

SE CI CREDO, LO VEDO.

La mia vita è determinata da ciò che è vero.

Le mie esperienze nella vita sono determinate da ciò che io credo sia vero.

SEMINARIO ESPERENZIALE

Sabato 30 giugno e Domenica 1 luglio

Presso lo studio Monica Guastalli, Via Nacchi 3, Reggio Emilia.

Immagina: un'escursione nel deserto. Un caldo soffocante. Un sole accecante risplende in un cielo terso, limpido, color cobalto, che contrasta con il giallo oro delle dune. A un certo punto, vedi qualcosa che sembra strisciare tra le dune. Quella parte antica del tuo cervello ti ferma. Immobile, tutti i tuoi sensi sono all'erta, e pensi: ***“E se fosse un serpente a sonagli? ...”*** L'adrenalina e altri ormoni dello stress accelerano il battito cardiaco e la respirazione, che diventa superficiale e affannata. Le mani e la fronte iniziano a “sudare freddo”, i muscoli si contraggono, le immagini mentali si sovrappongono, surreali, come in un sogno: ***“E se poi mi mordesse?”***

“E se morissi qui in mezzo al deserto, solo come un cane, perché non c'è nessuno che mi soccorre, in preda a dolori lancinanti?...” Il livello di stress è tale che diventa panico. Congelato, ti sembra di essere sul punto di svenire; di morire. Una parte della tua mente, non razionale, sta sovrapponendo a ricordi di tutto quello che hai letto riguardo agli effetti mortali del morso velenoso di un serpente a sonagli, immagini di pre-visioni di quegli stessi effetti nel TUO corpo, quando quel dannato serpente, ormai ne sei certo, di lì a poco farà un balzo e ti morderà.

Un'ombra sembra aver offuscato lo splendore della giornata ...

Poi, d'un tratto, un soffio di vento caldo. Qualche granello di sabbia ti entra negli occhi. Te li sfregghi velocemente con le mani. Con gli occhi ancora irritati, lanci apprensivo uno sguardo tra quelle dune, e ti rendi conto che non è un serpente, ma solo un pezzo di fune! Già ... era solo il gioco di luce e ombre, e il vento che muoveva la sabbia, a creare l'illusione ottica che la fune strisciasse – proprio come fosse un serpente! La morsa stretta della paura alla bocca dello stomaco si scioglie. Tiri un sospiro di sollievo. E il sole torna a risplendere ...

... E se nella vita di tutti i giorni fossero i nostri stessi pensieri a farci vedere serpenti velenosi, laddove invece ci sono solo funi?

Quando crediamo ai pensieri che ci fanno confondere funi per serpenti, il risultato è sentirsi sopraffatti dallo stress.

Quando percepiamo le nostre esperienze quotidiane per ciò che sono, senza aggiungere né sottrarre niente, il risultato è uno stato di calma, lucidità e presenza, e ci confrontiamo con quello che c'è da gestire realmente, di fronte a noi, proprio qui, proprio adesso, in questo preciso momento.

Da questo stato di pace interna, soluzioni intelligenti e illimitatamente creative diventano visibili, credibili e possibili.

Durante il corso esploreremo questi processi mentali per ampliare il nostro ventaglio di scelte nella vita.

È OGGETTIVAMENTE VERO, O IO CREDO CHE SIA VERO?

Ciò che noi crediamo essere vero – oggettivamente reale – è generalmente nascosto nelle profondità della parte subconscia della mente. A livello consapevole ne avvertiamo solo gli effetti: le nostre reazioni emotive e fisiche.

Le credenze, o convinzioni, si radicano in noi nei primi anni di vita. Crescendo, esse diventano parte integrante della nostra identità, tanto che riconoscerle per esaminarle e liberarsi da quelle che ci fanno reagire sempre nello stesso modo in determinate situazioni, può non essere un'impresa facile. La mente vuole darsi ragione rispetto a tutto ciò che crede essere vero, anche quando questo implica vivere infelici – e rendere altrettanto infelice chi ci sta intorno!

GENESI DI UNA CREDENZA

Varie discipline psicologiche spiegano come le credenze, e i comportamenti che ne derivano, siano costituite in gran parte da due fattori principali: l'ereditarietà e l'ambiente. Dai geni della famiglia d'origine si ereditano caratteristiche fisiche e tratti caratteriali. I condizionamenti più determinanti, tuttavia, derivano dal continuo contatto con l'ambiente in cui si cresce: tutto ciò che s'impara a credere dall'esperienza diretta con i propri genitori, coetanei, insegnanti a scuola, i media ...

MA CHI TI CREDI DI ESSERE?

L'insieme di tutto quello che impariamo a credere costituisce il nostro "sistema di convinzioni", detto anche **ego**, che potrebbe essere definito così: "*Ciò che penso, sono*".

L'ego non è certo "il cattivo della situazione". Semplicemente, non equivale a chi siamo realmente, bensì a chi abbiamo imparato a credere di essere. La sua funzione è finalizzata unicamente a dimostrarci che abbiamo ragione: che ciò che crediamo è in effetti vero - corrisponde alla realtà, talvolta l'unica.

L'ego è inoltre proprio quella parte di noi che reagisce istantaneamente a tutto ciò che ci succede. Nonostante abbia un potere pressoché illimitato sulle nostre reazioni, le scelte a disposizione dell'ego sono limitate solo a quelle che collimano con le sue credenze più profonde.

CHE COSA CREDO?

Se veramente volessimo rispondere a questa domanda, potremmo cominciare ad osservare il modo in cui reagiamo a ciò che ci capita nella vita...

- *Perché capitano tutte a me?*
- *Se solo lui/lei/loro cambiasse/ro, io starei bene.*
- *Non cambierà mai niente!*
- *Sono perseguitato dalla sfortuna.*
- *Non sono all'altezza.*
- *Non sono capace.*
- *Nessuno mi vuole/mi ama/mi apprezza.*

... Quindi non a quello che accade là fuori, ma come noi DENTRO reagiamo a persone ed eventi.

Durante il corso esamineremo quali credenze provocano le nostre personali reazioni di stress – le nostre reazioni positive funzionano, non è necessario esaminarle, vanno solo custodite!

LA QUALITÀ DEI MIEI PENSIERI DETERMINA LA QUALITÀ DELLA MIA VITA

Qual è quindi la correlazione tra una credenza e la qualità delle nostre esperienze nella vita?

Il cervello costantemente smista e organizza informazioni assimilate dalla realtà oggettiva tramite gli organi di senso – vista, udito, olfatto, gusto, tatto – cercando il dato che coincide con le credenze formatesi in passato. Ciò che non collima con convinzioni già esistenti viene distorto o addirittura cancellato, in quanto ritenuto dal cervello irrilevante o insignificante.

Per fare un semplice esempio, chi ha imparato a credere *“Non sono all’altezza”*, si sente costantemente insoddisfatto dei suoi traguardi. Non ha alcuna importanza quante persone ne elogino l’operato, chi pensa di non essere all’altezza delle situazioni è governato dalla sua convinzione e si rifiuta di credere alle lodi che riceve o ai suoi effettivi successi (*“È stato un colpo di fortuna; non era poi così difficile, ci sarebbe riuscito chiunque.”*).

SONO PROPRIO SICURO, POSSO SAPERE CON CERTEZZA ASSOLUTA, CHE CIÒ CHE CREDO È VERO?

Se crediamo di *non essere all’altezza*, o di *non fare mai abbastanza*, il nostro cervello passa al setaccio i dati sensoriali che riceve dall’ambiente, facendo coincidere ogni errore, inadempienza, svista, distrazione, critica, pur se minimi, a quello che già intimamente crediamo (un po’ come se il cervello dicesse: *“Aha! Lo sapevo! Questa è la prova, e anche questa, che non sono all’altezza”*).

In altre parole, cerca (e trova) le prove a favore di quello che già crede.

UNA CREDENZA È UN PENSIERO, NON UN DATO OGGETTIVO DI REALTÀ.

La buona notizia è che possiamo smontare, come impalcature ormai superflue, quelle credenze che limitano il nostro ventaglio di scelte, o che ci fanno reagire sempre nello stesso modo. Talvolta il cambiamento avviene semplicemente ottenendo un pezzo mancante del *puzzle*, un’informazione fondamentale, generando una comprensione profonda che ci libera dalla credenza limitante.

Tuttavia non è sempre possibile liberarsi in questo modo da convinzioni radicate. In genere sono quelle credenze che una persona porta con sé da tutta una vita, causando impedimenti che vanno da un lieve ma persistente senso di disagio a una sofferenza profonda.

La logica non sfiora neppure questo tipo di credenze.

Imporsi superficialmente di pensare positivo senza prima indagare le proprie convinzioni, è come coprire una crepa nel muro con una variopinta carta da parati. La carta, prima o poi, si stacca, rivelando la crepa nel muro ...

Durante il corso, impareremo l’arte dell’indagine dei nostri pensieri, per sanare le crepe nel muro.

COME REAGISCO, CHE COSA MI SUCCEDA, QUANDO CI CREDO?

Provare emozioni e accettarle come dati oggettivi di realtà, non è la stessa cosa.

Un'emozione esprime una reazione – istantanea – a una credenza, che è comunque un'interpretazione soggettiva di quello che sta succedendo nella realtà oggettiva circostante.

Per fare un esempio, **sentirsi** inadeguati non significa **essere** inadeguati.

Sentirsi inadeguati è uno stato interno, non necessariamente “la realtà” di chi noi siamo.

In altre parole: l'emozioni che proviamo non definiscono chi siamo.

CHI SAREI IO, SE NON CI CREDESSI PIÙ?

Quando cessa di dare credito ai condizionamenti del passato, l'essere umano è libero nel presente di esprimere pienamente il suo illimitato potenziale creativo.

Chi saremmo oggi, se quelle credenze limitanti non fossero mai state instillate e accettate durante gli anni formativi della nostra vita?

E soprattutto:

Chi saremmo oggi, senza i condizionamenti della nostra storia passata?

Come cambierebbe la nostra vita?

Durante il corso andremo a trovare dentro una risposta a queste domande.

LA LIBERTÀ PIÙ IMPORTANTE: LA LIBERTÀ DI PENSIERO

Siamo liberi di espandere il potenziale illimitato insito nella nostra mente.

Se davvero vogliamo migliorare la qualità della nostra vita e lasciarci alle spalle reazioni, atteggiamenti e comportamenti vecchi, sempre uguali, sempre gli stessi, che limitano nuove possibilità, possiamo dedicare del tempo ad esaminare quali credenze abbiamo assunto come vere.

E indagare quanto oggi siano ancora attendibili.

Questo corso propone che in noi esiste l'**abilità** di **rispondere** alle circostanze mutevoli della vita.

Possiamo sviluppare l'**abilità** di scegliere in quale modo **rispondere** a quello che ci succede.

Scegliamo di rispondere, o ci limitiamo a reagire come l'altro ieri, a quello che accade oggi intorno a noi?

Non possiamo prescindere dai segni che la nostra storia passata ha lasciato in noi.

Abbiamo nel presente la piena libertà di scegliere l'azione, iniziando sempre da adesso in poi.