

RISVEGLIO INTERIORE E CRESCITA PERSONALE

di Enrico Cheli

E' necessario che ogni persona sappia che esistono oggi metodi e tecniche largamente sperimentate che possono aiutare chiunque a superare i propri limiti, a sciogliere le proprie paure, a riscoprire in sé la vitalità e la sensibilità naturali, a esprimere con spontaneità i propri sentimenti e a individuare la propria strada nella vita.

Da qualche anno le società occidentali attraversano una profonda crisi, che sta facendo crollare valori, convinzioni, modelli di comportamento e stili di vita non più rispondenti alle nuove esigenze e al nuovo spirito del tempo. Quelli che per i nostri genitori e nonni rappresentavano veri e propri punti di riferimento – la famiglia, i figli, il lavoro fisso, la stabilità economica, la patria, l'obbedienza, la religione etc. – oggi cedono il posto a nuove mete, nuovi modelli, nuove esigenze. Alcune persone rimpiangono le certezze del passato, ma molte altre guardano avanti alla ricerca di nuove risposte che siano in grado di soddisfare i loro bisogni, problemi e interrogativi e soprattutto di dare un senso alla loro esistenza. Queste persone ricercano nuove e più soddisfacenti dimensioni dell'essere e desiderano vivere relazioni più spontanee, aperte, sincere con gli altri, conoscere se stesse e scoprire chi sono veramente, sviluppare le proprie potenzialità e talenti, vivere la loro vita in modo autonomo, senza che nessuno debba decidere al loro posto, con la forza o con subdoli condizionamenti.

Possono sembrare desideri irrealizzabili, utopie da sognatori, grilli per la testa ma non è affatto così. Si tratta anzi di un fenomeno sempre più diffuso in occidente e dovuto al fatto che, una volta risolti i problemi legati alla sopravvivenza e al benessere materiale, ogni essere umano inizia ad avvertire esigenze più sottili – psicologiche, culturali, spirituali - ma non meno importanti per la sua realizzazione.

"Negli anni cinquanta e sessanta gli psicoterapeuti hanno cominciato (negli USA) a trovarsi di fronte un nuovo tipo di "paziente" ... individui (che) non avevano alcun problema materiale o sociale (...) e stando al nostro modello culturale erano persone di successo. Perché dunque si rivolgevano al terapeuta? Avevano ottenuto tutto quel che secondo la società li avrebbe resi felici. E tuttavia lamentavano una vita vuota: "Ci deve essere qualcosa di più di questo", "è tutto senza senso", "Dentro mi sento vuoto". Si cominciò a parlare di "nevrosi esistenziale", o di infelicità basata su un bisogno insoddisfatto di significato. Oggi questo disagio è ancor più diffuso, poiché molti altri hanno raggiunto il benessere materiale e lo

hanno trovato insoddisfacente." (Tart C., *Psicologie transpersonali*, ed. Crisalide, 1994: 10-11)

Questo fenomeno si è verificato prima negli USA perché là il benessere materiale è stato raggiunto prima, ma in seguito si è manifestato anche in Europa e sono oggi in continuo aumento le persone alla ricerca di nuovi orizzonti.

Ma esistono questi nuovi orizzonti? E in caso affermativo, dove sono e come procedere? E' della massima importanza che ogni persona sappia che esistono oggi metodi e tecniche largamente sperimentate che possono aiutare chiunque a superare i propri limiti, a sciogliere le proprie paure, a riscoprire in sé la vitalità e la sensibilità naturali, a esprimere con spontaneità i propri sentimenti e a individuare la propria strada nella vita. Non vi aiuteranno a divenire degli eroi o dei personaggi straordinari come quelli del cinema e della TV (poiché la loro straordinarietà è in gran parte fasulla e inverosimile) ma potranno esservi molto utile per valorizzare ed esprimere al meglio le vostre capacità latenti, la vostra unicità.

La conoscenza di se stessi è ben poco considerata nelle nostre società e così la maggior parte degli esseri umani neppure sospetta di avere talenti e capacità latenti che potrebbero essere coltivati ed espressi con grande beneficio individuale e collettivo. E anche quei pochi che si conoscono un po' più a fondo e intuiscono di avere delle capacità, spesso non riescono a manifestarle, per timidezza, per paura del giudizio degli altri, per mancanza di autostima, per una educazione troppo rigida e repressiva.

Tuttavia, come si è detto, è possibile andare oltre questi limiti e sono disponibili a riguardo molte possibili tecniche che si possono imparare facilmente in brevi seminari di un week end, o (ma solo le più facili) addirittura leggendole su qualche libro.

Anche se molte di queste tecniche hanno una impostazione psicologica, non vanno confuse con la psicoterapia né tanto meno con la psichiatria: esse non si rivolgono a persone malate, ma a persone "normali", che però non si accontentano della loro insoddisfacente normalità e vogliono andare oltre. Certo, praticando queste tecniche si possono avere, indirettamente, anche degli effetti terapeutici come ad esempio migliorare o risolvere problemi quali ansie, fobie, crisi di panico, problemi di relazione in famiglia o sul lavoro etc. – tuttavia non è questo il loro scopo e chi soffre di disturbi specifici dovrebbe rivolgersi ad uno specialista.

Analogamente, alcune di tali tecniche riguardano la spiritualità, ma non vanno confuse con alcuna religione: anche se talvolta sono tratte dal misticismo orientale o dallo sciamanesimo, esse sono state per lo più occidentalizzate e vengono usate per altri scopi ed in modo del tutto aconfessionale. E' bene chiarire che questi metodi non vanno visti come una ideologia o una dottrina da accettare o da rifiutare in toto, ma come un insieme fluido, di idee, principi e tecniche da assaggiare e sperimentare pragmaticamente in modo da constatare da soli, nella pratica, se e quanto funzionano e sono realmente positivi per noi.

Conosci te stesso

"Conosci te stesso" è il fulcro di ogni vera trasformazione e crescita personale: anche se crediamo di conoscerci, in realtà conosciamo solo lo strato più superficiale del nostro

essere - l'ego - fatto di abitudini meccaniche, di maschere e corazze, di credenze inculcateci da altri. Se non abbiamo intrapreso un qualche percorso di autoconoscenza, al massimo riusciamo ad essere coscienti della nostra parte razionale, mentre poco o niente sappiamo circa le sensazioni, le emozioni, i sentimenti e molti altri aspetti che appartengono al nostro lato "irrazionale". Conoscersi davvero vuol dire mettersi in discussione e liberarsi da incrostazioni e apparenze, da condizionamenti e vincoli socioculturali che limitano il fiorire della propria individualità, così da poter contattare il nucleo più profondo e genuino dell'essere. Man mano che ciò avviene comprendiamo chi siamo veramente e che cosa vogliamo dalla vita, quali sono le nostre potenzialità e come possiamo svilupparle, nel lavoro ma anche nel tempo libero, incrementando la possibilità di intessere relazioni creative, fluide e reciprocamente soddisfacenti con altri esseri umani.

Si tratta di un processo *rieducativo* che non viene imposto da alcuna organizzazione o istituzione, ma liberamente scelto da coloro che non si riconoscono più nei limiti angusti della vecchia cultura e desiderano risvegliare il proprio essere nella sua globalità. Questa *autoeducazione* si svolge inizialmente attraverso letture, corsi e seminari e poi prosegue in un lavoro personale del singolo che dovrà via via rielaborare personalmente quanto appreso e portarlo gradualmente nella vita quotidiana.

Come iniziare un percorso di crescita personale

Libri e conferenze rappresentano, per la maggior parte delle persone, il primo passo per avvicinarsi alle tematiche della crescita personale. Per quanto utilissimi, i libri hanno però dei limiti intrinseci, e per passare dalla teoria alla pratica occorre partecipare a corsi e/o seminari esperienziali guidati da istruttori esperti (talvolta gli stessi autori dei libri letti), che propongono situazioni, atmosfere e tecniche non trasmissibili attraverso lo scritto. E' nel lavoro di gruppo, più che in qualsiasi libro o conferenza, che si può respirare e assimilare il vero spirito della conoscenza e trasformazione interiore.

Una immagine o metafora che possiamo usare per descrivere questi seminari è quella di "palestre esistenziali", luoghi in cui lavorare su se stessi sotto la guida di qualcuno che non solo ha le conoscenze tecniche, ma soprattutto ha già fatto *personalmente* quel tratto di strada, quel certo tipo di esperienza ed esplorazione interiore. Palestre perché non si tratta di assistere a lezioni teoriche ma di fare esercizi pratici — individuali, di coppia o di gruppo.

I temi dei seminari sono molteplici: *percorsi di autoconoscenza e consapevolezza di sé; come riconoscere e trasformare le proprie emozioni; come migliorare la dinamica dei rapporti di coppia; metodi di guarigione e autoguarigione (fisica, emozionale, mentale, spirituale); strumenti per sviluppare il potere personale e la creatività; metodi per migliorare la qualità della propria vita o del proprio lavoro; come riconoscere e sviluppare i propri talenti; come sviluppare le percezioni interiori ed esteriori; come aprire il cuore ed espandere la propria capacità di amare.*

I metodi e le tecniche utilizzati nei seminari derivano da ambiti molto diversi, quali ad es. le psicoterapie occidentali (*gestalt, bioenergetica, psicosintesi, transpersonale etc.*); le vie mistico-esoteriche orientali (yoga, tantra, sufismo, buddhismo, taoismo, zen etc); l'immaginazione creativa e il pensiero positivo; i percorsi sciamanici di tradizione

asiatica, americana, australiana etc. Il tutto ovviamente riveduto e aggiornato all'epoca attuale, come ho più ampiamente illustrato nel mio libro *L'età del risveglio interiore* (Franco Angeli 2001).

Il fatto che vi siano molteplici metodi, sottolinea il carattere pluralistico e di grande apertura di questa *cultura emergente della crescita personale*, che non ha la presunzione di essere l'unica depositaria della verità, ma è anzi caratterizzata dalla consapevolezza che le persone non sono tutte uguali e possono esserci percorsi diversi per raggiungere uno stesso obiettivo. Naturalmente, vi sono anche eccezioni: istruttori o associazioni che tentano di convincerci che il loro metodo e i loro maestri sono i migliori; alcuni lo fanno in malafede, per potere o per denaro, i più semplicemente per ignoranza, perché non conoscono altri metodi, altre "scuole" e siccome quel metodo ha funzionato con loro lo eleggono egocentricamente a "migliore", un po' come quelle persone che hanno letto un libro solo. Questa tendenza è inevitabile e sta a voi comprendere con chi avete a che fare, come in qualsiasi altro campo dei rapporti sociali. Ma ricordate che, a parte qualche eccezione, potrete trovare ottimi "prodotti" e ottime persone.

Oltre ai temi e alle tecniche, un altro basilare ingrediente dei seminari di crescita personale è la *dimensione di gruppo*: la presenza di altre persone facilita infatti l'innescarsi di processi interiori che individualmente sarebbero assai più difficili da prodursi. Inoltre si tratta di individui che hanno lo stesso obiettivo, e sono disponibili a mettersi "a nudo" e a sperimentarsi, evitando atteggiamenti critici od ostili, ed assumendone semmai di caldamente collaborativi.

Gli effetti dei seminari sono spesso molto intensi, capaci di innescare profondi processi di cambiamento e crescita nelle persone. Tuttavia ogni metodo è in fin dei conti solo uno strumento: è il vostro impegno che lo anima e lo mette in grado di produrre un risultato concreto.

Associazioni e centri

A chi rivolgersi per frequentare corsi e seminari di autoconoscenza e sviluppo del potenziale umano? In genere tali iniziative sono organizzate da appositi centri e associazioni culturali che offrono seminari intensivi (cioè che si svolgono per 2 o più giorni) oppure corsi con cadenza settimanale (es. con incontri di 2 ore un giorno alla settimana). Poiché non è sempre facile trovare tali centri, potete cercare sulla pubblicità delle riviste di settore o tra i volantini e locandine che spesso tappezzano i negozi di alimentazione biologica, le librerie specializzate, le erboristerie. Un buon metodo è anche quello di fare una ricerca su internet.

Gruppi autogestiti e giochi di consapevolezza

Se non ci sono centri o associazioni dove abitate, cercate di aderire a un gruppo autogestito o di organizzarne voi uno, incontrandovi settimanalmente oppure nei week end. Se nel gruppo ci sono persone che hanno già frequentato qualche corso e seminario di crescita personale possono condividere con gli altri quanto hanno appreso e guidare a turno o assieme il lavoro; altrimenti si può seguire metodi tratti da appositi libri oppure utilizzare un *gioco di consapevolezza come INSIGHT*, un vero e proprio "kit fai da te" per lavorare sulla conoscenza interiore, che rappresenta un ottimo ausilio sia per

costituire gruppi autogestiti sia per passare una serata creativa con gli amici (www.webitaly.com/araldi).

Box - INSIGHT – Un kit “fai da te” per la crescita personale

Spesso parole come “autoconoscenza” e “sviluppo del potenziale umano” incutono timore nelle persone e le tengono a distanza. INSIGHT, invece è un metodo di autoconsapevolezza, ma con la forma di un gioco da tavolo, e questo contribuisce ad avvicinare le persone e a sdrammatizzare il tutto.

INSIGHT si svolge in effetti come un gioco e diverte come un gioco ma attiva intensi processi di autoconoscenza, riflettendo come uno specchio l'immagine dei giocatori mostrando sia le maschere sia l'essenza, sia l'ombra che la luce, e fornendo al contempo gli strumenti per affrontare tali aspetti nel concreto, trasformando i blocchi e sviluppando i talenti. Un percorso, insomma, che ci fa crescere, ma con dolcezza, con umorismo, con la leggerezza di un gioco, appunto. E non si creda che INSIGHT vada bene solo per principianti: molti "veterani" della ricerca interiore hanno tratto grandi benefici da questo metodo.

A differenza dei comuni giochi da tavolo, il clima non è competitivo ma caldamente collaborativo e suscita nei giocatori la spontaneità, l'apertura e la sincerità, creando un modo davvero nuovo e stimolante di stare in compagnia, a contatto più vero e soddisfacente con noi stessi e con gli altri. Insomma è anche una interessante alternativa ai soliti modi di passare il tempo.

Ciascun partecipante sceglie un problema che desidera risolvere (es. *fragilità, bisogno di affetto, difficoltà a comunicare* etc.) oppure un obiettivo che vorrebbe raggiungere (es. *talento artistico, successo, amore, benessere, gioia*, etc.). Quindi si procede a suon di dado atterrando in caselle di vario tipo che, a seconda dei casi, ci invitano a scegliere una carta da uno dei 6 diversi mazzi oppure ci propongono uno dei numerosi esercizi - individuali, di coppia o di gruppo. Come nella vita “reale” incontreremo eventi propizi o difficoltà, alleati o nemici, talenti e ombre, canteremo e rideremo, guarderemo dentro noi stessi e condivideremo gioie e dolori con gli altri.

INSIGHT vuol dire “intuizione”, “illuminazione”, e ogni volta che una certa casella o cartina fa illuminare la lampadina della nostra comprensione, comprendiamo un nuovo aspetto della questione,. Strada facendo gli aspetti diventano due, tre, quattro finché, ad un certo momento, cessano di essere frammenti separati di conoscenza e, quasi per magia, si collegano tra di loro come le tessere di un puzzle, e comprendiamo così il bandolo della matassa.

INSIGHT NON SI TROVA NEI NEGOZI MA SOLO ORDINANDOLO CONTRASSEGNO A:

MIR Edizioni, via Montelupo 147, - 50025 Montespertoli (FI) tel. 0571 671106 fax 0571 675835 e-mail: info@miredizioni.it