

Scegli. Decidi. Realizzati
L'Academy in Pratica

Percorso introduttivo *My Life Design Academy*
Sintonizzarsi con la vita
Strumenti di Consapevolezza e Benessere

Giorno 1

[VIDEO VISIBILE QUI >>>](#)

La Scelta di Noi Stessi: dalla crisi all'opportunità

Se dovessi raccontarti tre crisi, tre momenti difficili della mia vita che hanno determinato un cambiamento profondo e che si sono poi trasformati in risorse, in opportunità, la prima che mi viene in mente è un periodo molto difficile che ho passato più di dodici anni fa in cui il mio sistema di conoscenza, di percezione, il mio sistema di credenze relativo a quello che era la vita, le relazioni e il lavoro, si è dimostrato completamente inefficace.



Fino a quel momento aveva funzionato perfettamente generando in me equilibrio e delle esperienze straordinarie; però è arrivato un punto, un momento nella mia vita in cui tutto quello che credevo rappresentasse un punto di riferimento si è rotto, si è sfasciato a partire dalla mia relazione di coppia, a partire dalle mie amicizie, dalle persone che credevo essere amiche e che si sono tutte allontanate, a partire dalla mia esperienza di lavoro che è crollata e a partire anche dalla mia salute fisica che si è compromessa.

Tutto ciò che facevo per alleggerirmi non riusciva a tirarmi via di dosso quel senso di pesantezza, di stanchezza che avevo e quel senso di inutilità.

Tutto quello che facevo andava male in quel periodo.

E' stato lì che più mi ostinavo nel cercare di utilizzare quel sistema di conoscenze, di pensiero, di attitudine che avevo fino a quel punto della mia vita utilizzato e più le cose mi facevano soffrire, più stavo male nella mia condizione.

Fino a che non ho compreso una chiave importante di quel dolore, di quella sensazione di depressione, di inutilità che stavo vivendo, e cioè ho iniziato ad accoglierla, ad accettarla, ho fatto quello che non avevo mai fatto fino a quel momento; avevo sempre rifiutato ciò che mi stava accadendo perché per me rappresentava un fallimento.

È stato proprio in quel passaggio, in quella crisi della mia vita che ho scoperto il valore dell'accoglienza, dell'accettazione, che non vuol dire rassegnazione, ma vuol dire iniziare ad avere la capacità di amare ciò che stai provando, anche se si tratta di un dolore molto grande.



Mi ricordo che meditavo intensamente in quel periodo per cercare di risolvere la situazione interna di sofferenza che stavo vivendo, ma nessuna di quelle meditazioni mi dava una sensazione di pace reale e di realizzazione profonda ed è accaduto durante la fine di una di quelle meditazioni, nella quale sentivo ancora di sottofondo una tensione interna molto profonda, che ho iniziato ad accogliere tutto ciò che stavo vivendo, senza più rifiutarlo, senza più respingerlo o giudicarlo, senza più cercare neanche di risolverlo...

Ho semplicemente detto: “va bene, va bene così...provo a sentirlo, ad ascoltarlo”, senza più esigenze di trasformarlo o di liberarmene.

Lì è avvenuto il click, il passaggio - lì ho integrato un sistema magnetico, femminile, dell'affrontare i problemi, nel trasformare i problemi in risorse, basato proprio su questa capacità di ascolto, del saper stare in ciò che accade dentro di noi, nel cercare di provare, accoglienza, accettazione, gratitudine, tutte caratteristiche che per me erano espressioni di debolezza.

Ero abituato ad agire attraverso determinazione, attraverso assertività, attraverso presenza, attraverso tutte caratteristiche elettriche, molto contundenti; attraverso una determinazione assoluta, attraverso la creatività, ma mai ...mai ero arrivato al punto di dovermi arrendere a quello che stava succedendo nella mia vita.

A dovermi fermare per un momento ed avere veramente la necessità di ascoltarmi, di perdonarmi, di sentirmi...



Questo è stato uno dei momenti più importanti della mia vita che mi ha fatto capire questo genere di esperienza e l'importanza di questo genere di valori e di conoscenza nel disegno consapevole della propria vita.

Un altro momento importante, un altro momento di crisi importante che è avvenuto nella mia vita apparentemente è stato banale, però per me ha rappresentato qualcosa di estremamente significativo.

È avvenuto durante le medie e le superiori, quando non riuscivo in alcune materie scolastiche ad andare bene e i compiti, gli esami e le interrogazioni andavano male e dentro di me si è creata una tensione molto forte, perché avevo un codice pesantissimo che molte persone hanno: *“non va bene sbagliare”*.

Perché se sbagli vuol dire che sei sbagliato e non vieni amato, non sei degno di ricevere l'amore, prima di tutto delle persone care, di tuo padre e di tua madre, cioè che se vuoi essere amato devi fare le cose bene, devi avere successo.

Questo crea una tensione profondissima dentro le persone, che hanno paura di sbagliare perché l'errore in se stesso va bene perché noi apprendiamo attraverso gli errori, sbagliare fa bene ed è una modalità di apprendere, ed è nella nostra capacità di rialzarci, di imparare da quell'errore, che sta la differenza.

Però per me in quel momento della mia vita, l'errore significava non essere più amato, quindi essere abbandonato, sentirmi solo; avevo orrore al solo pensiero di poter sbagliare, avevo un'ansia da prestazione allucinante e in quel momento prima dei compiti in classe, delle interrogazioni, quando io entravo in crisi, mi ricordo



proprio la depressione di quando prendevo brutti voti, la sensazione di fallimento, di paura che avevo dentro..

In quel momento ricordo una frase di mia madre che mi ha segnato profondamente :

"Non succede niente, va bene così.. Sai quante volte io sono andata male?... Sai quante volte andrai male nella tua vita?... Ma poi andrai anche bene e non è certo questo specifico avvenimento che determinerà la qualità della tua vita".

Io credo che non sia tanto l'errore, ma il come lo affrontiamo e il quanto riusciamo a ridurre la capacità che abbiamo di sbagliare, che faccia la differenza.

Quella frase di mia madre, quel dirmi ti amerò comunque a prescindere dal fatto che sbagli o non sbagli e quella leggerezza che mia madre è riuscita a comunicarmi in quel momento, hanno veramente pulito dentro di me profondamente quella radice, quel codice che creava sofferenza.

È stato quel passaggio importantissimo ad insegnarmi che innanzitutto non bisogna perdere la leggerezza, che siamo noi i giudici peggiori di noi stessi, che ci giudichiamo costantemente e che pretendiamo da noi a volte la perfezione.

Abbiamo l'idea sacra della perfezione e quando deludiamo quell'idea ci sembra di non essere degni della vita, degni dell'amore della vita e delle persone care.

È lì che dobbiamo invece cambiare, che dobbiamo fare quel click, un click fondamentale per una qualità della vita, un disegno della nostra vita, una traiettoria della nostra vita soddisfacente, pienamente appagante. Quindi lavoriamo su questo codice.



È stato in quel momento, in quella condivisione fatta da cuore a cuore di mia madre, che ho compreso che una delle regole più importanti è quella di non prendersi troppo sul serio; di saper alleggerire il peso del giudizio che abbiamo verso noi stessi e della pretesa di essere perfetti.

È da lì che derivano la maggior parte dei conflitti che abbiamo non solo verso noi stessi, ma anche verso gli altri e anche la maggior parte delle tensioni e dello stress che noi generiamo rispetto alle situazioni che viviamo.

Il terzo momento di crisi che ricordo nella mia vita e che poi si è trasformato in un'opportunità è stato quando ero molto giovane, dai 19 ai 21 anni in cui ho dovuto scegliere davvero quella che sarebbe stata la traiettoria della mia vita, ho dovuto compiere una decisione per me, "la decisione" che ha di fatto orientato tutte le scelte che da quel momento in poi ho compiuto nella vita, la scelta delle amicizie, la scelta professionale.

È stato il momento in cui ho dovuto decidere se intraprendere con assoluta serietà un percorso di consapevolezza, un percorso di lavoro profondo su me stesso, che toccava anche l'aspetto profondo e autentico della spiritualità oppure se non andare in quella direzione.

Per me quella è stata una scelta radicale della mia vita.

Mi ricorderò sempre quella nottata in cui mi rigiravo nel letto con ansia profondissima, non sapevo a cosa sarei andato incontro, non sapevo niente di ciò che mi avrebbe aspettato, sapevo solo che avrei dovuto decidere tra compromettermi davvero in una ricerca basata sulla consapevolezza, sul lavoro su



se stessi, sulla spiritualità autentica, che avrebbe di fatto toccato tutti gli aspetti e coinvolto tutti gli aspetti della mia vita, oppure non prendere quella scelta.

Il giorno dopo avrei dovuto fare la scelta più grande della mia vita, quella che mi ha poi portato ad incontrare dei personaggi incredibili, tra cui quello che per me è stato un maestro straordinario Anthony Elenjmittam, uno degli ultimi discepoli diretti di Gandhi - una persona di una cultura incredibile, di una semplicità e di una purezza d'animo straordinaria - che ha veramente fatto la differenza nel mio percorso di ricerca personale.

Quella notte, la notte in cui avrei dovuto scegliere e decidere cosa sarebbe stato della mia vita - dopo ore in cui ero in uno stato d'ansia e non riuscivo a dormire - ad un certo punto mi sono reso conto che la mia ansia non dipendeva dalla scelta o da cosa avrei fatto, dipendeva unicamente dal fatto che non avevo ancora preso quella scelta intimamente, non avevo compiuto quel click interno che mi avrebbe fatto dire sì, accetto completamente tutto quello che questa cosa comporta, la responsabilità è mia...

...mi arrendo a questa scelta, compio quella scelta.

E nel momento esatto in cui l'ho fatto, in cui ho scelto dentro.. eccola...una sensazione di profonda quiete, di silenzio e di pace è discesa e si è manifestata in me.

Lì ho compreso che il novanta per cento delle nostre preoccupazioni dipende dal fatto che non abbiamo scelto davvero noi stessi, non abbiamo preso una scelta di vita consapevole, completa, globale, integrata.



Dal fatto di scegliere e di sapere scegliere, di compiere una scelta o di compiere una non scelta apparente, dipende uno stato di serenità interiore che poi a partire da quello si struttura tutta la realtà e tutto il nostro sentire, l'intimità del nostro sentire.

E' sufficiente a volte chiudere gli occhi, immaginare di aver compiuto una scelta, e poi sempre con gli occhi chiusi immaginare di aver compiuto la scelta opposta, e sentire profondamente cosa avverrebbe nella nostra vita, già questa è una risposta, già questa visualizzazione ci fornisce delle indicazioni profonde sullo scegliere e sul decidere.

Già questa breve meditazione, questa breve riflessione interna, ci svela che quella scelta l'abbiamo già compiuta e che non lo stiamo ammettendo a noi stessi.

Abbiamo già scelto in profondità ma non abbiamo però ammesso a noi stessi di aver compiuto quella scelta.

Mi ricordo che durante un ritiro molto intenso, dove si meditava per tante ore durante la giornata, una ricercatrice è entrata in crisi, è entrata in una situazione di dubbio, di ansia, non sapeva se proseguire il percorso oppure no, allora le ho detto: "perfetto, se sei indecisa prendiamo un espediente.", l'espediente era molto banale, lanciare una monetina e fare testa o croce.

Le ho detto: "se esce croce tu rimani se esce testa te ne vai, te la senti?"

Lei ha risposto: "si sono molto confusa..."

Così lei ha lanciato la monetina ed eccola : Testa.

"Ok devi andare via." le dico.



“Ma io voglio rimanere...”.

Nel momento in cui è stata obbligata a scegliere, si è trovata di fronte alla scelta compiuta, ha capito che la sua scelta l’aveva già presa e in quel momento tutte le resistenze che aveva sono svanite, perché è entrata in contatto profondo con l’autenticità di ciò che aveva deciso per la propria vita.

A volte dobbiamo scegliere di scegliere e in quel momento, nel momento in cui io ho preso consapevolezza della mia scelta di vita, ho contattato il fatto di aver scelto, ho contattato la parte profonda di me che aveva già scelto e le ho detto:

"Sì, accolgo questa scelta che hai già preso, non resisto a questa scelta"

Resistere creava in me delusione, dolore, frustrazione; in quel momento la conseguenza, l’effetto collaterale invece è stata una sensazione di chiarezza, di pace.

Non importa, ho detto, quello che devo affrontare, non importa se devo camminare sui carboni ardenti o se ci saranno difficoltà, dentro di me c’era una sensazione di pace, di chiarezza, di consapevolezza, di determinazione. Ero entrato in contatto con le esigenze profonde del mio essere e le stavo seguendo e stavo seguendo me stesso e questo era tanto, questo è ciò che stavo cercando.

Credo che nella capacità che abbiamo di disegnare consapevolmente la nostra vita, il fatto di saperci ascoltare e di comprendere come scegliere e di comprendere come trasformare le crisi in risorse ed opportunità sia un passaggio fondamentale e non possiamo dire di aver imparato e da questo momento in poi di saperlo fare, sappiamo solo che ciò che possiamo fare è essere autentici, cercare di essere



autentici, di ascoltarci con autenticità, e di momento in momento, di passo in passo, riuscire ad orientarci, a sceglierci, a scegliere noi stessi.

Non possiamo fare altro d'altronde che scegliere consapevolmente noi stessi ed è così che è nata l'idea anche di questo percorso esperienziale, di questa Academy on-line.

È fondata sull'esigenza che abbiamo di riconoscerci, di sceglierci, di seguirci e di orientare tutto ciò che accade nella nostra vita come conseguenza di questa scelta che avviene costantemente.

La scelta di noi stessi.

