facendo, senza farmi distrarre da altro pensiero. L'attenzione era riposta su come stavo camminando, sulle mie gambe, sui muscoli che stavo usando. Sentivo il mio corpo, il mio respiro e ciò diventava una forma di meditazione che potevo praticare in ogni momento della giornata e che allargava sempre di più la mia capacità di focalizzare l'attenzione.

Qualche giorno dopo l'inizio della mia pratica, la persona che veniva a servizio a casa mia, che aveva sulle spalle parecchie *primavere* e aveva iniziato a fare quel lavoro già da quando era molto giovane, vedendo tutti i cartelli *Ricordati di te* sulle porte, mi chiese il perché di quelle scritte. Quando le spiegai il significato, la risposta che mi diede mi colpì moltissimo. Mi disse: *ma io quando pulisco pulisco!* Senza conoscere la potenza di questo esercizio, lo praticava da una vita!

Questo esercizio si rivela utile anche per imparare ad ascoltarsi, soprattutto imparare ad ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni, sviluppando così l'importante competenza dell'autoconsapevolezza emozionale.

All'inizio di questa pratica sperimenteremo una presenza di pochissimi secondi. Un qualunque improvviso pensiero, infatti, interromperà la presenza spostando la nostra attenzione su qualcosa d'altro. Ciò è normale perché la mente è come una scimmia che non sta mai ferma.

Un suggerimento, per me rivelatosi estremamente efficace, è porsi questa domanda: *chi sta pensando questi pensieri?* Ciò permetterà di creare in noi una sorta di dissociazione tra colui che pensa e i pensieri pensati, facendoci riflettere anche sulla qualità dei nostri pensieri e su come spesso possano rivelarsi autolimitanti o invalidanti, come per esempio pensieri di paure irreali, indotti da nostri antichi meccanicismi, che ci rendono ostaggi di un passato che non c'è più ma che continua a inficiare il nostro presente interferendo nella nostra vita.

Se pratichiamo l'esercizio del *Ricordati di te*, allenandoci più volte al giorno, avremo molte più capacità di allungare il tempo di permanenza nella presenza, individuando anche quei pensieri molesti, inutili o invalidanti, che affiorano senza che lo vogliamo.

Con la pratica costante si può poi giungere ad aumentare la posta in gioco fino ad arrivare ad un esercizio ancora più sofisticato, ovvero quello dell'attenzione divisa.

L'attenzione divisa vuol dire riuscire a mettere il focus contemporaneamente su ciò che sta accadendo all'interno di se stessi e all'esterno, ovvero dovremmo essere in grado di mantenere il focus sull'ascolto del nostro interlocutore e contemporaneamente su noi stessi, ascoltando per esempio il nostro respiro. Nel praticare questo esercizio, facendo attenzione al fuori e al dentro, potrete verificare quanto tempo riuscite a stare nell'attenzione divisa. All'inizio, sarà pochi secondi, ma come sempre, allenandosi, potrete aumentare il vostro focus in entrambe le direzioni.

Più tardi compresi che, attraverso questo esercizio, l'energia andava dove mettevo l'attenzione e che rimanere nella presenza era ed è l'unico vero segreto per entrare nella danza di una vera autentica relazione con l'altro.

Rimanere nella presenza permette altresì di sviluppare la connessione con stati di coscienza più elevati, ricordandoci chi veramente siamo.

Le scoperte della fisica quantistica ci rammentano che siamo costituiti di energia, siamo immersi in un campo unificato di coscienza che permea ogni cosa e da dove ognuno di noi origina. Con la nascita e l'incarnazione nel corpo fisico però perdiamo questa connessione e ci separiamo da quel mare di coscienza. Ciò avviene tra il secondo e il diciottesimo mese di vita quando quello spazio molle e membranoso del cranio, chiamato fontanella, si chiude, ossificandosi.

La scienza ci dice che sotto la fontanella, in mezzo al cranio, tra i due emisferi cerebrali, si trova l'epifisi, cioè la ghiandola pineale. Da un punto di vista esoterico, la fontanella aperta rappresenta la connessione con il mare di coscienza che tutto pervade e la ghiandola pineale è l'antenna che permette quella connessione. Il neonato, infatti, fino a quando avrà la fontanella aperta, è connesso a quel campo unificato di coscienza e non percepisce alcun senso di separazione da essa. Solo quando le ossa del suo cranio si chiuderanno perderà la connessione, creando il confine tra sé e il mondo, tra l'Io e il Noi e con esso il senso di separazione che lo porterà nella dualità, nella contrapposizione e nel conflitto.

La presenza e il ricordo di chi siamo veramente ci permetterà di saper stare nell'unico tempo che esiste: il presente. Ecco il grande segreto. Tutto si svolge in un perfettissimo presente. Esiste solo il presente. Solo rimanendo nel presente saremo in grado di praticare l'Arte del Noi. È così che si diventa creatori di relazioni, affinando la capacità di osservazione interna ed esterna, acquisendo la competenza dell'ascolto, anche attraverso l'attenzione divisa, ottimizzandone il tempo senza avere distrazioni e quindi fughe di energia. L'energia, infatti, va dove mettiamo l'attenzione. Se comprendiamo bene questo messaggio, saremo altresì in grado di diventare competenti emotivamente, rendendoci così conto, non solo della natura dei pensieri che ci distraggono dalla presenza, ma anche delle emozioni associate a quei pensieri.