

Giuseppe Falco

scegli di essere felice

Percorsi di crescita personale tra
saggezza antica e scienza moderna



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



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.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

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.

Giuseppe Falco

*sce gli
di essere
felice*

Percorsi di crescita personale
tra saggezza antica
e scienza moderna

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Crguicpftq'RgvtkpK''*

Copyright © 2013 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. <i>Scegli di essere felice</i>	pag.	9
A chi si rivolge questo libro e come usarlo	»	12
Crescere	»	15
1. Domande di apertura	»	16
2. Cos'è la crescita personale?	»	16
3. Schemi e concezioni limitanti	»	18
4. Tre tappe per crescere: un itinerario formativo	»	21
4.1. Auto-conoscenza	»	22
4.2. Apertura	»	23
4.3. Azione	»	28
5. Attività suggerite	»	31
 Praticare la crescita		
1. Prepararsi a crescere	»	35
Prima settimana Il diario di crescita personale	»	36

Seconda settimana	Situazioni di disagio	pag.	41
Terza settimana	Primi ricordi	»	42
Quarta settimana	Analisi	»	43
	Conclusione	»	43
2.	Noi e gli altri	»	45
	Prima settimana	Schemi e concezioni relazionali	» 46
	Seconda settimana	Condivisione e scoperta di sé	» 46
	Terza settimana	Elogio della solitudine	» 50
	Quarta settimana	I messaggi-io	» 53
	Quinta settimana	Relazioni reali o tra immagini?	» 56
	Sesta settimana	L'empatia	» 59
	Settima settimana	Lo sguardo che annulla	» 62
	Ottava settimana	L'apriori del dubbio positivo	» 65
	Nona settimana	L'io e il tu	» 68
	Decima settimana	La validazione	» 72
	Undicesima settimana	Tutti partecipiamo della stessa intelligenza	» 76
	Dodicesima settimana		» 79
3.	Sentieri bui	»	81
	Prima settimana	Schemi e concezioni su dolori e problemi di vita	» 82
	Seconda settimana	Il problem-solving	» 82
	Terza settimana	Le situazioni-limite	» 87
	Quarta settimana	Il coping emotivo	» 91
	Quinta settimana	Angoscia, disperazione e fede	» 94
	Sesta settimana	Scrivere per guarire	» 98
	Settima settimana	Il buon pastore	» 100
	Ottava settimana	La risposta rilassante	» 104
	Nona settimana	Vivere in accordo alla Via della natura	» 107

Decima settimana Il pensiero irrazionale	pag. 111
Undicesima settimana Il problema del male	» 115
Dodicesima settimana	» 118
4. Vita piena	» 119
Prima settimana Schemi e concezioni sul vivere bene	» 120
Seconda settimana La gratitudine	» 120
Terza settimana La fortuna non può farci né bene né male	» 124
Quarta settimana Lo stato di flusso	» 127
Quinta settimana Non mirare al successo	» 130
Sesta settimana Il savoring	» 134
Settima settimana L'eudaimonia	» 138
Ottava settimana I migliori sé possibili	» 140
Nona settimana La vera felicità è in Dio	» 143
Decima settimana I benefici dell'esercizio fisico	» 146
Undicesima settimana L'arte di amare	» 148
Dodicesima settimana	» 151
Coda	» 153
Bibliografia	» 155

A Liliana, Lucas e Martina

Introduzione.

Scegli di essere felice

Una scala di cristallo

Figliolo, ti dirò una cosa:
la mia vita non è stata una scala di cristallo.
Ha avuto chiodi,
e schegge,
e tavole sconnesse,
e tratti senza tappeto:
nudi.
Ma sempre
continuavo a salire,
raggiungendo un pianerottolo,
svoltavo un angolo,
e certe volte entravo nel buio
dove non c'era luce.
Perciò, figliolo, non tornare indietro.
Non fermarti sugli scalini
perché ti è faticoso andare.
Non cadere, adesso:
perché io continuo ancora, amore,
ancora mi arrampico,
la vita per me non è stata una scala di cristallo.

Langston Hughes

Giulio faceva l'operaio specializzato in un grande opificio. Era molto apprezzato per il suo modo di lavorare e benvoluto da colleghi e dirigenti per la sua gentilezza e amabilità. Purtroppo, tre mesi fa anche a lui è arrivata la lettera di licenziamento: si sapeva da tempo che l'azienda era in difficoltà, anche se nessuno poteva ipotizzare che arrivasse a licenziare. Siccome aveva da sempre lavorato in quell'azienda e la sua identità era molto legata al lavoro, Giulio ha subito un doppio colpo: economico e personale. Non vede all'orizzonte nuove possibilità d'impiego, anche per il fatto che ha ormai superato i cinquant'anni. Le prime settimane è riuscito a tirare avanti con i risparmi accumulati nel tempo, ma ora comincia ad avere difficoltà a tener dietro a mutui, bollette e benzina. Sua moglie non lavora e hanno ancora due figli a carico. Giulio allora ha cominciato a svolgere alcuni lavoretti: piccole riparazioni a casa di amici o assistenza a qualche anziano bisognoso. Ma tutto questo ovviamente non basta a mantenere la famiglia: ogni giorno che passa vede l'orizzonte sempre più plumbeo.

Ieri sera, Antonella e Matteo hanno litigato di nuovo. Sono andati a letto esausti, tremanti, e non sono riusciti ancora una volta a chiudere occhio. Il giorno dopo, riprenderà, come se niente fosse, la routine quotidiana: doccia, colazione, accompagnare di fretta i bimbi a scuola, lavoro, cena, ritornare a dormire. Ma il conflitto di fondo rimane, e si amplia. Antonella si rende conto che non sta vivendo la vita che desidera: secondo lei Matteo pensa solo al suo lavoro e poco alla famiglia e, ogni volta che prova a parlare di questioni importanti, gli si erge contro solo un muro di silenzio. Matteo rimprovera ad Antonella di pretendere un tipo di vita sfarzosa che lui non le può dare e di criticarlo, in modo spesso sarcastico, per ogni decisione o indecisione che ha: dal lavoro ai suoi valori e al modo in cui educa i bambini. Da un po' di tempo Antonella si è resa conto di non amare più Matteo: è giusto rimanere sposata solo per amore dei figli?

Lorenzo è un uomo di quarant'anni che molti invidiano: abita in una villa storica con un giardino lussureggiante, ha una splendida moglie e due bimbi che gli vogliono bene e un lavoro che gli permette di fare due o tre vacanze di lusso all'anno con la famiglia, acquistare macchine e barche di grande valore, oltre che praticare il suo hobby preferito, il golf, in varie parti d'Europa. Eppure, è da

un po' di tempo che appare pensieroso. Certo, ha ottenuto tutto quello che voleva dalla vita, grazie a capacità, tenacia e impegno. Ma ora si chiede: è tutto qui? O c'è dell'altro? Forse non è questa vita un affannarsi per nulla? Se no, perché viviamo? A volte ha difficoltà a concentrarsi mente si trova in ufficio e anche i suoi colleghi e familiari hanno notato in lui dei cambiamenti. Non è più il Lorenzo sorridente e positivo di un tempo. "Spero che passi", dice a se stesso quando è attanagliato da questi pensieri. Ma quelle domande gli ritornano nei momenti più inaspettati, in attesa di un volo per Berlino, o al torneo di golf o a colazione in famiglia.

Come Giulio, Antonella, Matteo e Lorenzo, anche noi ogni giorno ci ritroviamo a fronteggiare varie sfide in famiglia o al lavoro: situazioni che mettono alla prova la nostra capacità di risolvere problemi, gestire conflitti, prendere decisioni, o ci interrogano su chi siamo e qual è il significato della nostra esistenza.

Vivere significa almeno in parte essere-sfidati-nel-mondo: la realtà esterna e interna ci pone domande, problemi, sfide, a volte semplici, altre volte complesse. E siamo tenuti a rispondervi in qualche modo.

Ci sono in particolare delle situazioni per le quali il nostro modo abituale di sentire, pensare, fare non va più bene, quando ci sentiamo all'improvviso spiazzati di fronte a scenari che richiedono risposte nuove. Un conto è infatti reagire – in modo più o meno automatico – a situazioni note, un altro rispondere a sfide che non ci si sono mai presentate dinnanzi. In casi come questi, avvertiamo l'esigenza di cambiare i nostri comportamenti, emozioni e pensieri abituali. Certo, potremmo anche non accettare la sfida o evitarla quanto più possibile. Tuttavia, una sfida è tale in quanto implica necessariamente una reazione da parte nostra, una qualche *decisione*. E anche quando decidiamo di non affrontare la sfida, abbiamo comunque deciso. Siamo quindi liberi di affrontare o meno la sfida, ma non possiamo sfuggire alla decisione. E dalle nostre decisioni deriva almeno in parte la qualità della nostra vita.

Il libro che hai tra le mani tratta di alcune delle sfide che – in quanto *esseri umani* – prima o poi affrontiamo: le relazioni con gli altri, il dolore, il significato nella vita.

In questo campo non ci sono ricette o formule per rispondere a

queste sfide, per almeno due ragioni. Primo, se osserviamo la vasta produzione filosofica, religiosa e scientifica che ci accompagna da almeno due millenni, noteremo che non ci sono risposte univoche alle sfide della vita, ma punti di vista a volte profondamente diversi. Possiamo supporre che nessuno di essi sia esaustivo, ma che tutti possano in qualche misura arricchire la nostra visione del mondo. Secondo, ciascuno di noi è diverso per genetica, esperienze di vita, cultura, confessione religiosa ecc. per cui non ha senso proporre un approccio unico per tutti. In questo campo, non vanno bene i *supermercati dell'anima*, cioè soluzioni standard valide per tutti. La crescita è un viaggio comunque personale, per cui ci possiamo ispirare a quello che altri hanno trovato utile, possiamo conoscerne le teorie e tecniche, ma in fin dei conti questo è inutile se non vale per noi, se non incide davvero sulla nostra vita facendo risuonare il nostro intero essere. Molte delle idee che crediamo nostre le abbiamo in realtà acriticamente ricevute dagli altri e dal mondo e non hanno davvero il potere di ispirarci; altre, le idee davvero vive, muovono davvero la nostra vita, come si evince da questo passaggio del filosofo francese Henri Bergson:

Un'idea che è davvero nostra riempie l'intero nostro essere. Tuttavia non tutte le idee sono incorporate nella massa fluida dei nostri stati coscienti. Molte di esse galleggiano in superficie, come foglie morte sull'acqua di uno stagno... Tra queste ci sono le idee che riceviamo belle e fatte e che permangono in noi senza essere davvero assimilate... Il sé sviluppa una sorta di superficie e su questa superficie creature indipendenti si possono formare e galleggiare. E qui si troverà, all'interno del sé fondamentale, un sé parassita che continuamente lo invade. Molti vivono questo tipo di vita e muoiono senza aver conosciuto la vera libertà¹.

A chi si rivolge questo libro e come usarlo

Scegli di essere felice si rivolge a due tipi di lettori.

1. Chiunque sia interessato a svolgere su di sé un lavoro di crescita personale. In tal senso la guida può essere utilizzata come un dettagliato manuale di auto-aiuto. È preferibile, comunque,

¹ H. Bergson, *Saggio sui dati immediati della coscienza*.

non svolgere questo lavoro in isolamento, ma confrontarsi con gli altri: familiari, amici, conoscenti, informandoli degli “esperimenti” che stiamo compiendo o lavorando direttamente insieme a qualcuno di loro.

2. Educatori, formatori, consulenti nel campo dello sviluppo delle risorse umane, che sulla base di questa guida potranno progettare attività didattiche o percorsi individuali. Può essere adottata come libro di testo per gli allievi e/o come guida per l'insegnante. È infatti ricca non solo di concetti teorici ma anche di attività pratiche che si possono facilmente adattare a un contesto di gruppo.

Per usare al meglio questo libro, consiglio di procedere nel seguente modo.

1. Leggi l'introduzione, e in particolare la poesia d'apertura, chiedendoti quanto la situazione descritta si applichi al tuo caso. In particolare, quali sfide al momento consideri semplici, quali complesse? Che conseguenze potrebbe avere per la tua vita l'affrontarle o meno? Se decidi di affrontarle, in che modo pensi di farlo?
2. Studia il primo capitolo, *Crescere*, che è propedeutico a tutti i percorsi di crescita successivi. Grazie al primo capitolo, comprenderai meglio come individuare schemi e concezioni che limitano la tua capacità di crescere e vivere appieno.
3. Infine, puoi iniziare il lavoro vero e proprio con i vari percorsi. Ciascuno di questi dura quattro mesi, cioè sedici settimane: durante la prima, lavori su schemi e concezioni limitanti relativi al tema trattato. Dalla seconda all'undicesima, incontrerai vari autori che hanno esposto ciascuno una sua particolare concezione sul tema trattato e ti confronterai con il loro pensiero. Nella dodicesima, trarrai le somme da quanto hai appreso, fisserai degli obiettivi e comincerai ad agire di conseguenza. Nelle ultime quattro settimane, infine, continuerai ad agire, monitorando quanto accade. Il percorso formalmente termina qui, ma di fatto continua per tutta la vita, in quanto c'è sempre da crescere riguardo a qualunque aspetto della nostra vita.

Il libro comprende in tutto tre percorsi. Siccome ciascuno di questi si articola in quattro mesi, potrai svolgere tutto il lavoro qui indicato nell'arco di un anno. Ti consiglio infatti di non limi-

tarti a leggere quanto ho scritto – questo contribuirebbe solo ad accrescere la tua cultura, ma non avrebbe alcun impatto sulla tua crescita personale. È essenziale invece che tu svolga gli esercizi per come sono indicati. Mi ci son voluti circa sei anni di lavoro per giungere a elaborare questo programma. Grazie al feedback ricevuto dai partecipanti ai miei corsi di sviluppo personale, ho man mano affinato contenuti e attività in modo da renderli quanto più possibile efficaci.

Nonostante mi sia impegnato a fornirti i migliori contenuti e tecniche che ho scoperto, non posso pretendere che ciò che segue sia in alcun modo esaustivo. Come afferma infatti il filosofo greco Eraclito:

Per quanto tu possa camminare e neppure percorrendo intera la via, tu non potresti mai trovare i confini dell'anima: tanto profondo è il suo logos.

Infine, non pretendo con questo libro di dare risposte a problemi dell'esistenza a volte complessi. Mi limito a suggerire possibili percorsi da esplorare e attraversare. Nella speranza che alla fine del viaggio possiamo diventare, come Ulisse, un po' più saggi.

Crescere

Conoscendo noi stessi potremo sapere come dobbiamo prenderci cura di noi, mentre, se lo ignoriamo, non lo potremo sapere.

Socrate

1. Domande di apertura

1. Ripensa a un'esperienza di crescita nella tua vita, cioè una situazione in cui credi di essere maturato in qualche modo. Descrivi quindi in modo dettagliato cosa è successo.
2. È probabile che nella situazione che hai descritto ci sia stato in te qualche cambiamento. Se sì, di che tipo di cambiamento si è trattato? Hai modificato il tuo modo abituale di pensare, sentire o agire?
3. In che modo questa esperienza di crescita ti ha aiutato a conoscere meglio te stesso?
4. Leggi il seguente capitolo con l'intenzione di comprendere i meccanismi alla base della crescita personale. Rileggi poi le tue risposte alle domande 1, 2, e 3 chiedendoti se e quanto il contenuto del capitolo si applichi al tuo caso specifico: ti aiuta a “leggere” meglio le tue esperienze di crescita? Se sì, in che modo?

2. Cos'è la crescita personale?

Da sempre l'uomo ha dovuto adattarsi all'ambiente naturale e sociale in cui viveva, risolvere problemi pratici e relazionali e dare un significato alla sua vita. Queste esigenze lo hanno portato spesso ad andare oltre i suoi limiti mentali e materiali per ideare e realizzare tecnologie, stabilire delle regole di convivenza civile, instaurare un rapporto con il Soprannaturale ecc. Da questo punto di vista, il concetto di crescita personale non è nuovo. Guide alla condotta quotidiana e all'evoluzione spirituale sono vecchie quanto l'uomo, basti pensare a tutta la tradizione religiosa e filosofica che ci accompagna da millenni. Indicazioni per una “buona vita” si possono ritrovare nella letteratura sapienziale egiziana (per esempio i *Sebayt*), in Mesopotamia a partire dall'epoca dei Sumeri attraverso proverbi, favole, poemi sulla sofferenza, oltre che nella Bibbia e nella cultura greca da Omero ed Esiodo in poi.

Tuttavia, il termine specifico “crescita personale” – in inglese *personal growth* – compare per la prima volta negli Stati Uniti gra-

zie al cosiddetto **movimento per lo sviluppo del potenziale umano**, tra la fine degli anni Sessanta e i primi anni Settanta del secolo scorso. Lo scopo del movimento era quello di contribuire allo sviluppo delle potenzialità individuali attraverso vari approcci tra cui i gruppi di incontro o la psicoterapia di tipo umanistico. Quest'ultima sorse un paio di decenni prima e funse da base teorica per il movimento. I suoi principali teorici furono Abraham Maslow, Carl Rogers e Fritz Perls. L'obiettivo del movimento e della psicoterapia umanistica era quello di:

- portare l'attenzione su ciò che è tipicamente umano piuttosto che su ciò che condividiamo con gli animali;
- aiutare l'individuo in un processo di crescita aperta, piuttosto che finalizzarla a un maggior adattamento sociale;
- interessarsi al qui-e-ora piuttosto che alla storia passata del soggetto o i suoi supposti conflitti inconsci;
- favorire uno sviluppo non solo intellettuale ma integrale del soggetto, per esempio nutrendo il suo lato creativo o spirituale;
- occuparsi del funzionamento ottimale dell'uomo, piuttosto che della patologia.

In sintesi, lo scopo della psicologia umanistica è quello di aiutare l'individuo a fare pieno uso delle sue capacità personali per giungere all'**auto-realizzazione**, che richiede l'integrazione di tutte le componenti della propria personalità fisica, emotiva, intellettuale, comportamentale, spirituale. Le caratteristiche di una persona auto-realizzata sono quindi: maturità, auto-consapevolezza e autenticità. Dell'approccio umanistico beneficiano non solo persone che hanno ovvi problemi di salute mentale ma chiunque sia interessato alla propria crescita.

Sebbene ancora oggi l'approccio umanistico si utilizzi sia nella terapia che nella formazione, non è più l'unico possibile nel campo dello sviluppo personale. Si assiste anzi a un proliferare di metodi diversi come: costellazioni familiari, yoga, rebirthing, Pnl, bio-energetica, Eft ecc. Per cui la definizione di crescita personale non si può più identificare con uno specifico approccio come quello umanistico. C'è da chiedersi allora cos'hanno in comune i vari metodi di crescita personale oggi diffusi. Al di là delle differenti tecniche usate, per **crescita personale** possiamo intendere un *processo di cambiamento del nostro modo abituale di pensare, sentire*

o agire che ci permette di affrontare meglio le difficoltà quotidiane o vivere in genere una vita più piena, reale e profonda.

Quindi possiamo dire che cresciamo quando cambiamo a livello cognitivo, emotivo o comportamentale o per adattarci meglio alle richieste dell'ambiente (per esempio maggiori pressioni al lavoro) oppure per realizzare le nostre potenzialità, aspirazioni e valori più profondi (per esempio nutrendo la nostra spiritualità).

Ma come può avvenire questo cambiamento? A partire dal riconoscimento dei nostri schemi e concezioni limitanti.

Termini chiave

Movimento per lo sviluppo del potenziale umano. Movimento sorto tra gli anni Sessanta e Settanta negli Stati Uniti con l'obiettivo di contribuire allo sviluppo delle potenzialità individuali attraverso vari approcci, per esempio gruppi di incontro o psicoterapia da indirizzo umanistico. Tra i suoi esponenti più noti c'erano Abraham Maslow, Carl Rogers e Fritz Perls.

Auto-realizzazione. Realizzazione piena delle potenzialità individuali.

Crescita personale. Nella definizione che ne do in questo libro, processo di cambiamento del nostro modo abituale di pensare, sentire o agire che ci permette di risolvere meglio problemi o in genere vivere in modo pieno e profondo.

3. Schemi e concezioni limitanti

Se osserviamo accuratamente una nostra giornata tipica, ci rendiamo conto che alcuni nostri pensieri, emozioni e comportamenti tendono a ripetersi. Sono quelli che chiamiamo **schemi**. Per esempio uno schema consistere nel fare colazione ogni mattina alle 8, nel prendere i bambini da scuola alle 13, nel pulire la casa ecc. e tutto questo si accompagna a determinati pensieri ("Sono in ritardo") o emozioni ("Sono felice di rivedere il bambino"). La maggior parte degli schemi sono necessari a vivere in quanto ci fanno

risparmiare molta energia psichica che dovremmo invece investire nell'apprenderli: immaginate come sarebbe complicata la nostra vita se dovessimo imparare ogni volta a leggere l'orologio, parlare in italiano, cucinare, vestirci, trovare la via per la scuola o l'ufficio ecc. Questi automatismi permettono invece di condurre una vita ordinata e ci fanno risparmiare energie mentali da dedicare a questioni più importanti: per esempio risolvere un problema complesso al lavoro, apprendere un'altra lingua, gestire un conflitto, insegnare, scrivere ecc.

Tra i nostri schemi ce ne sono però alcuni che, a ben riflettere, sono piuttosto limitanti. Immaginiamo un individuo che trova ogni occasione per polemizzare con gli altri. Si tratta di uno schema che limita la sua capacità di vivere le relazioni interpersonali, in quanto lo imprigiona in un modo *rigido* di relazionarsi con il mondo. Lo stesso accade per chi per esempio non si fida degli altri o che pretende rigore, puntualità ed efficienza in chiunque incontri. Si tratta in questi casi di **schemi limitanti**. Possiamo dire che uno schema è limitante quando:

1. ci causa problemi;
2. ci impedisce di vivere una vita piena, profonda e reale.

Riconoscere che un proprio schema di vita è limitante è quindi il primo passo per avviare un processo di crescita personale. Come diceva infatti Socrate: “Conoscendo noi stessi potremo sapere come dobbiamo prenderci cura di noi, mentre, se lo ignoriamo, non lo potremo sapere”. Nel caso specifico, conoscersi significa prendere coscienza dei propri limiti, in particolare dei comportamenti e visioni del mondo che ci causano problemi o ci impediscono di realizzare la nostra piena umanità. Alla fine di questo capitolo, propongo appunto degli esercizi pratici per individuare alcuni dei nostri schemi limitanti, anche se questo lavoro di auto-esplorazione prosegue per tutto il libro, man mano che ci confronteremo con temi specifici come relazioni interpersonali, dolore, significato della vita ecc.

A volte gli schemi sono raggruppabili in **temi**. Possiamo paragonare un tema a una collana di perle: ciascuna perla è uno schema, ma è tenuta insieme da un filo comune, cioè il tema. Immaginiamo per esempio una persona che: *a.* attribuisce agli altri motivazioni sospette, *b.* si protegge dagli altri, *c.* li mette di continuo