

La Dura Verità

Benvenuto al primo modulo: in questa parte cercheremo di essere molto onesti fra di noi e dirci le cose direttamente in faccia senza troppi mezzi termini.

Quindi ti chiedo di perdonare la mia franchezza, ma ti assicuro che la mia intenzione è soltanto quella di **portare la tua attenzione** sulle cose importanti ed essenziali e, ogni tanto, questo non è necessariamente piacevole; ma in effetti, se ci pensi, è inevitabile.

Qui **non** si tratta di imparare a “galleggiare” sui problemi. Voglio aiutarti a scoprire un approccio radicalmente diverso.

Non voglio nemmeno aiutarti a raggiungere gli obiettivi della vita nella speranza di **risolvere** ogni tuo problema. Anzi in questa fase è importante che li vedi e li **senti** bene i tuoi problemi.

Qui ti insegno ad occuparti dell'ultimo dei tuoi problemi e comprendendo “quello” a cambiare radicalmente la tua vita, tutto questo **senza esserti spostato di un centimetro** da dove ti trovi già adesso.

Non ci “occuperemo” dei tuoi “cosiddetti” problemi. Non ti fornirò una bacchetta magica per farli scomparire.

Ti mostrerò soltanto quanto è **la loro reale grandezza** una volta messi a confronto con “l'ultimo dei tuoi problemi”

Come è stato per me quando il passante mi ha aiutato mentre ero immerso e mi tenevo a fatica, ti ritroverai sollevato e libero, pur nello stesso punto della vita in cui ti ho trovato.

Che cosa farai della tua vita, che direzione prenderai dipenderà da te. Il mio obiettivo è aiutarti a reggerti sulle tue gambe in modo forte e sicuro.

Come dicevo però, dovrai, in questa fase, prendere coscienza della tua situazione in modo chiaro e senza giri di parole.

Cominciamo.

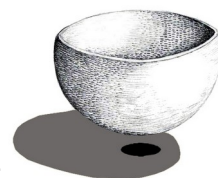
Se non sei già felice, allora sei infelice.

Bum.

Se non sei già felice, allora sei infelice.

Prenditi un attimo per metabolizzare il concetto.





Se non sei già felice, allora sei infelice.

La natura si sviluppa sempre in una unica direzione, se non stai crescendo stai de-crescendo. Non voglio filosofeggiare con te **sugli stati grigi** intermedi o neutri.

Cerchiamo di essere pragmatici, non sei certo solo.

Se chiedessimo al 99% delle persone se è totalmente felice quasi nessuno direbbe un sì chiaro e convinto.

Se chiedessimo al 99% delle persone se è infelice e insoddisfatta avremmo sicuramente molti “sì” mentre gli altri starebbero probabilmente mentendo o a sé stessi o agli altri.

Guardati intorno con franchezza e onestà. Quale è la situazione comune?

Guardati dentro con altrettante franchezza. Quale è **“_la tua nota interiore_”** (Esegui la meditazione) media?

Non dare voce, cercare di dissetare la propria sete o porta **infelicità manifesta** (quindi agitazione, oppressione, senso di affaticamento) o porta torpore, indifferenza, superficialità nella vita, senso di vuoto ovvero: **infelicità non manifesta**.

Ma sempre di infelicità parliamo.

Quasi tutti stanno tralasciando “l’ultimo dei loro problemi” questo te lo posso mettere per iscritto. Se apri gli occhi lo vedi anche tu.

Ho incontrato molta gente nei quasi 50 anni della mia vita (nel momento in cui sto scrivendo questo corso ne ho 49) e mi bastano le dita di una mano per contare le persone che **avessero chiaro** quello che di cui si occupa questo corso.

Se poi dovessi dirti chi, fra pochi, lo avesse chiaro in modo “consapevole” allora il numero scenderebbe ancora.

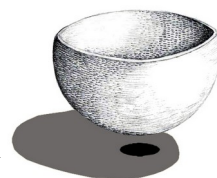
Per tutti gli altri, se li interrogassi scopriresti infatti che ciò **di cui parliamo qui** è “l’ultimo dei loro problemi”.

Le due cosa vanno insieme.

Probabilmente tu, come quasi tutte le persone che conosco, hai attivato nella tua vita, nel corso delle tue esperienze, **un sistema di gestione** delle difficoltà che ti consente sì di vivere in questa società senza andare in giro con un lanciafiamme o un machete fra i denti, ma che tende a renderti anche profondamente infelice.

Non importa che si tratti di infelicità manifesta (senso di sopraffazione) o non manifesta (senso di vuoto). Sempre di sostanziale infelicità.





Stiamo dicendo qui che la maggior parte della gente vive in una quieta disperazione, aggrappandosi ai pochi istanti di felicità e soddisfazione, affannandosi, nel resto del tempo, in un mare di problemi quotidiani.

La buona notizia è che questa cosa può cambiare. E lo può fare in modo drasticamente favorevole. In fondo, è questo che cerchiamo di fare da sempre.

Tutti **abbiamo cercato**, armati delle migliori intenzioni, di mettere in campo quanto di meglio potevamo per gestire le difficoltà della vita.

Esattamente come è accaduto per il “me” immerso nel un corso d’acqua, intento a tentare di gestire il flusso al meglio delle sue possibilità.

Siamo tutti, chi più, chi meno, membri attivi della società e cerchiamo di barcamenarsi fra famiglia, casa, lavoro, amici, hobbies e amore. Non è detto però che stiamo **gestendo lo sforzo** nel modo migliore.

Il mondo esterno certo, non aiuta.

Stiamo già “facendo” ogni cosa **nel modo più utile** al nostro benessere? Oppure siamo talmente concentrati sui problemi che non ci stiamo occupando della strategia che stiamo mettendo in campo?

Molto spesso **reagiamo** nell’unico modo che conosciamo.

Ma questa, nella stragrande maggioranza dei casi **è sopravvivenza**, non vita.

Questa sopravvivenza, che si lascia succhiare ogni energia dai problemi, ha messo in secondo piano qualcosa che via via è diventato più lontano, sfocato, quasi dimenticato. Abbiamo deciso, consapevolmente all’inizio e **inconsapevolmente poi**, che ci saremmo occupati prima delle questioni urgenti e avremmo goduto del nostro obiettivo con calma dopo, una volta risolte le questioni pressanti.

E indovina...

Le questioni urgenti sono diventate **quotidiane** e a quelle si sono aggiunte questioni, sempre più urgenti. Una tabella di marcia imposta dall’esterno, ma accolta all’interno, che porta alla follia.

Da piccoli si trattava di andare a scuola, finire i compiti e poi giocare.

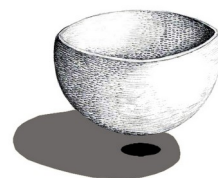
Poi si è trasformato nel finire l’anno scolastico per poi andare in vacanza.

Poi ancora di farsi degli amici per divertirsi.

Poi trovare un partner, poi trovare un lavoro, poi comprare una casa, poi avere figli, poi aiutarli a crescere, poi insegnare loro a stare al mondo e infine andare in pensione.

In questa vita, su questo binario, come se non bastasse, ci aspettano diverse crisi: essere traditi/delusi dagli amici, dal partner, dal capoufficio.





Capita a tutti, ne soffriamo.

Senza contare piccole o grandi malattie, crisi economiche, sociali o ambientali.

Una corsa ad ostacoli in cui le difficoltà sembrano aumentare, moltiplicarsi.

Noi, fin dall'inizio, **volevamo solo stare al mondo** ed essere felici, perché il mondo sembra essersi messo contro di noi?

Perché mai l'acqua delle gole dell'Alcantara preme in modo così forte tanto che ogni tanto mi ritrovo a vacillare?

Almeno, questo nei giorni veramente bui.

Probabilmente stai pensando che adesso la tua vita non è così disastrosa, che te la stai cavando abbastanza bene e che, in fondo, benché tu non possa dire di essere totalmente felice, magari non sei la persona più infelice al mondo: in questo momento non sei certo in mezzo ad una tale catastrofe.

Sei in un buon grigio intermedio, in fondo.

Purtroppo ... il grigio non esiste.

Ecco perché ho dovuto mettere un po' di brutalità in questo "Benvenuto".

Ricordi?

Se non sei felice, sei infelice.

Può darsi (anzi è molto probabile) che ancora non te ne sia reso conto. Ma se non ti svegli la mattina con la voglia di affrontare la giornata è improbabile che quello che ti accadrà dopo cambierà questo stato...

Essere felici è come essere gravidi.

Non si è "un po'" gravidi, o lo si è oppure no. È semplice così.

C'è un modo molto comune attraverso il quale spesso inconsapevolmente abbiamo aderito al **progetto della nostra infelicità** (sacrificando la nostra felicità), volevamo **diventare bravi**, prima.

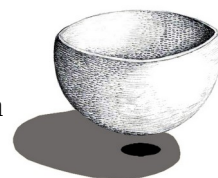
Bravi come me, immerso fino al collo, mentre tengo a stento con la testa fuori dell'acqua.

Se non riesci a valutare la tua felicità, che può essere una pillola grande da ingoiare, valuta le tue dipendenze.

Chi non è disperato, ma non è felice, ha imparato a "compensare bene".

Compensare è una attività utile soprattutto a non farci andare in giro con il famoso lanciafiamme e machete fra i denti.





Direi che è l'unico modo per “gestire” la grande mancanza **senza cedere** alla disperazione.

Al mondo ci sono alcuni eroi che non “danno di matto” proprio grazie a questa capacità di compensare il mondo, magari sei uno di loro. Ma non è mai una soluzione definitiva.

Può essere il cibo, l'alcol, lo sport, il sesso, i social, le serie tv, i romanzi, il fumo, i video su internet, il pensare troppo... magari un mix di queste cose insieme. Insomma. quelle cose che noi chiamiamo “le nostre valvole di sfogo”, le nostre “evasioni”, il nostro “divertimento”.

Quelle cose ci consentono di **sopravvivere**. Di gestire l'ansia, o semplicemente ci permettono di “disconnetterci” temporaneamente da essa.

Il che in determinati frangenti è il massimo che possiamo fare, lo so bene.

Si tratta però perlopiù di stratagemmi, di modalità di sopravvivenza e funzionano abbastanza bene. Forse troppo bene.

A furia di voler distrarci, alla fine ci riusciamo davvero.

Da che cosa sentiamo davvero di voler evadere? Dai problemi della vita moderna? Otteniamo quell'obiettivo soltanto o contemporaneamente ci allontaniamo anche da qualcos'altro?

È come se, ogni tanto, non sopportando più il chiasso della stanza in cui accade “il programma di vita” imposto, ci spostassimo in una altra stanza un po' più lontana, ma più silenziosa.

Ci concediamo piaceri succedanei che alla fine diventano “anestetici” di un bisogno più profondo.

Funziona. Ma è un bene?

A lungo termine no. Abbiamo sostituito gli antichi dei con nuovi idoli. La nostra società ha messo su un piedistallo queste piccole scariche di dopamina, queste dipendenze come se fossero un fine in sé stesse, come se non ci fosse alternativa. Come se questi piaceri “fossero” i piaceri della vita.

Come diceva una vecchia pubblicità: “Contro il logorio della vita moderna, fatti un cicchetto”. Uno shottino di dopamina.

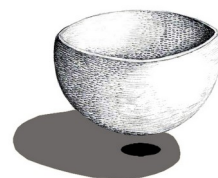
Davvero?

Parliamoci sinceramente, molti di noi vivono una vita senza un vero scopo, costellata di piccoli e grandi piaceri, tutti temporanei e “incidentali”, senza mai sentire di aver vissuto davvero, dalla culla alla tomba.

Questo non solo è triste, ma è anche del tutto evitabile.

La vita ci offre, è vero, anche un sacco di soddisfazioni, avere degli amici, trovare il partner, trovare un lavoro, comprare una casa, fare figli: i momenti belli e piacevoli esistono, per fortuna.





Istanti in grado di rischiarare quel grigiore e risvegliare in noi il gusto della vita.

Ma c'è un problema, quei momenti passano.

La torta che tanto ci piaceva, alla quarantesima fetta diventa velenosa, la casa dei nostri sogni porta con sé problemi; c'è il mutuo, la manutenzione, possono arrivare i ladri, i topi o l'alluvione. Gli amici e i partner commettono errori e ci possono far soffrire mentre i figli, crescono, si ribellano, prendono brutti voti magari e possono darci grattacapi... niente pare restar bello per sempre!

Presto o tardi la situazione di vita cambierà e passerà dal piacevole allo spiacevole.

Ma anche viceversa.

Ricordi? La natura non sta ferma, se non sta crescendo, decresce; non è né buona né cattiva.

Cambia sempre, mentre noi siamo intenti a guardare una serie tv per sfuggire al nostro lavoro, la vita è come una marea, è ciò che accade intorno a noi.

Se le dipendenze ci sono (e ci sono) vuol dire che in questo momento non siamo ancora felici e vogliamo prenderci un break dal resto della nostra vita.

Servono a questo in fondo, no?

In questa attività, nel concederci le dipendenze, da un lato è vero che apparentemente troviamo una strategia di sopravvivenza, ma dall'altro lato stiamo anche gradualmente mollando la partita più importante!

Perdendoci in questi surrogati facciamo scivolare in fondo alla lista delle cose da fare qualcosa di molto importante!

A questo punto dovresti trovare logico il discorso, dovresti aver capito che sì, per sopravvivere modifichiamo le nostre aspettative, ma ancora non vedi se c'è, quale è l'alternativa.

È questo è esattamente il posto dove voglio che tu stia.

Stai cominciando a comprendere che senza accorgertene hai trasformato **qualcosa** “nell'ultimo dei tuoi problemi”, raccontandoti una storia della tua vita che (purtroppo) non è ancora totalmente piena di senso (se non in fugaci momenti).

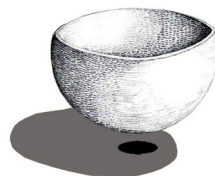
Il punto è che tu hai sete di felicità, però non trovi “da bere” qualcosa di davvero dissetante.

Devi “sentire” la tua sete per trovare l'acqua.

Ritorna a mettere la tua sete al centro della tua vita.

Supera la delusione più o meno conscia che ti ha lentamente fatto arrendere.





Non ne puoi fare a meno di aspirare a stare meglio; ecco perché in assenza di **vere risposte** ti servono le dipendenze esterne (sesso, droga, alcol, sport, video su internet, libri su libri, corsi su corsi, fumo, serie tv, hobby compulsivi, etc..).

Qualcosa bolle in pentola e ogni tanto va abbassato il fuoco con qualcosa. Si tratta per lo più di palliativi.

O pensiamo davvero che sia tutto qui? Che la vita sia tutta un rifuggire i problemi o farci sopraffare da essi?

Leggere un buon libro, guardarsi un bel film, bersi un bicchiere di vino (la lista può andare avanti all'infinito) non sono di per sé dei mali.

Il problema è **il motivo** per cui molto spesso lo facciamo.

Stiamo bevendo ottimo whisky per dissetarci. Non funziona.

C'è una traccia sotterranea, un senso nascosto di fuga in tutte queste pratiche.

Stiamo cercando di “non pensare”? Ci stiamo estraniando per un attimo dalla nostra vita alla ricerca di un piccolo piacere surrogato?

Molto spesso è così che funziona. Ci diciamo che facciamo soltanto un giro sull'ottovolante, promesso. E scendiamo che abbiamo novant'anni.

Attuare queste modalità può servire per far sfogare un po' la nostra pressione interna, ma può anche condannarci al non affrontare mai la vera questione.

Sparisce dai radar e diventa “l'ultimo dei nostri problemi”.

Bene, ora è finalmente il momento di fare **il percorso inverso**.

Ci occuperemo di quella questione “ultima” e sarà anche l'ultima vera questione che affronteremo. La fine di tutti problemi.

Ecco che l'ultimo problema che abbiamo lasciato scivolare in fondo alla lista diventerà quello finale, quello risolutivo.

Nella meditazione faremo alcune cose importantissime.

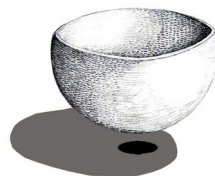
“_Sentiremo le dipendenze_” (Esegui la Meditazione).

Sentiremo la sete.

Ci concentreremo sul “vedere” come il “non occuparci di quella questione” ci faccia soffrire, ecco perché cerchiamo di riempire quel vuoto con le dipendenze.



Ci sforzeremo di “sentire la fame” la vera ricerca della felicità che ci abita, senza preoccuparci ora di trovare immediatamente le chiavi di casa; ci focalizzeremo sul nostro desiderio profondo di appagamento e soddisfazione troppo spesso anestetizzato.



Dopo aver seguito la meditazione, magari più volte, passa agli esercizi per affrontare questo modulo con tutte le parti del tuo io.

