

“LA VIA DELL’INTUIZIONE”

di Penney Peirce, Mondadori, Milano, 1999

Recensione a cura di GIULIA GAMBACCIANI

In questo libro Penney Peirce, celebre consulente americana nel campo dell’allenamento *emotivo* spiega come riappropriarsi della facoltà intuitiva, abbandonando regole apprese e condizionamenti per seguire se stessi e la propria verità. Lo fa attingendo alla psicologia e alla filosofia, alla religione e alle tecniche del mondo degli affari, conducendo il lettore in un percorso costellato di esercizi che, progressivamente, aiutano a prendere confidenza e fiducia rispetto alla propria facoltà intuitiva.

Con un linguaggio semplice ed immediato (che abbiamo scelto di mantenere in questa recensione per restare fedeli al testo), attraverso un iter creativo ed affascinante, che cattura l’attenzione del lettore disposto a lasciarsi guidare, la Peirce illustra:

- cos’è l’intuizione;
- come la si attiva;
- cosa accade sintonizzandosi con essa.

Cos’è l’intuizione

È un dono innato dello spirito e come tale può essere riattivato in ogni momento della vita. È una percezione cristallina della realtà, di ciò che è o che potrebbe essere, di ciò che è meglio per sé, dei propri bisogni e necessità ed è spontanea, libera da modelli. Intuizione significa soprattutto fidarsi della corrente che porta verso il proprio destino, la propria destinazione.

Essa rende disponibile l’informazione proprio quando serve, con qualsiasi mezzo. Infatti, travalica i normali limiti di spazio; consentendo di avere coscienza di passato e futuro come se fossero ora. Tutta la conoscenza è a portata di mano, perché il sapere intuitivo è conoscenza diretta, che non necessita di lunghi ragionamenti lineari.

E’ grazie all’intuizione che si comprende la ragione di ciò che accade, che si ha una più acuta consapevolezza dell’ambiente intorno. Accresce la fiducia in se stessi e negli altri, alimenta l’entusiasmo perché quando le cose scorrono via lisce si è più felici e, se si è felici, creatività e produttività prendono il volo e si prova un senso di profondo appagamento.

Il processo intuitivo espande il raggio della comprensione, in una visione unificante del mondo: è così possibile partecipare in modo completo della vita e prestare maggiore attenzione al qui ed ora, in tutti i suoi particolari.

L'intuizione ha un suo linguaggio, fatto di segni, simboli, sogni, coincidenze: si alimenta di immagini e tramite queste si esprime.

Come si attiva l'intuizione

Dedicandosi a ciò che si ama fare

L'intuizione si attiva ogni volta che si è così concentrati da perdere la cognizione del tempo: ciò accade perché si è completamente fusi con la propria creatività personale esercitando i talenti di cui si è dotati (qualunque essi siano: coltivare l'orto, dipingere, relazionarsi, cucinare, scrivere, parlare una lingua straniera, etc.). Quando si fa ciò che si ama, semplicemente si è ciò che si fa: non ci si chiede quale sarà il passo successivo né ci si interroga sulle scelte o su come finirà il procedimento. Semplicemente si segue il flusso naturale, sapendo ciò che occorre sapere, esattamente nel momento in cui serve saperlo. Il processo creativo è identico al processo intuitivo.

Prestando attenzione a ciò che si percepisce

L'informazione intuitiva attraversa il corpo, ci arriva tramite i sensi: immagini, déjà vu, voci (la vocina che dice di non andare in un certo posto; la canzone che, senza sapere il perché, si comincia a cantare), vibrazioni fisiche, brividi (per esempio, arrivando in un luogo, conoscendo qualcuno), etc.

Soprattutto quando si avverte disagio, una volta che la percezione è giunta ai nostri sensi, è importante darle un nome perché il corpo vuole sapere cosa fare: quando diamo un nome ad una situazione, la portiamo dai recessi del cervello rettile alla luce della mente cosciente. A quel punto è possibile scegliere: cambiare o convivere con quella situazione. Il corpo trae sollievo dal fatto che abbiamo raccolto il messaggio che proveniva dall'ambiente, lo abbiamo codificato e gli abbiamo dato un nome. Così il corpo si apre ed impara ad avere fiducia in noi, trasmettendoci anche dati ambientali più sofisticati.

L'attenzione mette a tacere il dialogo interiore e convoglia energia, informazione, conoscenza. La mente silenziosa è la matrice dell'intuizione, che così può fluire liberamente, non ostacolata da paure o preoccupazioni.

Affidandosi alla propria verità

Il corpo ci manda continuamente messaggi sull'appropriatezza delle nostre decisioni. Il linguaggio del corpo è un linguaggio binario: sono solo due le modalità espressive (sì e no) riconoscibili secondo la sensazione di espansione o contrazione che il corpo trasmette. Il sì del corpo si esplicita attraverso esaltazione, entusiasmo, salute, vitalità, energia che fluisce e si accresce. Se, invece, il corpo dice no, l'energia cala, si indebolisce e si agisce con controllo, freddezza, magari ritraendosi fisicamente, provando tristezza, malinconia, talvolta anche depressione o ansia.

È importante riconoscere i segnali di ansia e verità per stabilire quali siano le scelte giuste per la nostra vita, scelte che provengono direttamente dalla nostra intuizione, per non sprecare nessuna occasione per essere felici.

Vivendo con consapevolezza

La consapevolezza è in continuo movimento. Lo spirito vaga qua e là con un movimento oscillatorio che va dalla chiarezza alla confusione. L'intuizione giunge spontanea vivendo in modo libero e distaccato dalle preoccupazioni, dai "dovrei" e dai pregiudizi. Se si è in grado di cambiare facilmente direzione, di regolare la velocità a seconda delle esigenze del momento, di dare inizio a un movimento e di abbandonare i comportamenti superati, l'intuizione può diventare una costante della vita. Lo spirito, la consapevolezza fondamentale e la forza creativa della vita stessa sono tanto intrecciati che ai livelli più profondi è difficile vederne la differenza.

Si potenzia l'abilità intuitiva imparando a riconoscere i sottili movimenti della consapevolezza.

Confrontandosi con la propria ombra

Rabbia, paura, dolore costituiscono un bagaglio di sofferenza che spesso giace sotto la soglia della coscienza, pronto ad emergere per reazione, stimolata da eventi, persone, parole. È vitale portare l'ombra in superficie e viverla, accettarla, ascoltarne i messaggi nascosti, capirne l'insegnamento. In questo ci sono d'aiuto i nostri giudizi sugli altri, che ci informano sugli aspetti di noi stessi che condanniamo: il riproporsi di una situazione con cui pensavamo di aver chiuso; i nostri blocchi ad agire, parlare, andare.

Dall'ombra possono giungere alcune tra le più preziose guide intuitive, che corrispondono ad aspetti del sé fino ad allora rinnegati.

Con un atteggiamento positivo e fiducioso

L'intuito ritorna, anche se a volte può sembrare una facoltà perduta, se scegliamo consapevolmente la migliore visione del mondo. La capacità intuitiva cresce se la propria visione del mondo favorisce la crescita, l'empatia e la fiducia; allora è necessario stabilire il grado di negatività inconscia che condiziona la visione della vita, la profondità dell'attaccamento alla falsa sicurezza dei propri limiti e la misura della gioia e della serenità che ci si concede. Può essere utile sorprendersi nei momenti in cui si ha una visione negativa del mondo per osservarla, semplicemente, senza giudicarla né condannarsi ed osservarsi in quel momento: qual è la sensazione fisica dominante? Che postura ha il corpo? Quali pensieri ed emozioni prevalgono?

Gli atteggiamenti e le idee in cui si è identificati determinano il tipo di persone e di situazioni che si presenteranno. Per fortuna le scelte possibili sono solo due: una facilita l'esperienza di libero fluire, di amore e di fede: l'altra perpetua l'immobilismo, la paura, l'ignoranza. Se si possiede l'amore non si può sperimentare la paura e viceversa. Le due esperienze, le due scelte di vita si escludono a vicenda. La Peirce sottolinea come ognuno sia libero di scegliere se vivere preoccupato, irritato, timoroso oppure divertirsi, aprirsi alla vita, tuffarsi nel suo scorrere, provando il piacere di lasciarsi andare.

Credendo nel potere dell'immaginazione

Nell'immaginazione tutto è possibile: è facile accedere alle informazioni, riorganizzare un insieme di idee e credenze, piantare il seme dell'intenzione che in futuro potrebbe concretizzarsi o dissolvere una realtà che interferisce con la nascita di una nuova esperienza. L'immaginazione è una preziosa alleata e può arricchire la vita veicolando i messaggi dello spirito sul modo di accrescere la creatività, l'espressività e le opportunità.

Occorre però impararne il linguaggio, che è fatto di simboli, di immagini che nascono dentro di noi o ci arrivano dall'esterno, attraverso persone, oggetti, luoghi, etc.. Qualunque ne sia l'origine, è chi la percepisce a fare la differenza. Il "trucco" sta nell'accogliere la prima cosa che si affaccia alla mente sotto forma di immagine e desiderio: ogni sensazione di bisogno e pulsione ad agire provengono dallo spirito. Nessuna immagine è lì per caso. Il processo personale è la guida di ognuno.

Immagini e simboli si presentano alla nostra attenzione di giorno, ma anche di notte, attraverso i sogni, che possono portare in superficie informazioni che giungono dal nostro inconscio, oppure dalla spiritualità, rivelandoci i nostri misteri. L'autrice suggerisce di

trascrivere i sogni ed elaborarli, interpretandone i contenuti, in modo da creare un flusso ininterrotto tra le esperienze diurne e quelle notturne.

Se da un lato è difficile perseguire qualcosa prima di averne immaginata e “sentita” la probabile evoluzione, dall’altro, se si immagina uno scenario è perché c’è un modo per poterlo realizzare.

“Chiedete e vi sarà dato”

Di fronte ad un problema, ad una situazione d’impasse, quando non si è in grado di capire cosa/come fare, che decisione prendere, in che direzione andare, ciò che l’autrice suggerisce di fare è chiedere, guardare e ascoltare: la risposta arriverà. In fondo, ognuno è il migliore conoscitore di se stesso, oltre che il massimo esperto del proprio problema.

Occorre innanzi tutto formulare bene la domanda e poi attendere fiduciosi la risposta, che non tarderà ad arrivare. E se non riusciamo a coglierla, ci sarà un amico, un estraneo, un giornale, un film, una canzone (o altro ancora) che la porterà alla nostra attenzione.

<i>Cosa succede quando si è sintonizzati sulla propria intuizione</i>

Quando l’intuizione è attiva, è facile sviluppare un atteggiamento positivo; seguire il flusso dell’esistenza perché la vita non è statica ma un continuo divenire in cui è possibile immergersi in ogni momento; esprimere i propri talenti; esprimersi al meglio; trovare lo scopo della vita, la propria missione e ad essa rimanere fedeli; potenziare creatività ed immaginazione; realizzare sogni e aspirazioni; avere più fiducia in sé e più potere personale; diventare autentico e fedele a sé.

Restando aperti all’ignoto, aumenta la propria capacità di comprensione e si sviluppa una preferenza per le visioni del mondo basate sull’amore e sull’ordine naturale; si scopre, inoltre, che più l’ottica è positiva e supercosciente, più efficace sarà l’intuizione. Osservando i fatti della vita con un maggiore grado di attenzione, le intuizioni saranno sempre più ampie e spiritualmente più accurate.

Si scopre che la vita favorisce la strada della chiarezza: progressivamente appaiono nuovi pezzi del puzzle e diventa evidente che gli eventi accadono per poterne trarre un insegnamento.

L’intuizione porta a fluire nel quotidiano vivere, aiutando ad elaborare rapidamente le informazioni, a prendere decisioni, ad interagire in modo appropriato con gli altri e ad occuparsi del proprio e altrui benessere.