Indice

Parte prima: per iniziare.

1. Di cosa parliamo, a cosa può esserci utile. pag. 7
   1.1 Che cosa sono i valori. " 13
   1.2 Perché aiutano a sentirsi meglio. " 14
   1.3 Come evitare le trappole: distinguere i comportamenti dalle finalità. " 16
   1.4 Valori mezzo e valori fine: conflitti di valore. " 17
   1.5 Come intraprendere un percorso di autentica

valorizzazione: primi allenamenti: " 19
- Conoscersi. " 19
- Accettarsi. " 21
- Evolversi. " 22
- Nutrirsi. " 23
- Rilassarsi. " 26

Parte seconda: per continuare.

2. Il fascino sensuale della valorizzazione personale. " 29
   2.1 Libere valorizzazioni: il gusto di volare alto. " 29
   2.2 Viaggio al centro degli stati di valore. " 30
   2.3 Una mappa per continuare il viaggio. " 31
   2.4 Un insieme di valore: costruire il puzzle. " 34
   2.5 Raggiungere il cuore: ri/creare la propria mission. " 36
   2.6 Dare un senso alle sensazioni: *quando inavvertitamente il mio dito*. " 38
   2.7 Mappe e territori: trovare le strade per il settimo cielo. " 40
   2.8 Oggi è il giorno più importante della vostra vita: dal desiderare all'essere. " 44

2.9 Un regalo per voi stessi: il segreto di Pigmalione. " 45
2.9.1 Il pronto-cassa delle risorse di valore. " 47

Parte terza: per approfondire.

3. Alla sorgente del benessere interiore. " 50

3.1 Verso una vitalità globale: entrare in sintonia. " 50
3.1.1 Stati di coscienza che favoriscono la sintonia. " 54
3.1.2 Uno scenario per la sintonia e per il contatto con i propri valori. " 55
3.1.3 Un luogo per ritrovare l'intimo valore di sé. " 56
3.2 Un circolo virtuoso: valorizzazione interiore, produzione di endorfine e percezione del piacere. " 59
3.2.1 Pescatori di perle. " 62
3.3 Il controllo ecologico della valorizzazione personale. " 68

4. Le radici e l'albero: sentimenti di valorizzazione, pnl e dintorni. " 70
4.1 Trasformazioni di valore. " 71
4.2 Avvicinarsi ai propri valori. " 73
4.3 Associarsi ai propri valori. " 75
4.4 Conferirgli la dimensione che meritano. " 75
4.5 Mettere in luce i propri valori. " 76
4.6 Ascoltare le loro armonie. " 77
4.7 Percepire sensazioni di valore. " 77
4.8 Valori da sogno e sogni di valore. " 78
4.9 Disseminare ancore di valore. " 79
4.10 La fontana dei valori. " 81

5. Che tutto questo vi sia di auspicio. " 83

Bibliografia. " 84

Parte prima: per iniziare.

Dedicato a tutti coloro che hanno un sogno da realizzare
e a tutti coloro che credono di non averlo
ma sono disposti ad aprire gli occhi
per cominciare a sognare.

Tutti abbiamo dentro di noi
un entroterra dove viviamo esperienze
che contribuiscono alla nostra crescita
Marlo Morgan

1. Per iniziare: di cosa parliamo, a cosa può esserci utile.

Da qualche tempo l'idea di questo libro si affacciava dentro di me. Una sera rivedo un'amica che aveva partecipato ad un mio seminario e mi dice letteralmente: *quelle immagini e quelle parole mi hanno regalato un calore che mi ha aiutato ad uscire dal mio inverno*. Ecco la fatidica goccia. L'autenticità di quell'incontro mi ha convinto a riprendere in mano carta, penna, computer e appunti per dedicarmi con emozione e tenacia a ripescare nei luoghi della memoria la trama di questo libro. Una trama dedicata alla possibilità di far emergere il nostro valore interiore.

Valore interiore: sin da quando gli uomini e le donne avevano la coda è il sogno cui tutti aspirano. Spesso boccate amare, a volte folate stupefacenti, altre ancora ossigeno e linfa vitale. Letterati, filosofi e pensatori hanno cercato nel corso dei secoli di trovare una sintesi che potesse rivelarne la formula magica. Molti castelli in aria, burberi buchi nell'acqua, qualche raggio di sole che ancora ci riempie d'energia. Ci appropriamo di questi ultimi per scaldarci durante il nostro viaggio.

Nei vent'anni trascorsi a lavorare ed apprendere nel campo della crescita e del cambiamento personale ho visto ed usato diversi modi per aiutare le persone a cambiare. Di alcuni di essi ho già parlato in qualche scritto e libro precedente. Erano

libri dedicati agli addetti ai lavori. Questo invece è profondamente diverso. Tra le sue pagine possono girovagare tutti, tutti coloro che hanno voglia di continuare a coltivarsi e migliorarsi, tutti coloro che si sentono liberi di ricercare ed esprimere il meglio di se stessi.

Questo libro illustra un lavoro di crescita personale impostato sull'opportunità che ciascuno di noi ha di rimettere in luce, entrare in contatto e godere dei propri valori personali.

Vedremo che per uscire dall'ombra dei malintesi e della confusione bisogna comprendere con chiarezza il senso della parola valore.

A volte lasciamo correre il nostro cervello all'impazzata e trascorriamo molto tempo ad avere esperienze che preferiremmo non avere. Se otteniamo una cosa ma più o meno vagamente ne desideriamo un'altra, non saremo mai felici o soddisfatti. Se amiamo il mare e continuiamo a scalare vette, continueremo ad accumulare frustrazioni. La questione non è di stabilire quali valori siano giusti e quali sbagliati. Ciò che conta è apprendere quali siano i propri valori, in modo da poter sviluppare, motivare e sostenere se stessi ai livelli più profondi.

I valori sono il riflesso del nostro modo d'intendere il mondo, del modo di muovercisi dentro e delle regole che ci diamo, determinano le nostre convinzioni, le nostre credenze. Con il sistema dei valori entriamo nel cuore dell'identità di una persona, dove la struttura della sua esperienza soggettiva assume un ruolo di primo piano.

Il significato specifico che assumono i valori è legato all'attribuzione di senso e di sentimento, si collega al processo del sentire. Ad esempio, se il gioco è un mio valore, poiché mi fa accedere a stati interiori di piacere, ogni volta che proverò una sensazione soggettiva di giocosità, scaturirà dal mio essere un senso profondo di valore, di pace e di benessere. Oppure, se avverto un senso di dignità ogni qualvolta vivo una determinata situazione, cercherò irresistibilmente quella specifica emozione, anche a costo di faticose peripezie. Non si tratta di un processo intellettuale o razionale, ha a che fare con la crescita personale, emozionale e culturale, con l'espressione e l'elaborazione di sentimenti autentici e profondi.

La ricerca di stati interiori di valore può divenire compulsiva e la sua insoddisfazione può creare frustrazioni, senso d'inutilità al punto che per tentare di sedarla potremmo cacciarci in comportamenti paradossalmente pericolosi ed autodistruttivi.

Ho incontrato molte persone che in modi diversi esprimono un desiderio comune: la ricerca di sostanza, di consistenza, la voglia di colmare quel vuoto interiore oggi particolarmente foriero di malesseri e sperdimenti d'ogni tipo. Sirene e specchietti capaci di attrarre la ricerca ed affogarla nell'alcol, nel cibo, nella droga, nel gioco d'azzardo, in molteplici comportamenti pericolosi, capaci di donare il senso del brivido e di placare momentaneamente la frenesia interiore, sono sotto gli occhi di tutti. Queste situazioni assorbono la domanda di senso, di sentirsi vivi, rimasta insoddisfatta. La assorbono e intrappolano l'individuo in un vorticoso girare a vuoto, fonte d'ulteriori frustrazioni e disagi. Come ha scritto lo psichiatra e psicoterapeuta austriaco Viktor Emil Frankl, i tre maggiori fenomeni dalla portata tragica per il

mondo giovanile e non solo (tossicodipendenza, aggressività e suicidio), sono espressioni eloquenti della mancata percezione dei valori personali e del conseguente vuoto esistenziale che si instaura[1].

Le esperienze raccolte in questo libro rappresentano un modo ecologico, naturale, umano ed effettivo di entrare in contatto con le emozioni di valorizzazione interiore, a cui si attribuisce, cioè, un valore vitale, e, proprio per questo, in grado di produrre piacere, gratificazione, sostegno e un senso autentico d'intima gioia. Rappresentano un modo per entrare in contatto con il proprio gusto interiore, il che rende indesiderabile, perché non più funzionale, l'uso di qualsiasi droga come medium emozionale di valorizzazione. Finalmente liberi e capaci di accedere ben altrimenti a quegli stati interiori percepiti come valori personali, come spazi di luce, di pace e di senso in cui ritrovare se stessi e il proprio benessere profondo.

La strada per uscire dal giogo, dall'arma a doppio taglio del desiderio di valore interiore come opportunità di benessere e come compulsione a ricercare il senso di valorizzazione a qualsiasi costo, consiste nel riconoscere e distinguere la finalità dal comportamento con cui si cerca di raggiungerla[2].

1.5 Come intraprendere un percorso di autentica valorizzazione: primi allenamenti.

- Conoscersi.

Sapere qualcosa di sé, di ciò che ci fa sentire carichi, che ci illumina lo sguardo, che ci mette in uno stato di armonia e ci rende amici di noi stessi, facilita la conoscenza del nostro territorio interiore, l'utilizzo delle strade più consone al nostro viaggio, il raggiungimento dei luoghi in cui ci sentiamo più a nostro agio, più pienamente realizzati, più in pace col mondo e con noi stessi.

Gli esercizi che trovate di seguito vi aiuteranno a costruire una mappa confidenziale del vostro territorio, seguendo la guida sicura dei vostri valori personali.

Cominciamo con *Mi piace / non mi piace*, un gioco che ricorda la nostra infanzia, quando lasciavamo correre la fantasia senza troppi freni. Dedicatevi qualche minuto tutto per voi, scegliete un posto dove possiate stare tranquilli. Mettetevi a vostro agio, sdraiati o comodamente seduti, per terra o sul letto. Lasciate correre lo sguardo verso l'infinito, dentro o fuori di voi, ascoltate ciò che arriva alle vostre orecchie, sentite le sensazioni che provate, dal semplice peso del vostro corpo che si rilassa, alle sensazioni di calore che via via sciolgono i nodi del nostro dibatterci quotidiano. E' come se questa sensazione di calma e di meditazione passasse da me a

---

1 Cfr. V. E. Frankl, F. Kreuzer, *In principio era il senso. Dalla psicoanalisi alla logoterapia*, Queriniana, Brescia 1995.

2 Il capitolo 1.3: *Come evitare le trappole: distinguere i comportamenti dalle finalità*, vi potrà aiutare in questo senso.

voi, come posso sentirla io così potete sentirla anche voi. Ora ponete la mente e il cuore a tutto ciò che vi piace e al suo opposto, ciò che proprio non vi piace. Potete annotare su un foglio le parole nel momento in cui emergono da dentro di voi, o potete farlo fra un po'. Quando una piacevole sensazione di calma vi farà scrivere automaticamente, come se aveste aperto un rubinetto dentro di voi, di getto, sotto forma di parole o di frammenti di un discorso interiore. Sentirete voi con calma quando fermarvi, per stirarvi un po' e riprendere un contatto più quotidiano con quanto vi è attorno a voi. Bene, ora avete il materiale per compilare e conservare la lista qui sotto.

Tutto ciò che mi piace e tutto ciò che non mi piace

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Con questo vostro scritto non dovete fare altro che leggerlo, magari con un sorriso sulle labbra, ed osservarlo come si fa con una foto che ci ritrae senza troppe pose, dove ci sentiamo un po' più a nostro agio. Saranno proprio le vostre parole a farsi ascoltare e a crearvi quelle sensazioni da cui potrete ricavare una più autentica informazione su di voi, su quanto desiderate perseguire e quanto cercate di evitare.

Quando sentite la voglia di continuare questa conoscenza confidenziale con voi stessi, preparate un foglio ed una penna, al centro del foglio scrivete semplicemente *I miei valori*. Potete riprendere la postazione del vostro precedente *osservatorio*, oppure potete sperimentare un luogo ed un modo diverso. Ad esempio, potreste immergervi in orizzonti che vi hanno tolto il fiato per la loro bellezza, o inventare luoghi creati su misura per la vostra gioia, così come potete ascoltare la musica che sollecita la vostra introspezione o immaginare melodie del tutto personali, o ricordare l'armonia delle note di un organo che librano per gli spazi di una chiesa, associarvi le voci di un coro che riecheggiano e vibrano dentro di voi. Ad un certo punto può darsi che la vostra mano perda peso, si faccia leggera e come dotata di volontà propria riempia gli spazi del foglio che avete preparato. Oppure potreste preferire fermarvi un attimo e scrivere con calma i concetti e le situazioni che per voi rappresentano i più importanti valori personali.

I miei valori personali

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ecco, questo è il vostro secondo dono. Una lista di valore su cui riflettere e provare a rispettare.
Adesso possiamo fare un importante passo in avanti. Prendete i valori che avete individuato, tutti o, tanto per cominciare, quelli che ritenete più importanti, più sentiti. Fate di nuovo mente locale, con qualche minuto dedicato a voi, in modo che possano emergere le vostre associazioni più autentiche. A fianco di ogni valore scrivete che cosa intendete concretamente con esso. Ad esempio, per amore posso intendere una certa sensazione che mi porta verso una certa situazione.

I miei valori personali	*Cosa significano per me*
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Questo primo tratto di lavoro vi mette a disposizione qualche ritratto che evidenzia alcune tendenze, o se volete, alcuni cibi preferiti. Per il momento accontentatevi di assaporarli, di tenerli nel vostro ricettario per prepararli quando volete deliziarvi il palato. Il resto arriverà strada facendo. Certo che arriverà, perché avete dato alla palla la spinta iniziale e il gioco è iniziato.

- Accettarsi.

Accettarsi significa partire da ciò che si è. Significa essere disponibili ed interessati a far emergere le potenzialità personali. E' un atto di fede, di umiltà, di sfida, di amore. Così come il falegname che si accinge ad un'opera di restauro: è sensibile a conoscere ciò che ha sotto mano, accetta quel punto di partenza per far risplendere la natura del mobile celata da strati di polveri o da vernici di copertura.

Accettare i propri bisogni significa trovare dei modi per darsi sostegno, dedicarsi del tempo, rivolgersi agli amici e permettere loro di aiutarci. Chiedere aiuto a se stessi o ad altri quando si ha bisogno è una chiara dimostrazione di intelligenza e di forza. Significa accettare se stessi e le persone che ci stanno vicino per quello che siamo.

Via via che cambiamo la nostra vita può succedere che alcune abitudini o amicizie precedenti siano inadeguate, insufficienti ai nostri nuovi valori. Cogliere questi segnali significa accettare di avere bisogni diversi, più in linea col nostro nuovo modo di essere. D'altronde anche il vestito che un tempo ci donava potrebbe esserci diventato stretto e non rispondere più a ciò che siamo diventati. Allora lo modifichiamo, lo cambiamo con qualcosa più in sintonia col nostro essere attuale.

Un esercizio può aiutarci in questo percorso di esplorazione.

Prendete un frutto a voi gradito e cominciate a mangiarlo come siete abituati. Poi pensate attentamente a come l'avete mangiato. Con calma o in fretta? A grandi morsi o spiluccandolo? Lo avete osservato o portato direttamente alla bocca? Lo avete masticato a lungo, cogliendo i sapori o lo avete ingurgitato? Avete colto la sua presenza dentro di voi o è passato inosservato? Quali emozioni avete sentito mentre mangiavate?

Facendo caso a come mangiamo rendiamo palese un nostro importante ritratto, quello che ci vede coinvolti nel nutrire noi stessi.

Possiamo ripetere l'esperienza modificandola in questo modo.

Preparate vicino a voi alcuni tipi di frutti. Chiudete gli occhi e cominciate a manipolarli. Fate caso alle differenze di levigatezza, umidità, consistenza, peso, calore, fatevene un'immagine vivida ad occhi chiusi. Ora usate l'olfatto per cogliere i profumi e gli aromi. Aprite gli occhi e cogliete le sensazioni visive che vi mandano i diversi frutti. Infine assaporate e mangiate lentamente i frutti per cogliere ogni sfumatura di gusto … è una cosa importante tanto che avete deciso di farla entrare in voi, accoglietela e contribuirà a nutrire il vostro essere fisico ed emozionale. Respirate profondamente tra un boccone e l'altro, sentite il sapore che seduce il vostro palato, si scioglie dentro di voi e lentamente si ricompone in un tutt'uno, qualcosa di nuovo fa parte di voi … una linfa vitale vi invita ad un'armonia del respiro e del cuore.

Dal *viaggio* di Marlo Morgan ancora qualche parola prima di svoltare l'angolo.

Scoprii che finché ospitavo nel cuore o nella mente qualcosa che ritenevo necessario nascondere, non avrei fatto alcun progresso. Dovevo arrivare a sentirmi in pace con ogni cosa.

Dovevo imparare a perdonare me stessa, a non giudicare il passato ma a trarne insegnamento. I miei compagni mi dimostrarono che è necessario essere sincera, accettare e amare me stessa, per poter a mia volta trasmetterlo agli altri.

- Evolversi.

Evolversi significa permettere il naturale fluire delle nostre energie, svilupparsi nelle risorse, espandersi nell'esplorazione del territorio interno ed esterno a sé, al fine di conoscere e costruire nuove esperienze. Si tesse così un'importante tela tra il modo di coltivare la nostra terra, di prenderci cura di lei e ciò che crescerà sulla nostra terra.

Vale a dire che noi siamo e diventiamo quello che facciamo entrare dentro di noi. A cominciare dal cibo della mente, cioè da quello che facciamo entrare nella nostra testa che è in grado di selezionare ciò che facciamo entrare nel nostro corpo e le scelte che ci accingiamo a fare. Questo ci permette di dire che il mondo in cui viviamo comincia dalla nostra testa. E' il modo in cui percepiamo, interpretiamo, valutiamo e immaginiamo che modella il nostro mondo e il nostro divenire nel mondo, la qualità dello stato emozionale e le scelte che ci sembrano disponibili nei giorni della nostra vita.

Ciò che facciamo entrare nella nostra testa è in stretto rapporto reciproco con le nostre credenze, convinzioni e soprattutto con il sistema dei valori e dei criteri soggettivi. Man a mano che entriamo in contatto con uno stato interiore di valore, questo ci orienterà maggiormente a prenderci cura di noi, a preferire la qualità di ciò che scegliamo di far entrare in noi, e tutto questo a sua volta ci aiuterà ad incontrare nuovi e più profondi stati emozionali di valorizzazione.

Allora vediamo alcuni modi con cui le persone hanno rinforzato questo circolo di valorizzazione di sé.

- Iniziamo con il cibo della mente. Cosa facciamo entrare nella nostra testa? Intanto, mi congratulo per quello che stai facendo proprio adesso, perché sono naturalmente convinto che la lettura attiva di questo libro possa giovare al prenderti cura di te stesso. Cerca altri libri che ti ispirino e nutriti di loro. Così come cerchiamo spettacoli teatrali, musicali, film e, soprattutto, persone che sappiano dirci qualcosa di propositivo, che possano contribuire a dissetare la nostra ricerca esistenziale, che giovino al nostro stato emozionale.
- Alimentarsi in modo bilanciato, dando il giusto peso a frutta e verdure e limitando il consumo di prodotti animali, evita che il modo di mangiare intralci la vitalità e permette all'organismo di prepararsi per altre attività.
- Trascorrere abitualmente un po' di tempo nella natura apre finestre per vedere oltre l'ordinario e porte per intraprendere nuovi percorsi.

- La respirazione profonda, facendo seguire una pausa tra l'inspirazione e l'espirazione, fatta diverse volte al giorno, aiuta a disintossicare la mente e il corpo, ossigenando tutto l'organismo.
- L'espressione creativa di qualsiasi genere rilassa e rigenera il nostro essere.
- Prendersi cura degli altri, dell'ambiente, degli animali diffonde migliori condizioni ed una migliore coscienza del vivere, così come aiuta a realizzare e percepire un senso autentico di valore personale.
- Lasciarsi cullare dai sogni, senza farne i nostri padroni, facendo emergere da loro valori ed obiettivi di vita, serve come carburante d'entusiasmo e perseveranza per condurre il nostro viaggio, orientati verso *Itaca*, ma tenendo bene d'occhio quant'altro incontriamo per strada.
- Imparare a soffermarsi su ciò che ci dona gusto interiore, che ci fa sentire in pace con noi stessi, che ci regala momenti di intimo piacere. Rallentiamo, tratteniamo in noi queste sensazioni, godiamo con calma di loro, lasciamo che possano espandersi in tutto il nostro essere, facciamolo almeno una volta al giorno.
- La gioia interiore è contagiosa. Inizia a viverla e la ritroverai ancora in tua compagnia. Saprai scegliere e sarai scelto dalle persone in sintonia con questa gioia, saranno capaci di trasmetterti il loro sentimento di valore interiore. Di nuovo un circolo virtuoso che si autoalimenta: basta dare la spinta iniziale alla palla.

- Nutrirsi.

Nutrirsi significa garantire le condizioni per cui possa continuare giorno dopo giorno l'evoluzione, la crescita personale, significa individuare uno spazio e un tempo da dedicare a sé, in cui tutto questo possa avvenire.

Iniziamo con un esercizio, il gioco del *lasciarsi andare per ritrovarsi*.

Mettiti in un posto tranquillo, sdraiato su un tappeto o su un letto. Puoi accendere in sottofondo una musica che ti ispiri. Una volta sdraiato, stendi le braccia lungo i fianchi, muovi lentamente il tuo corpo fintanto che non senti di aver trovato una posizione a te consona. Lasciati riposare, lascia scorrere, fluire libera la tua energia vitale. Ascolta il tuo corpo, senti il contatto con la superficie d'appoggio, accogli la differenza di peso dei diversi organi, percepisci il calore che interessa il tuo corpo. Fai un respiro profondo mandando l'aria nella pancia, fai una pausa … senti l'ossigeno dentro di te, poi espira lentamente. Ripeti la respirazione profonda orientandoti verso questo ciclo: inspirazione … una pausa quattro volte più lunga dell'inspirazione … espira per una durata doppia dell'inspirazione. Adesso immagina un piccolo punto luminoso in mezzo alla tua pancia o un po' più su … nel tuo plesso solare. Concentrati su questo punto luminoso, immagina che sia il centro del tuo sentimento di valorizzazione … la sede di una emozione davvero importante per te.

Lentamente questo cerchio luminoso si allarga sempre più … senti partire da lui un'energia che irradia calore … un calore benefico che carezza tutto il tuo corpo … scende in profondità … un massaggio interiore di fiducia … caldo come i raggi di sole in una splendida mattina primaverile … luminoso come il cielo di giugno … una luminosità che si diffonde in tutto te stesso e ti riempie di energia e di fiducia … indugia ancora un po' in queste tue sensazioni di intimo valore personale. Poi con calma accogli ciò che i tuoi sensi ti portano dall'esterno … apri le orecchie … ascolta i suoni dell'ambiente in cui ti trovi … apri gli occhi e fai fluire spontaneamente lo sguardo, come un uccello che guidato dal suo intuito si posa ora su un ramo, ora su un caldo comignolo, il tuo sguardo si poserà ora su un particolare oggetto … ora su una sfumatura di colore … e coglierà la presenza di nuovi e importanti significati nella tua realtà.

Noi siamo quello che facciamo entrare nella nostra testa, o.k., allora scegliamo per bene ciò di cui ci nutriamo, vale a dire, tutto ciò che facciamo entrare in noi attraverso i nostri recettori sensoriali. Ecco alcuni punti da considerare con attenzione.

- Come utilizziamo gli occhi per nutrirci e valorizzarci, verso cosa volgiamo il nostro sguardo? Proviamo a cogliere negli occhi della persona amata il valore del suo messaggio. Osserviamo i colori di un dipinto o di un bosco dopo la pioggia e cerchiamo il valore emozionale che ci trasmettono. Apriamo un libro di valore e godiamo di come quel nero su bianco entri in noi e si trasformi in pensieri, sorrisi, emozioni e idee che si rincorrono.
- A cosa prestiamo orecchio per nutrire il valore delle nostre emozioni? Ascoltiamo la melodia delle parole di chi ci dedica tempo e amore. Parliamo a noi stessi come ad un amico fidato. Cosa ci diciamo che ci possa aiutare a stare meglio? Regaliamoci le parole che ci hanno fatto sognare, inventiamone di nuove, ancora più suasive. Ascoltiamo le note di una musica che ci aiuta ad essere in pace con noi stessi.
- Con quale tatto cogliamo e raccogliamo il valore di ciò che ci circonda? Posiamo una mano sul braccio di una persona serena e sentiamo il calore di un incontro. Abbracciamo un albero che ci ispira, rilassiamoci ed avvertiamo cosa scaturisce da questo incontro. Accarezziamo un animale amico e scopriamo il valore di un dialogo senza parole. Massaggiamo e facciamoci massaggiare dalle persone amate e cogliamo tutta l'intensità e il valore di abbandonarsi alla pioggia di sensazioni, brividi, e piaceri che il contatto e la relazione ci donano.
- Come utilizziamo l'olfatto per nutrirci? Abbiamo naso per le situazioni di valore? Aspiriamo il profumo della persona amata, riscopriamo il valore emozionale che rappresenta per noi, la sua capacità di condurci al settimo cielo. Avviciniamoci ad un cespuglio di lavanda, cogliamone una spiga ed assaggiamo ogni sua sfumatura di profumo, poi cogliamo una rosa, portiamola al naso ed apprezziamo le sue note profumate, le differenze e le similitudini con la lavanda. Voglio ricordarvi un potente stimolo olfattivo che seduce tutti, vecchi e giovani, maschi e femmine. Camminando per strada tutti rallentano

automaticamente in sua presenza, come se l'aria fosse divenuta spessa e difficile da penetrare. Sapete di cosa si tratta? Del profumo del pane appena sfornato. La sua scia entra in noi e cambia i nostri pensieri, ci induce a seguire e a fidarci automaticamente del fiuto che è in noi[3].

- A cosa apri il tuo gusto per nutrire il tuo essere? Metti in bocca una fragola ed assaporala lentamente, mentre lei si scioglie per te, perditi nelle vertigini che ti giungono e potrai iniziare a cogliere l'essenza del suo essere. Accorgiti del sapore e degli umori delle noci novelle masticate con molta calma, indulgi sulla loro pastosità, sulla loro capacità infinita di sedurre il palato. Ora puoi fare un importante passo in avanti. Prova ad assaggiare il gusto della persona amata, posa la tua lingua sul suo corpo ed abbandonati alle voluttuosità che ti trasmette, il suo sapore è parte di lei, racconta la sua storia, la sua natura, chiudi gli occhi e la sentirai più profondamente, poi apri i tuoi occhi e guardala nei suoi, coglierai il valore dello sguardo cristallino, un'onda, come un abbraccio di passione, si apre verso di te.
- Il sesto senso ovvero i nostri sensi tutti insieme appassionatamente, in sintonia con il nostro essere profondo possono, come un radar, aiutarci a cercare e trovare la sostanza del vivere, a cogliere il valore autentico che percepiamo come essenziale, ad entrare in comunione con lui, ad essere radiosi e felici di questo.
- Accendete la fantasia e visualizzate tutto quanto vi possa giovare. Create con l'immaginazione un autoritratto in cui gli occhi brillino di gioia per l'intensità del valore che contengono e trasmettono, la bocca si apra ad un dolce sorriso di intesa, memorizzate questa immagine di voi, richiamatela alla mente per giovarvi di lei, ricordatevi che è nata in voi, potete davvero farla vostra, aiutandovi con uno specchio, cominciando a sentire dentro di voi quanto lei è in grado di comunicarvi.
- Almeno una volta a settimana prendetevi un giorno di vacanza, concedetevi un giorno speciale, dedicato tutto a voi, alle vostre aspirazioni, al rispetto dei vostri desideri di valorizzazione, alla vostra creatività, alla vostra meditazione,
  al gusto di volgere i vostri occhi verso l'alto
  e scorgere tra i colori del cielo
  un'intensa sensazione di comunione.

- Rilassarsi.

[3] Cfr. M. Erickson, *La mia voce ti accompagnerà*, Astrolabio, Roma, '83, p. 53.

Nel percorso evolutivo che propone questo libro, un percorso di accostamento al personale senso di benessere attraverso l'incontro con i propri valori interiori, il rilassamento è molto importante. E' molto importante perché permette di spostarsi da uno stato abituale, razionale, ristretto, per andare verso uno stato più allargato, più profondo, più meditativo, più ricco di nuove possibilità e di nuove informazioni. Permette di aprire le porte di accesso al nostro emisfero cerebrale destro, quello specializzato nel cogliere l'insieme, le relazioni al di là del tempo e dello spazio, le associazioni, le analogie, le immagini, il senso complessivo, le emozioni del vivere. Con il rilassamento possiamo entrare nei nostri stati profondi dove risiedono i nostri valori interiori. Gli stati profondi sono in realtà stati d'amore, di unità, d'armonia, di luce, di pace e di serenità. Quando si osserva se stessi da uno stato profondo può succedere semplicemente di provare amore per ogni parte di sé e percepire la bellezza del nucleo originario di ciascuna parte[4]. Il rilassamento, realizzato in modo autentico ed approfondito, permette di fare esperienza di questi stati e di renderli sempre più disponibili alla nostra vita di tutti giorni.

Quello che vi propongo è un'autentica perla scelta tra i più efficaci esercizi di rilassamento, proviene dall'esperienza della pnl[5] e dal lavoro di M. Erickson, il grande maestro della moderna ipnoterapia. Quindici minuti di questo rilassamento equivalgono a due ore e mezza di sonno. Vi invito ad allenarvi con questo esercizio e in poco tempo imparerete ad ascoltare il vostro corpo, organo dopo organo, cellula dopo cellula, imparerete ad incontrare i vostri più profondi valori, a guardarvi vivere sereni, a creare sensazioni di piacere, a sviluppare la vostra creatività, l'immaginazione e l'intuizione. Ecco come si può cominciare a fare.

Sceglietevi un posto tranquillo e mettetevi comodi, se è possibile sdraiati. Cominciate a sentire come siete posizionati, potete fare quei piccoli aggiustamenti di posizione finché avvertite di essere davvero a vostro agio. Potete fissare un punto davanti a voi o se preferite potete chiudere gli occhi. Iniziate con il cogliere tre esperienze visive in cui siete coinvolti in questo momento, possono riguardare la vostra esperienza interna (se avete gli occhi chiusi) o la vostra esperienza esterna (se avete gli occhi aperti). Ad esempio potete dirvi: *vedo il verde della lampada, vedo i suoi riflessi sul pavimento, vedo le variazioni di colore sulle copertine dei libri*. Dopodiché potete passare a rilevare tre espressioni cinestesiche, cioè riferite alle sensazioni corporee, naturalmente l'ordine è del tutto personale e si può cominciare dal sistema sensoriale che si vuole. A questo punto potreste per esempio dirvi: *Sento il calore della mia mano sinistra sul mio addome, sento le mie gambe rilassate e pesanti, sento il mio corpo che aderisce perfettamente alla superficie d'appoggio*. Poi potete passare a cogliere tre espressioni auditive, dicendovi per esempio: *Ascolto il ticchettio della sveglia, sento il rumore di un auto che si avvicina e poi si allontana da me, sento il suono del silenzio*. Ora si continua con il cogliere due espressioni

---

4 M. Scardovelli, *Subpersonalità e crescita dell'io*, Borla, Roma, 2000, p. 451.

5 La pnl (programmazione neurolinguistica), nata in America dalle ricerche di Bandler e Grinder, deriva direttamente dall'esperienza di lavoro dei più efficai terapeuti e rappresenta uno strumento prezioso con cui conoscere, nutrire e sviluppare l'esperienza soggettiva di ogni persona.

visive, due cinestesiche e due auditive. Poi si passa ad una espressione visiva, una cinestesica ed una auditiva. Mentre entrate in contatto con le vostre immagini, le vostre sensazioni ed i vostri suoni, vi accorgerete che il rilassamento aumenta progressivamente. Se avete iniziato con il fissare un punto davanti a voi dopo poco potreste sentire le palpebre pesanti, gli occhi che si chiudono, lasciate fare, continuate ad occhi chiusi. Così come potreste sentire di passare via via che cogliete le vostre sensazioni da uno stato di veglia … ad uno di grande calma … ad uno di dormiveglia, lasciate tranquillamente fluire il vostro divenire. Quando avrete passato in rassegna tutte le espressioni, nella successione di tre volte tre, due volte due, una volta una, se volete sviluppare la progressione del rilassamento potete darvi un ulteriore suggerimento così formulato: *ora posso sentire quale delle mie braccia e quale delle mie mani è davvero più leggera, quella che sento più leggera potrà divenire ancora più leggera, come una piuma che si alza leggiadra, il mio braccio e la mia mano potranno sollevarsi … così … fino a posarsi delicatamente sul mio volto. E mentre sento questo incontro, sento felicemente inoltrarmi in uno stato di sogno … di rilassamento profondo, dove le mie sensazioni via via sfumano … e mi conducono nei miei stati profondi … dove il tempo e lo spazio … le immagini … e le emozioni sono nient'altro che miei stati interiori … di pace e serenità interiore … e così, potrò godermi e cullarmi in questo mio stato … fiducioso di andare fin quando vorrò tornare alla veglia … con un calore nel cuore ed una luce negli occhi*.