



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino
www.chicercatrovaonline.it
info@chicercatrovaonline.it

Gli amici della gioia Programmare il proprio futuro

(testo non rivisto dai relatori)

Relatori

Prof. Don Ezio Risatti

psicoterapeuta e preside di IUS -TO Rebaudengo

Dottor Michele Abbruscato

Psicologo di IUS-TO Rebaudengo

(6 marzo 2019)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di scrittura*

Prof. Don Ezio Risatti

Programmare il proprio futuro è un tema importante in questo periodo dove ci sono delle nebbie davanti perché non è che stiamo andando verso qualcosa di sicuro, di certo, ma non perché ci sia una congiuntura particolare in Italia in questo momento, ma è così: d'ora in poi il mondo andrà avanti in questo modo con dei cambiamenti imprevedibili, continui, per cui non si potrà più utilizzare il sistema di una volta dove uno faceva una scelta da giovane e tutta la vita andava avanti così, serena, tranquilla e quella oramai era la propria vita.

Sono cambiamenti di cui bisogna tenere conto e che bisogna programmare senza sapere quali saranno, ed è lì che viene il bello, quindi programmare il futuro diventa una capacità che le persone devono acquisire.

Diceva un docente che è venuto all'Università, al Rebaudengo, a fare una Lectio Magistralis che il 70% degli studenti che studiano adesso all'università, fra trent'anni faranno un lavoro di cui oggi non sappiamo neppure il nome: potete immaginare come fanno a programmarlo se non si sa neppure il nome di questi lavori. Avete sentito anche voi nomi di tanti lavori che una volta non esistevano, e sarà sempre di più così, non è un periodo di transizione: «Prima era così, adesso si cambia e poi si stabilizza!», no, resterà sempre così, una situazione in evoluzione.

Possiamo prevedere nuove scoperte tecniche, certo, ma quali? Non si sa, e l'impatto di queste scoperte non lo si può sapere, bisognerà verificarlo. Come faccio a dire questo? Nessuno aveva previsto l'impatto del telefono cellulare: quando è venuto fuori, negli anni '90, sembrava una cosa

per qualche manager, per qualche professionista, adesso anche i ragazzini ce l'hanno e non era prevedibile. L'IBM all'inizio degli anni '50 prevedeva che in tutto il mondo sarebbero stati necessari tra i 4 o 5 computer, non 4 o 5 milioni! Cose inimmaginabili, e altre ne capiteranno, quindi quando fra 30 anni faremo una seconda puntata di questa conferenza, diremo: «Avete visto che cosa è capitato in questi trent'anni? Quante cose sono venute fuori che non potevamo prevedere!».

Questa sera la prima parte la svolge Michele Abbruscato psicologo, molto bravo, che ha studiato da noi al Rebaudengo e la seconda parte la presenterò io come abbiamo già fatto altre volte con un sistema collaudato.

Dottor Michele Abbruscato

Buona sera,

ben ritrovati, sono dispiaciuto di non essere stato presente la volta scorsa a causa di un'influenza. Nella trattazione di questa sera presenterò due argomenti, il primo sulla **visione ottimistica** che avete fatto la volta precedente con Don Ezio, ve ne darò un brevissimo accenno perché è un argomento propedeutico per il secondo tema che vi presento che è **formulare degli obiettivi ben formati**.

L'incontro che abbiamo fatto a gennaio lo avevo dedicato all'**ascolto attivo**, con la premessa di fare un'esposizione un po' meno teorica e fornirvi quelle indicazioni che potete applicare nella vita quotidiana: se qualcuno di voi da gennaio si è messo a praticare un po' l'ascolto attivo, al termine dell'esposizione questa sera, se vuole, potrà condividere le sue esperienze.

L'ottimismo

L'ottimismo può essere definito, in estrema sintesi, come una **propensione ad un pensiero positivo verso la realtà** o, quantomeno una propensione a superare gli aspetti negativi: uno degli ingredienti che ci permette di programmare la visione del nostro futuro è considerare il futuro come qualcosa che ci riserva delle possibilità. Se pensiamo al futuro come qualcosa di lontano, pericoloso, qualcosa che è difficile da immaginare, capite che ci manca un ingrediente essenziale per programmarlo; quindi l'ottimismo ha anche lo scopo di permetterci di guardare più in là del presente.

Ci sono alcuni aspetti da sottolineare:

- ✓ spesso si fa un errore nel pensare l'ottimismo come qualcosa che riguarda direttamente le emozioni; mi viene in mente una pubblicità che diceva: "l'ottimismo è il profumo della vita, è un'euforia", ma l'ottimismo non è trovare sempre felicità in ogni condizione; le persone ottimiste provano prevalentemente emozioni positive perché hanno di base, di partenza, un pensiero positivo e, di conseguenza, hanno un'emozione positiva.

L'esempio lo traggio da quella che è la base teorica di una delle scuole della psicologia del cognitivismo: in una notte d'estate, mentre siete nel dormiveglia, sentite il rumore di una finestra che si apre, se pensate che dalla finestra sta entrando un ladro, l'emozione che provate è la paura; se, invece, pensate che la finestra si è aperta perché sta arrivando un po' di vento in questa notte afosa, provate una emozione piacevole.

Lo stesso vale per l'ottimismo, se io penso che il futuro mi riserverà qualche cosa di positivo e sono fiducioso, le emozioni che proverò sono positive. Ma essere ottimisti non significa provare sempre e comunque emozioni positive; provare emozioni positive in situazioni spiacevoli o negarle, oppure trovare piacere in cose spiacevoli è masochismo.

- ✓ Data la definizione "l'ottimismo è un'attitudine al pensiero positivo aderente alla realtà" è proprio il caso di sottolineare che **l'ottimista è sempre aderente alla realtà, non la distorce**: realtà non intesa come la realtà filosofica, le realtà ultime delle cose, ma la realtà che tutti noi comunemente possiamo condividere. Se io qua sono seduto sul tavolo, spero che tutti voi condividiate che è un tavolo non una sedia; cioè essere aderenti alla realtà e non distorcerla perché altrimenti si parla addirittura di psicosi.

L'ottimista non distorce la realtà, ma ne riesce a cogliere gli aspetti positivi. L'esempio classico è il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto: se io ho un bicchiere e lo riempio fino a metà del suo volume, secondo voi è mezzo pieno o è mezzo vuoto? È entrambe le cose! È sia mezzo pieno che mezzo vuoto! Se una persona mi dice che è mezzo pieno e quindi riesce a vedere in questo un piacere, si può pensare che in teoria ha propensione a vedere gli elementi e le cose già presenti, se invece mi dice che è mezzo vuoto forse è più portata a notare gli aspetti ancora mancanti.

Tenete conto che tutti noi **siamo istintivamente portati a vedere gli aspetti carenti**, ad esempio se avete male a un ginocchio, in maniera inconscia portate una mano al ginocchio, poco importa che la restante parte del corpo non vi faccia male, voi sentite il dolore al ginocchio! **Siamo programmati per notare la differenza**, per sentire la variazione. Pensate ad uno spillo: ha una superficie talmente piccola in rapporto con tutta la nostra epidermide, ma se io con uno spillo la sfioro, caspita se lo sento! Quindi noi siamo, soprattutto sugli elementi superficiali (corpo, percezione), portati a sentire la differenza.

Ma se andiamo nelle realtà profonde possiamo allenare la nostra percezione a vedere già gli elementi che sono presenti.

Sviluppare un pensiero positivo verso il futuro partendo da quello che succede nel presente.

Concludo la parte sull'ottimismo con le indicazioni di uno dei più importanti studiosi sul tema, **Seligman** e poiché vi avevo proposto "*meno teoria e più cose pratiche*", queste sono cose che voi potete fare da domani. Ci vuole un po' di pratica, un po' di esperienza (non sarà così automatico) per cominciare a sviluppare un pensiero positivo sul futuro partendo da quello che succede nel presente.

Seligman dice che gli ingredienti per avere un pensiero ottimista sono quattro:

1. il primo ingrediente è quello che lui chiama **estemporaneo**: l'estemporaneità, ovvero se succede un evento negativo **questo evento ha una durata limitata nel tempo**.

Esemplifico: un quarantenne, sposato, con un lavoro pianificato, durante l'orario di lavoro ha bisticciato con un collega. Che cosa significa *limitare l'evento spiacevole, l'evento negativo, nel tempo*? Se io chiedo a un mio collega: «Come è andata la tua giornata?» - «È stata bruttissima, ho bisticciato con un collega» - «Tutta la giornata?» - «No!», l'evento si colloca durante l'orario di lavoro ma non durante tutto l'orario di lavoro, solo durante quel segmento di tempo del bisticcio, quindi è durato 10 minuti.

Perché è importante fare questo? Perché una cosa che può sembrare enorme, se noi la limitiamo temporalmente risulta più piccola. Se io dico: «Ieri ho bisticciato», sembra che io abbia bisticciato tutto il giorno! Sentite come il linguaggio è importante nel veicolare il pensiero; se io dico: «Quel bisticcio è durato 10 minuti», ha un altro significato, ha un altro sapore.

2. Il secondo ingrediente del pensiero ottimista è **l'esclusività**, cioè non solo io limito l'evento nel tempo, ma **lo contestualizzo anche nello spazio**.

Se dico: «Ieri ho bisticciato al lavoro per 10 minuti», sembra che io abbia bisticciato con i colleghi, con il capufficio, con i clienti, ma *io ho discusso solo con quel collega lì, ma non su tutti gli argomenti* di cui ho parlato con lui, ma solo su un argomento specifico perché su altri argomenti con quel collega mi trovo anche bene, con alcune decisioni ci troviamo su fronti comuni.

Ma, siamo tutti diversi, ognuno ha i suoi punti di vista quindi può capitare che su certi aspetti non ci si trovi d'accordo, quindi contestualizzare un episodio negativo, avvenuto in un determinato lasso di **tempo**, in un determinato preciso **spazio** e in un determinato **contesto**, aiuta a ridurre la portata e la gravità delle cose.

3. Il terzo ingrediente è quello della personalità; Seligman lo chiama "**personale**", cioè le persone possono esercitare sempre un potere sull'evento, su quello che è successo e poter

porre il controllo (Don Ezio vi chiarirà meglio questa parte parlandovi del locus of control)
Che cosa significa?

Significa che magari l'evento non dipende totalmente da me, può succedere che in quel momento il mio collega era particolarmente arrabbiato e su quel punto lì era nervoso, però *io posso sempre gestire la mia reazione alla sua arrabbiatura*.

C'è una frase famosa di Thony **Robbins**, uno dei capiscuola della Programmazione Neuro Linguistica (il modello a cui questa sera farò riferimento per parlare degli obiettivi ben formati) che recita così: “non possiamo controllare il vento ma possiamo orientare le vele”, il significato è proprio questo. Prima don Ezio diceva: «Non possiamo sapere il futuro che cosa ci riserva, ci saranno cose che neanche immaginiamo, eventi che non possiamo controllare, tutto è in evoluzione», noi non possiamo controllare il vento, ma anche se tutto intorno a noi cambia, possiamo in qualche modo orientare la nostra meta in modo da governare quel vento.

R: Seneca diceva: «Nessun vento è favorevole ad un marinaio che non sa dove andare», come fa ad avere un vento favorevole se non sa dove andare?

A: Questa metafora di Seneca è il passaggio che vi propongo subito dopo perché è vero che Robbins ci dice: «Non importa se il vento soffia dove vuole: noi possiamo in qualche modo regolare la nostra vela», ma come la regoliamo questa vela? Come suggeriva Seneca dobbiamo almeno sapere dove andare, e quindi l'importanza, nel programmare il futuro, di avere un obiettivo chiaro.

4. il quarto punto degli ingredienti per avere un pensiero ottimista è che **gli eventi siano “esigui”**, cioè non “non dare importanza agli eventi negativi”, ma **“non esagerarli”**.

Esempio, sono al lavoro e inizia un bisticcio con un collega, non devo dire: «Michele ci ha detto di non dare importanza e andare avanti», no! È sbagliato! È importante tenere in considerazione i piccoli sintomi che ci stanno dicendo che c'è qualcosa che non va: «Hai un po' di febbre? Riposati!», così se io ho avuto un litigio con il mio collega non lo esagero, non lo esaspero, però poi posso dire: «Ho imparato che forse su questo punto devo fare così», quindi quando si dice “*gli eventi negativi sono esigui*” non significa ignorarli, vuol dire *non esasperarli*, non esagerarli, non farne un melodramma.

Programmare il proprio futuro

Da gennaio siamo entrati nel ciclo di conferenze sugli “Amici della gioia”, che trattano gli aspetti positivi che portano gioia, e come può la programmazione del futuro recarci gioia?

Capite che se noi siamo capaci di programmare degli obiettivi ben fatti e di raggiungerli, ne abbiamo piacere e gioia. Cercherò di suggerirvi come immaginare e formulare degli obiettivi e come questa buona formulazione possa aiutare a raggiungerli. Inizio guidato dalla frase: “Abbiamo un vento favorevole dove vogliamo andare?”

Gli obiettivi.

L'obiettivo è una meta, un traguardo, un risultato che vogliamo raggiungere e, attraverso delle azioni che pianifichiamo, abbiamo un'idea di che cosa dobbiamo fare per raggiungerlo. Tenete conto che se avete una visione ottimistica vi porrete obiettivi leggermente più ambiziosi, e sarete fiduciosi, perché pensate di avere le capacità per raggiungerli.

Qual è, però, la differenza tra un obiettivo e un desiderio, un sogno? Si può usare questa immagine: è come se **i sogni** fossero messi lassù tra le nuvole ad altezze quasi impossibili da raggiungere; invece **l'obiettivo**, per quanto possa essere lontano, è sulla terra, è sul vostro stesso piano. È come se fosse messo laggiù in fondo a questa sala e quindi io ho la possibilità con le mie gambe di raggiungerlo; certamente dovrò programmare il percorso, magari fare un po' di slalom, però l'obiettivo può essere sempre raggiunto.

Scegliere gli obiettivi

Quale vantaggio ci portano gli obiettivi ben fatti

Se ho degli obiettivi nella vita mi sento più motivato. Nella conferenza sul “Senso della vita” abbiamo detto che, in qualche modo, siamo noi che diamo significato alle nostre giornate. Quando ci svegliamo la mattina magari non lo sappiamo in maniera consapevole, però c’è uno scopo per cui apriamo gli occhi, ci laviamo il viso, ci vestiamo: c’è qualcosa che ci spinge di giorno in giorno ad affrontare le fatiche; sapersi porre degli obiettivi è quello che ci spinge ad andare avanti e immaginare il gusto di raggiungerli e ci invita anche nella fatica del percorso stesso a raggiungerli. Potremmo dire che **l’obiettivo è il miglior modo per raggiungere i desideri.**

Don Ezio prima ci ha detto: «Non sappiamo neanche il nome del lavoro che ci sarà tra 30 anni», sapete che soprattutto per le persone della mia generazione il problema del lavoro è molto presente in questi tempi, e allora immaginiamo due ragazzi, ventenni, neodiplomati, entrambi hanno il desiderio e l’ambizione di avere l’indipendenza economica:

- il primo che ha solo il desiderio di avere una indipendenza economica
- il secondo che ha sì desiderio dell’indipendenza economica, ma che ha l’obiettivo di trovarsi un lavoro e quindi ha già iniziato a scrivere curriculum che ha inviato a un paio di ditte; in qualche ditta è andato direttamente a conoscere quello che potrebbe essere in teoria il suo datore di lavoro, e ha scritto annunci su Internet.

Secondo voi entrambi hanno lo stesso desiderio e ambizione? Quale dei due arriverà prima a realizzare il suo desiderio?

***Interlocutori:** Quello che si dà da fare!*

A: è per questo che è importante avere sì dei desideri (non ho detto che i desideri, i sogni, non debbano esistere) ma è importante accompagnare il proprio sogno ad un obiettivo che si avvicini a quel sogno lì.

C’è un altro elemento importante che differenzia il primo ragazzo dal secondo: il secondo è anche più fortunato! Come si fa a dire che è più fortunato? Perché dovrebbe essere più fortunato a priori? Gli studiosi hanno visto che tra gli ingredienti della fortuna c’è anche **la capacità cogliere le opportunità che si presentano.**

Capite che se il primo ragazzo che ha solo l’ambizione di avere dei soldi in tasca, magari cammina per la strada e passa davanti a un negozio dove c’è un cartello “Cercasi personale”, lo vede, lo legge, ma non ci pensa neanche; se il secondo ragazzo, che è determinato a trovarsi un lavoro, vede lo stesso cartello, caspita, lui ha già le antenne alzate per cogliere le opportunità.

Quindi avere degli obiettivi rende anche un pochettino più fortunati perché se voi sapete quello che volete, quando avete delle opportunità che casualmente vi danno la possibilità di raggiungerlo, voi le sapete cogliere. Chi invece non sa dove andare non le coglie.

Come formuliamo degli obiettivi ben fatti

Formulare obiettivi ben fatti è una di quelle condizioni (non dico una di quelle condizioni senza le quali non si possono raggiungere) ma è una delle condizioni che ne favorisce il raggiungimento. Il modello è preso dalla Programmazione Neuro Linguistica, PNL, il cui presupposto teorico è che **esperienza, processi neurologici e linguaggio** siano interconnessi e che il linguaggio, in qualche modo, possa essere usato come mezzo di trasformazione e di cambiamento.

Una delle espressioni pratiche più importanti del PNL è “formulare degli obiettivi ben fatti”, e anche qui ci sono 4 ingredienti:

- a. Gli obiettivi devono essere **formulati in positivo.** Esempio “smettere di fumare”:
 - obiettivo formulato in negativo: «Non voglio più fumare!»,
 - obiettivo formulato in positivo, in affermativo: «Voglio smettere di fumare!»,

sembra la stessa cosa: se un amico e mi dice: «Ho deciso di smettere di fumare» oppure mi dice: «Ho deciso che **non** voglio più fumare», lo capisco lo stesso; perché allora si consiglia di avere obiettivi formulati in affermativo?

Per due motivi:

- Il primo è che **il nostro cervello non è in grado di “non pensare”**, se io vi dico ora: «Non pensate ad un piatto di pasta», tutti pensate a un piatto di pasta, per forza, è così! Perché per capire quel che vi sto dicendo voi ve lo dovete immaginare, quindi se vi dico di non pensare a qualcosa, per comprendere quello che vi sto dicendo, lo dovete per forza fare.
- C'è una motivazione maggiore: **se io dico quello che “non voglio” non sto dicendo quello che “voglio”**.

Forse sull'esempio del fumo non era facile da immaginare, ma vi faccio un altro esempio: avete una compagna di vita e come obiettivo dite: «Io con la mia compagna **non** voglio più bisticciare», però ci sono tante direzioni che portano al “non bisticcio”, un modo per non bisticciare è “*separarsi*”, “*divorziare*”, ma anche “*ritrovare l'armonia della coppia*” è un modo per non bisticciare. Capite il senso? Se io dico quello che **non voglio** non sto dicendo quello che **voglio**.

Altro esempio, acquistate un novo apparecchio di telefonia, sulle istruzioni c'è scritto “come si accende il telefonino” o “come **non** si accende il telefonino”? C'è scritto “come si accende”, cioè io devo sapere “dove” voglio andare, non quello che non devo fare!

Quindi, è sempre molto importante avere ben chiara la direzione verso cui vogliamo andare e non la direzione verso cui **non** vogliamo andare, cioè non dire: «Questa sera non voglio andare in centro, non voglio uscire...», meglio dire: «Voglio stare a casa stasera».

Quindi, prima cosa importantissima e anche utile nella comunicazione: quando parliamo con una persona è sempre meglio usare le **frasi affermative** piuttosto che dirle quello che non deve fare.

- b. Secondo aspetto è che gli obiettivi devono essere formulati in modo che siano **verificabili in maniera concreta**. Quando dico: «Voglio smettere di fumare», è già un obiettivo abbastanza concreto, però voglio renderlo ancora più concreto: «Voglio che in casa non ci siano più sigarette», e il miglior modo per smettere di fumare è non comprare più sigarette.
- c. Terzo passo è che **l'obiettivo sia sotto la nostra diretta responsabilità**. Molti degli errori più fatali e più comuni che si fanno sui propri obiettivi non è tanto quello di formularli in negativo, non tanto quello di non formularli ben basati, ma è quello che non dipendono da noi.

Se io dico: «Il mio obiettivo è che Gigetta si innamori di me», certo, può dipendere in parte da me: la posso corteggiare, la posso invitare fuori, ma dipende solo da me? No! Quindi capite che avere come obiettivo che Gigetta si innamori di me è destinato al fallimento perché non è sotto il mio controllo.

Torno all'esempio del fumo: «Non voglio che in casa ci siano sigarette» e ho un coinquilino che fuma; o lo obbligo a smettere di fumare oppure in casa ci saranno sigarette, quindi che “in casa non ci siano sigarette” potrebbe essere un obiettivo manchevole. Rendiamolo affermativo, concreto, e che dipenda solo da me: «Voglio da domani non comprare più sigarette», questo dipende solo ed esclusivamente da me!

- d. Un quarto aspetto per rendere gli obiettivi ben formati viene chiamato **ecologico**, e significa che io **valuto i costi e i benefici** di un determinato obiettivo.

Rimanendo sul tema del fumo, se fosse facile smettere di fumare non ci sarebbero libri, corsi, psicologi, psicoterapeuti, che si dedicano a far smettere le persone da questa dipendenza. Molte persone provano per una settimana a smettere di fumare e poi ricadono per molti motivi: per la dipendenza da nicotina, per la gestualità, perché a volte **non hanno ben valutato i costi e i benefici della scelta dell'obiettivo che hanno intrapreso**, eccetera. Potreste pensare: «Quali costi ha smettere di fumare? Risparmio soldi, sto meglio di salute, non ho addosso odore di fumo e magari miglioro le relazioni sociali», qual è allora il costo?

Essendo qualcosa che comporta uno sforzo, un impegno, una fatica, se la persona non valuta bene il tempo, la situazione lavorativa, la situazione relazionale in cui si trova e quindi non ha le risorse interne per fronteggiare la difficoltà dello smettere da una dipendenza, potrebbe non trovarsi con i conti e dopo una settimana magari bisticcia con un collega, bisticcia con la compagna e dice: «Meglio fumare una sigaretta piuttosto che bisticciare», cioè è importante valutare dal punto di vista psicologico che l'obiettivo che noi ci poniamo non vada a danneggiare il nostro equilibrio e non vada a danneggiare gli altri.

È sempre sano e conveniente smettere di fumare, però anche avere consapevolezza del periodo che si sta vivendo, anche avere consapevolezza delle possibilità e delle risorse interne che si hanno, è molto importante perché piuttosto che dire: «Voglio da domani non comperare più sigarette», l'obiettivo potrebbe essere: «Da domani voglio iniziare a ridurre il consumo di sigarette da un pacchetto a 10 sigarette al massimo», in modo tale che noi abbiamo un obiettivo, sappiamo dove andare, lo possiamo modificare.

Una cosa bella degli obiettivi è gratificarsi quando si raggiungono piccoli step, anni fa un mio amico psicologo si era segnato ogni giorno sul cellulare quanti soldi risparmiava non comprando le sigarette, e si era detto: «Quando raggiungo questa quota, mi compro questa cosa», sono piccole gratificazioni per sentirsi anche un po' spinti nella scelta che si sta facendo.

Quindi

-avere un obiettivo formulato in positivo,

- sapere dove vogliamo andare,

-avere un obiettivo concreto che si può misurare nei suoi progressi,

-avere un obiettivo che dipende solo da noi in modo tale che nessuno ce lo possa togliere,

-avere un obiettivo che in qualche modo valuta costi e benefici

sono chiavi, sono ingredienti, per raggiungere il successo.

Ovviamente, come vi ho già fatto l'invito di provare l'ascolto attivo nella vostra quotidianità, vi invito a provare anche questo obiettivo nella vostra quotidianità.

Piccole avvertenze: i sabotatori

ci sono espressioni linguistiche che possono in qualche modo fare presumere, di avere una sorta di presagio di “non realizzazione dell'obiettivo” e vengono chiamate **sabotatori**.

Esempio, al posto di dire: «**Voglio** smettere di fumare», dico: «**Mi piacerebbe** smettere di fumare» - «**Vorrei** smettere di fumare, *ma...*» - «**Sì, smetterò, ma** prima devo fare quello...», cioè si usa il condizionale: “mi piacerebbe”, “vorrei, ma...”, o il futuro: “sì, cercherò”, “proverò, ma prima devo fare quello...”.

Ricordo, una volta stavo parlando con don Ezio, ho detto: «Sì, ci proverò», cioè mi ero espresso usando una di quelle frasette, un **sabotatore**; lui se ne è accorto e mi ha detto: «No, no, usa la frase che si deve usare che è “voglio”, “devo”. Guarda che i miei clienti sanno che la parola che si deve usare perché il loro obiettivo sia in qualche modo raggiungibile è “devo”, e anche tu fai lo stesso!», è importante perché il linguaggio ci dice qualcosa.

R: Posso fare un esempio? Sapete quanti ragazzi dicono: «Devo studiare»? E sanno benissimo che è vero che devono studiare, ma hanno detto che *devono studiare*, ma non hanno detto che *studieranno!* È una differenza nel linguaggio che ha poi delle conseguenze anche concrete.

A: quindi, quando voi comincerete a formulare degli obiettivi fate attenzione a quei piccoli campanellini di allarme che ci dicono: «Ma sei proprio convinto di volerli raggiungere?».

Un altro percorso di verifica (perché non dobbiate dire: «Caspita, ho usato il condizionale! Potrebbe essere un problema!») è quello che si chiama un “**metodo bilancia**” perché si considera il peso tra il costo dell'obiettivo e i benefici.

Se voi volete raggiungere un obiettivo all'80%, da 1 a 100 quanto ci tenete a raggiungere l'obiettivo di smettere di fumare? Uno ci pensa un attimo e dice: «Ottanta». Potrebbe essere interessante chiedersi: «Ma quel 20% che manca da che cosa è composto?» Perché se noi ci interroghiamo sulle possibili difficoltà che si potrebbero incontrare nel raggiungere l'obiettivo in qualche modo siamo preparati e non siamo poi colti alla sprovvista.

Qual è l'unico aspetto negativo di avere obiettivi nella vita?

C'è solo un aspetto negativo: nonostante voi li formulate bene, nonostante dipendano solo da voi, nonostante vi impegniate, purtroppo gli obiettivi possiamo non raggiungerli lo stesso! Quindi l'aspetto negativo di avere degli obiettivi è quello di non raggiungerli e di rimanerne feriti, di rimanerne in qualche modo delusi.

Ricordo una persona che diceva: «Io nella vita non mi formulo aspettative così sono a posto e nessuno riesce a deludermi», però capite che la vita diventa grigia a non avere aspettative, non avere fiducia, non avere degli obiettivi, e allora io concludo facendovi un invito.

Abbiamo fatto due metafore marinaresche, quella di Robbins: “*orientare le vele perché anche se non possiamo controllare il vento possiamo orientare le vele*”, quella di Seneca: “*non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove vuole andare*”, ve ne faccio un'altra e anche questa famosa che dice “*un mare calmo non farà mai un navigatore esperto*”, che cosa significa?

Significa che se voi volete diventare dei marinai esperti nella vita e volete navigare con fiducia e con coraggio, nella vita dovrete affrontare un po' di maremoto, quindi è meglio avere un po' di mare mosso, un po' di difficoltà perché vi siete posti degli obiettivi piuttosto che avere sempre questa bonaccia, in cui non c'è alito di vento e per cui tutto è stagnante.

Quindi auguri e buona navigazione nel futuro.

Domanda: *può ripetere i quattro punti per il raggiungimento degli obiettivi?*

- A:** - Il primo punto è che siano formulati in affermativo
- Il secondo punto è che gli obiettivi siano in qualche modo verificabili concretamente
 - Il terzo punto è che dipendano dalla persona. Si potrebbe fare una lezione di un paio di ore sugli obiettivi perché sono complessi. Se avessi avuto più tempo avrei chiesto a qualcuno di voi: «Mi dica un obiettivo e lo formuliamo direttamente insieme in maniera ben fatta».
 - Il quarto punto è che siano ecologici, cioè “costi – benefici”, dobbiamo essere consapevoli di quanto ci costa un obiettivo e dei benefici che ci porta.

Professor Don Ezio Risatti

Sviluppiamo, allora, questo tema della **programmazione della propria vita**.

Il Locus of Control

Locus of control è un'espressione metà latina e metà inglese, *locus* è latino *control* è inglese, e vuol dire: “la mia vita da cosa dipende? Da chi dipende la mia vita?” e qui ognuno di noi ha una percezione diversa, dipende da diversi elementi.

Chi tende verso un **locus of control esterno a sé**, dice: «La mia vita dipende dalla fortuna, dal caso, dipende dagli altri; la mia vita dipende da “dio” e così via». (Ho scritto “dio” con la “d” minuscola perché non è il nostro Dio quello che gestisce lui la nostra vita) «La percezione è che la mia situazione attuale è stata generata da una serie di cose che mi sono capitate e alla quale io ho dovuto rispondere. Ecco, vivo rispondendo alla vita, rispondendo agli attacchi della vita e anche alle cose favorevoli della vita. Gioco in seconda battuta rispondendo a quello che capita; di fatto, la mia vita è condizionata in maniera determinante da tanti elementi esterni», poi ognuno dice: «Gli altri», «Il fato», e così via.

Invece il *locus of control interno* dice: «La mia vita è in mano mia. Sono io che ho generato la mia situazione attuale, sono io che ho prodotto la mia vita, sono io che oriento la mia vita e la porto a un certo destino»

Come mai ho detto “dio” con la “d” minuscola? Perché non è lui che gestisce la mia vita: Dio ci ha creati liberi, Dio ci ha creati responsabili di noi; se fosse Dio a gestire la nostra vita saremmo tutti felici, pienamente realizzati, riusciti, non ci mancherebbe niente! La Bibbia dice espressamente che non manca nulla a chi cerca Dio, che non mancherebbe nulla a nessuno se fosse Lui a gestire la nostra vita, però non saremmo più persone libere. Se gestisce Lui la nostra vita, io che responsabilità ho? Né responsabilità, né merito.

Avete presente la parabola del figliol prodigo? Gesù sta parlando di come si comporta il Padre suo e Padre nostro:

-Chi è che decide di andarsene di casa? È il figlio!

-Chi è che decide di tornare a casa? È il figlio!

-E allora il ruolo di Dio qual è?

-Qual è il ruolo del nostro Dio, il Dio della religione cristiana?

È un ruolo di favorire, di permettere sempre a tutti ricuperare la situazione in cui vivono, di permettere sempre a tutti di raggiungere il proprio bene nella situazione in cui uno si trova a vivere.

Di fatto, la situazione in cui uno vive è solo un’indicazione di come raggiungere la propria realizzazione, ma la propria realizzazione è in mano alle singole persone: ognuno può realizzarsi in qualunque situazione si trovi, però dipende da lui.

Questo punto di partenza è fondamentale: sapere che il mio futuro è in mano mia, non tutto, certo ci sono cose che dipendono dagli altri, è naturale, è ovvio! Ma **l'elemento fondamentale del mio futuro è in mano mia** che è la mia soddisfazione, la soddisfazione di me!

Che cosa dà la soddisfazione che ne ho io

Sia le cose piacevoli, sia le cose spiacevoli possono non dipendere da me, questo lo sapete benissimo: ci sono tanti aspetti che dipendono da altri. Che cosa è sempre in mano mia? Che tocca sempre a me gestire la situazione, e la soddisfazione di come io ho gestito la situazione quella dipende da me!

Possono capitare delle cose belle, delle cose fortunate: «Ho vinto un viaggio e non ho saputo prepararmi, non mi sono portato quello che mi serviva; quel viaggio è stato un fallimento! È capitata una cosa bella perché ho vinto un viaggio ma l'ho vissuto male, quindi non sono soddisfatto di me, eppure era una cosa bella!».

Oppure possono capitare cose brutte, spiacevoli; ad esempio una malattia: «Ho gestito bene la malattia, un’influenza. Ho saputo darmi da fare, riposare, curarmi, far fronte a cose che non potevo fare diversamente, rimandare quelle che potevo, ma alla fine posso arrivare ad essere soddisfatto di me, di come ho gestito l’influenza che ho fatto. C’era il raffreddore, c’era pure il mal di gola, e ho gestito tutto bene, sono soddisfatto di me, di come ho gestito».

Allora, il nocciolo di questa vita nelle mie mani è **la soddisfazione di sé** che è un elemento fondamentale perché, qualunque cosa capiti, se alla fine io non sono soddisfatto è un fallimento! Se, invece, qualunque cosa capiti, io alla fine sono soddisfatto è una riuscita, è un successo e allora la percezione è **“la mia vita dipende da me”**, è importate per orientare il proprio futuro.

Facciamo mezzo minuto di analisi individuale

- Adesso ognuno di noi pensa:

«La mia situazione attuale da dove è venuta fuori? Chi è che l'ha generata?» - «Come mai mi trovo a vivere questa situazione?», sia nel senso positivo, bello, soddisfatto, sia nel senso di fatiche, di situazioni che non vorrei: «Da chi vengono? Di chi è la responsabilità?».

Fate attenzione che non vale dire la risposta giusta perché ve l’ho suggerita prima io! Cioè: **«Dipendono da me!»**, ma viene istintivo e allora, ecco, c’è qualcuno che può dire: «Ecco, la mia

situazione attuale viene da una serie di mie scelte, di miei comportamenti, di mie decisioni, di cose che ho fatto e non ho fatto»

- Poi facciamo un secondo passaggio:

«Il mio futuro da chi dipende?», è lo stesso! Chi ha detto: «La mia situazione attuale è perché il tale..., e il tal altro..., è capitato...», dirà: «Il futuro speriamo che..., *speriamo che gli altri facciano quello che pare e piace a me*», eh, caro mio, è un po' difficile! **Il mio futuro dipende da come io gestirò me!** Non c'è garanzia, se il mio progetto è: «Voglio cambiare alloggio, voglio andare a vivere in cima la grattacielo del San Paolo da dove c'è una visuale bellissima!», non è garantito riuscire a traslocare lì. Se il progetto è: «Voglio andare in un'isola dei Mari del Sud su quelle spiagge bianche con l'oceano davanti», te lo auguro, ma non è così garantito!

Che cosa è che è garantito? La soddisfazione di voi stessi.

La cosa fondamentale è essere soddisfatti voi di voi stessi, perché uno potrebbe veramente arrivare a vivere in cima al grattacielo del San Paolo o andare a vivere in una spiaggia delle Isole dei Mari del Sud e non essere contento di sé, *e allora non era quello che voleva*.

La meta vera è la soddisfazione; la meta vera è quella pace interiore, la meta vera è quella sensazione di “**non mi manca nulla, ciò che per me è importante c'è**”, possono mancare delle cose secondarie, ma è secondario; quello che è fondamentale invece c'è, e questo è in mano mia.

Come individuare le mete verso cui orientarsi

Ognuno di voi è fatto in un certo modo, costruito in un certo modo, con una serie di risorse più grandi e più numerose di quelle che voi conoscete, chiunque!

Qualcuno di voi lo conosco di più, qualcuno lo conosco di meno, ma come principio dico di tutti: «Le risorse che avete dentro di voi sono più numerose e più grandi di quelle che conoscete e di quelle che utilizzate, solo che non le conoscete! Nessuna persona nella sua vita è arrivata a conoscere tutte le proprie risorse!»

Questo si fonda su esperienza di persone che hanno fatto grandi cammini, e chi ha fatto cammini più grandi è proprio quello che ha detto: «Quanto cammino avevo ancora da fare!» e le persone che hanno scoperto di più testimoniano: «Ma quanto c'è ancora da scoprire dentro di me! Lo sento che c'è uno spazio ancora tutto da esplorare, da scoprire».

Un'immagine di una persona che ha fatto un grande cammino dentro di sé è quella della clessidra: “man mano che uno va giù dentro di sé sente che è sempre più difficile scendere, sente che lo spazio si restringe sempre di più, sino che arriva come a un blocco che è difficile da superare; lì bisogna proprio “sfondare”, c'è la sensazione di sfondare qualcosa dentro e poi la percezione di uno spazio che si apre: la parte di sotto della clessidra si apre sempre di più e non ha limite e non si arriva a esplorare tutto”.

E questa sensazione mi torna perché in maniera più modesta l'ho vista anche dentro di me, e in modi diversi l'ho vista in altre persone: quel rendersi conto che diventa difficile, diventa faticoso, ma se vado avanti e sfondo quel blocco, dentro ho la percezione di quanto spazio c'è dentro, e che si allarga.

Gli **entronauti** è un nome che mi è piaciuto: “entro-nauti, quelli che navigano dentro di sé”: ci sono quelli che navigano in Internet, ci sono quelli che navigano sulle nuvole e c'è chi naviga dentro di sé ed è lì che trova questo spazio; persone che dicono: «C'è più spazio dentro di me che lo spazio che c'è nel mondo»

È più facile visitare tutti i posti del mondo che visitare tutti i posti che uno ha dentro; è un'antropologia, ma se uno la tiene presente, si muove in un altro modo; perché se uno parte dal principio che non ha ricchezza, non ha risorse, non ha possibilità, dice: «Che futuro vuoi progettare? Se non ho possibilità, non ho risorse, non ho niente, sono un illuso, sono una persona che si sbaglia a progettare un futuro», ma se invece hai la percezione che ci sono grandi risorse dentro di te, allora incominci a chiederti: «Sì, va bene! In che direzione vado? Dove?».

Ecco, c'è una percezione più superficiale e una percezione più profonda, **la percezione superficiale** è di cose secondarie che sono anche belle, buone, interessanti, utili: «Che cosa faccio questo week end? Che cosa farò quest'estate?», sono cose belle, buone, da progettare e da programmare, ma sono cose secondarie.

E ci sono cose che richiedono già una linea di gestione di sé verso un futuro: «*Come organizzo queste cose in direzione di qualcosa per raggiungere qualcosa di grande? Come le organizzo?*», e allora ecco che uno si orienta nella sua vita, si orienta verso un futuro. È anche la percezione di quali sono i miei ostacoli, quali sono i problemi dentro di me che mi limitano, mi bloccano. Non “la mia realizzazione è in mano gli altri, quindi se quell'altro me la blocca non posso realizzarmi perché io sono bloccato!”, no, no! La mia realizzazione è dentro di me, e allora ci sono dei blocchi, c'è qualcosa che impedisce, ma se trovo una porta chiusa devo fare attenzione che **magari la chiave di quella porta ce l'ho in tasca**.

La porta chiusa mi ricorda quello là che va dallo psicologo e gli dice: «Dottore, sono notti e notti che faccio sempre lo stesso sogno: una grande porta di legno con su un cartello giallo, e io che voglio aprire questa porta e spingo, e spingo, e non riesco ad aprirla» - «*Ma mi dica, cosa c'è scritto sul cartello?*» - «Tirare».

Allora come faccio? Devo rendermi conto che la soluzione ai problemi veri di riuscita nella vita è in mano mia, le risorse a quel livello sono in mano mia: è un'antropologia molto positiva, molto bella, è **un'antropologia cristiana**, è un'antropologia che pone la grandezza dell'uomo al centro dell'universo: non ci sono energie più grandi dell'uomo nell'universo, non ci sono realtà più grandi dell'uomo nell'universo; l'uomo è il culmine dell'universo, il punto più alto di arrivo dell'universo e questo dà una buona carica, dà una buona spinta, dà una buona risorsa, dà una buona possibilità di darsi da fare.

La percezione della nostra grandezza

Questa percezione della grandezza nostra ci fa dire: «Ma perché devo io mortificare la mia grandezza? Perché gli altri non possono; gli altri possono mortificare degli aspetti secondari, mi possono licenziare, mi possono picchiare per strada (mi spiace fare esempi sgradevoli, ma è difficile fare esempi gradevoli di cose sgradevoli, a parte che per i masochisti, ma quello è un altro problema).

Dunque, io ho delle possibilità meravigliose e più dentro di me c'è la coscienza di questo, la percezione, il sentire, più queste realtà profonde mandano come delle onde che si possono captare: “*sentirsi fatto per cose grandi e cose belle*”.

Vi dico la dimostrazione dell'esistenza di queste onde: se qualcuno di voi ha la sensazione che la sua vita potrebbe essere migliore di com'è, vuol dire che sta captando una di queste onde, perché se io non captassi questo potrei benissimo pensare che la mia vita è il massimo possibile: «Ho realizzato tutto quello che si poteva realizzare, ho raggiunto tutta la felicità che potevo raggiungere; c'è una pienezza totale in me», no, non è vero!

Voi sentite che poteva essere meglio, che potrebbe essere meglio, che manca qualcosa e questa percezione viene proprio da questa realtà così positiva che si fa sentire, che manda questo input: “guarda che sono fatto per essere più grande, guarda che sono fatto per raggiungere delle mete più belle” e allora, come si può fare questo cammino? Vi presento una tecnica, quella della visualizzazione.

La visualizzazione

La visualizzazione è una tecnica di **dialogo tra il conscio e l'inconscio** dove si lascia emergere dall'inconscio del materiale depositato.

La maggior parte della nostra realtà è nell'inconscio, pensate che tutta la memoria di questa vita è nel nostro inconscio, ogni giorno è registrato, ogni giorno ha memorizzato quanti particolari. Quello che non vi ricordate di ieri nell'inconscio è memorizzato di ogni giorno della vostra vita, un mare di

ricordi che non finisce più, quindi una grandezza immensa non solo di ricordi, ma anche di percezioni sentite, notate, e anche di elementi di intuizione della propria grandezza.

Nell'inconscio non c'è solo l'intuizione, c'è anche il deposito di questa realtà, ed emerge una vaga **intuizione** che fa dare spazio perché dall'inconscio possano riemergere queste percezioni di sé, e come si fa? Ci vuole calma, ci vuole serenità!

Tenete conto che vi sto illustrando un metodo presentato molto bene da **sant'Ignazio di Loyola** nei suoi "Esercizi spirituali", gli esercizi ignaziani, e bisogna capirli per poterli fare. Sono diversi da tanti altri metodi e si basano su questo principio che non ha scoperto sant'Ignazio di Loyola, ma era già più antico ancora.

Un'altra caratteristica positiva di questo metodo è quella dell'**essere adatto alla nostra mentalità occidentale**, perché io ho visto che quando ho lavorato con questo metodo con persone di cultura orientale, gli orientali l'hanno trovato strano, difficile, facevano fatica a capire quello che io dicevo, mentre tutti gli occidentali presenti capivano che cosa stavo dicendo, ed è lì che ho fatto la riflessione: «Ma se loro, orientali, fanno così fatica a capire metodi occidentali, non è che noi occidentali facciamo fatica a capire i metodi orientali?».

Di fatto, qualcuno lo Yoga lo ha trasformato in una ginnastica e null'altro, oppure ha trasformato altre tecniche in tecniche mnemoniche e così via, perché è difficile: c'è dietro tutta una forma mentale, c'è dietro tutta una filosofia di vita, eccetera, che fa sì che convenga utilizzare i mezzi della propria cultura e gli Esercizi Ignaziani, appunto, sono nella cultura occidentale.

Allora bisogna **nel conscio lasciare uno spazio libero, vuoto, perché dall'inconscio possa emergere quello che preme**, quello che spinge, quello che l'inconscio ha voglia di comunicare, di farmi sentire.

C'è una visione positiva dell'inconscio

Freud non ha scoperto lui l'inconscio, ma ha fatto degli studi che lo hanno reso chiaro a tutti, praticamente lo ha dimostrato con una serie di esempi, di passaggi, per cui se prima qualcuno poteva dire: «Ma io dentro di me conosco tutto!», non può più dire questo.

La conoscenza dell'inconscio c'era già prima, pensate che nella **Bibbia**, nei Salmi, si trovano dei passi dove si manifesta che chi parla, chi scrive, ha una percezione dell'inconscio dentro di sé, e così **Sant'Agostino** nei passi dove lui non l'ha chiamato inconscio ma ne ha dato questa definizione, ma in cui si sente bene questa percezione, e altri filosofi hanno percepito queste realtà dentro di sé, dunque una visione positiva.

Freud era medico e come medico studiava le malattie, e se uno va dal medico e gli dice: «Questo braccio sta benissimo», il medico dice: «E allora?», poi dice: «Questa gamba va bene», e il medico: «E, allora?», finalmente quando gli dice: «Ho problemi al cuore», il medico dice: «Ah, adesso cominciamo a lavorare; adesso cominciamo a capirci», perché è il suo mestiere questo. E Freud sull'inconscio ha fatto un po' così: «Questo va bene, questo funziona, questo non va bene: ecco che finalmente ho trovato un problema, ho trovato una malattia: lavoriamo lì sopra»

La visione dell'inconscio è molto ampia, molto positiva: **l'inconscio aiuta la persona, supporta la persona, risparmia alla persona tante fatiche, tante riflessioni** in tanti momenti. Ad esempio, chi di voi è venuto qui in macchina, ha pensato la strada: «Devo andare là», ma non è stato a pensare a come cambiare le marce, come mettere le frecce per girare, è l'inconscio che ha operato, ha guidato, e questo lo facciamo in tante azioni della giornata; tante azioni sono gestite dall'inconscio per cui noi non dobbiamo stare a pensarci.

L'inconscio gestisce anche altre cose che potrebbero sembrare ovvie e banali ma non lo sono: mangiare, bere, deglutire e farle coincidere con la respirazione; quando c'è un'interferenza, quando vi va storto qualcosa, vedete come le cose sono spiacevoli!

Dunque, una visione positiva dell'**uomo che per quanto ferito, per quanto problematico, ha questa base positiva di sé** e allora è importante lasciarsi percepire "*Ma io per che cosa sono fatto? Che cosa è importante per me? Che cosa viene prima di tutto?*" e poi il resto è secondario: «Quando

ho raggiunto quello, io sono a posto anche se non ho raggiunto quell'altro e quell'altro e quell'altro».

Pensate il ragazzino che pensa che se riesce ad avere il motorino la sua vita è felice, lui non desidera altro, ma poverino! Quante delusioni, quante fatiche, quanti problemi si troverà ad affrontare anche se ha raggiunto quel bene che gli sembrava risolutivo del motorino. E così anche cose molto più banali: «Una maglia firmata, andare a una festa, e poi la mia vita è a posto!», ma no, no! Cerca più profondamente dentro di te, **vai a sentire che cosa è veramente essenziale per te**, ecco, quando capti questo allora hai una **meta** che si chiama **utopica** perché non la raggiungerai mai, però è importante camminare in quella direzione.

“Essere fatto per...”

Camminare nella direzione dove io voglio andare

Nord, Sud, Est, Ovest, ecco, se io cammino sempre a Ovest, non raggiungerò mai l'Ovest perché andando in una direzione farò il giro della terra tante volte e poi a un certo punto arrivo da Est, ma mi rendo conto che sono fatto per camminare verso Ovest, che so in che direzione andare!

E se sono fatto per andare a Est, andrò a Est e anche lì andrò sempre avanti, però so in che direzione andare, quindi che cosa capita? Che quando faccio delle piccole cose sento che sono nella direzione della mia realizzazione; quelle piccole cose sono importanti, quelle piccole cose mi danno più soddisfazione di quanto siano piccole in se stesse, perché? Perché sono un passo nella direzione giusta, perché so che sto andando proprio dalla parte dove voglio andare,

Dunque, questo percepire di “essere fatto per...” profondamente dentro di sé, fa sì che io sappia in che direzione andare, ma la percezione di far emergere dall'inconscio questi desideri profondi; questo “essere fatto per” qui richiede ancora un passo nel metodo: **quello che io agisco su queste immagini che emergono dall'inconscio viene depositate nell'inconscio**, quindi io percepisco di “essere fatto per” e nella mia fantasia (ma legata a questi fatti profondi) vado in quella direzione, faccio quello, realizzo quello, e allora ecco che mi viene a un certo punto istintivo andare in quella direzione lì.

Quando capto e mi rendo conto qual è la direzione dove voglio andare io, io il resto non lo vedo, non mi interessa perché sono concentrato verso una certa strada, verso una certa realizzazione. **Avere dentro di sé questa presenza dell'ideale da raggiungere** fa sì che tutto quello che mentalmente io faccio mi muovo in quella direzione.

La fantasia muove le persone

La fantasia dentro di noi è come una forza leggera, che però può essere continua: un vento sottile che può essere continuo della propria fantasia attratta da queste cose meravigliose e fantastiche che mi sono trovato dentro. La fantasia fa sì che uno rielabora, rielabora..., e trova la strada.

Ricordo un'intervista a un evaso da un carcere degli USA considerato uno dei più sicuri al mondo: gli chiedono: «Ma come è possibile che lei abbia trovato un sistema così ingegnoso, così astuto, che nessuno dei costruttori, dei progettatori del carcere ha pensato?», e lui aveva risposto: «Sapete che cosa vuol dire per anni avere quella fantasia, voler raggiungere quello e ripensare quello? Chi ha progettato il carcere non ci ha pensato tanti anni quanto ci ho pensato io a evadere».

Ora, non so se qualcuno di voi ha problema di evadere da qualche carcere, ma sappiate che anche quello diventa possibile attraverso **la rielaborazione fantastica**: «Ci penso, ci penso, ci penso...», che diventa un **auto-condizionamento** voluto, reale.

Se volete la prova, se voi fate la cosa opposta vedete come funziona lo stesso! Michele diceva: *“smettere di fumare”*, ok, *io insegno come incominciare a fumare a qualcuno che non vuole fumare*: come può convincersi a cominciare a fumare? Incomincia a vedersi con la fantasia, con la sigaretta in bocca, incomincia a sentire qualcosa di positivo che porta la nicotina, incomincia a sentire il contatto di qualcosa di caldo con le labbra e avanti, si proietta con la fantasia e alla fine comincia a fumare, ma è per dire come le cose funzionano, da qualunque parte funzionano, e uno lavora con la fantasia.

Uno studio sui barboni presentava caso di una studentessa universitaria che aveva interrotto gli studi per fare il barbone, come? Era stata la fantasia di non avere regole, di non avere leggi, di non avere bisogni: «Non ho più il bisogno di quella maglia, non ho più il bisogno di quel cappotto, qualunque cosa mi va bene, non ho più il bisogno di mangiare quello o quell'altro: quello che trovo mi va bene! La sensazione di libertà, libertà perché non ho bisogni che condizionano la mia vita», vai che ti proietti su questa libertà fino a quando fai una scelta di questo genere, fatta in gioventù, fatta quando poteva benissimo lavorare la fantasia su un mestiere, su una famiglia, su un futuro molto diverso.

Con la fantasia uno rielabora, uno progetta. Quelli che vanno a rapinare una banca, quelli che vanno ad assaltare qualcosa o qualcuno, prima lo fanno quante volte con la fantasia! Uso questi esempi negativi per dire che veramente funziona! Sono fatti che capitano e sono vissuti prima con la fantasia tante e tante volte fino a quando la persona trova l'energia, la forza, e il coraggio per fare queste cose assurde.

Pensate che la criminologia dice che uno che si presenti a fare una rapina in banca è matematicamente sicuro di riuscire, è sicuro che non sarà preso, perché se avesse anche solo un dubbio non lo farebbe! Poi che gli vada bene o no, questo è un altro discorso, ma per muoversi ha dentro di sé questa sicurezza. Ora, meno male che non tutte le rapine in banca riescono, meno male che non tutti i crimini riescono, ma le cose positive (mettiamolo dalla parte positiva) che bello se riescono! Meno male se riescono! E adesso non mettetevi a progettare una rapina in banca!

Faccio un esempio per assurdo: mettetevi a progettare qualcosa di bello per la vostra vita e cominciate a girarci attorno con la fantasia, cominciate a rendervi conto che..., e poi, un po' alla volta, passate dalla fantasia al progetto concreto: «Allora che cosa faccio? Come mi muovo? Prima cosa faccio questo, poi passo a quell'altro» con la fantasia, e così via.

Fare prima i vari passi permette alla persona di rendersi conto di che cosa ha bisogno fino in fondo, ma questo voi lo fate! Ci siete più abituati di quanto possiate pensare. So che Maria Vittoria vi ha presentato un corso di cucina, di come prepara le cose; prima di mettersi a lavorare uno deve con la fantasia fare tutto il percorso perché se quando io arrivo alla fine scopro che la padella che ho fatto non entra nel forno e così via, è triste arrivare a quel punto lì e doversi fermare!

Oppure sto lavorando la sera, a una certa ora, e mi rendo conto che per fare il dolce ci vuole anche lo zucchero e non ho lo zucchero, e diventa triste! Prima uno fa tutto con la fantasia, proprio passo-passo uno si rende conto dei vari passaggi, ed ecco che uno si muove e va avanti.

La festa per aver raggiunto il risultato

Questa è una fantasia molto importante: vi concentrate e vi godete la festa di aver raggiunto il risultato che volevate! Vi godete tutta la festa con gli amici, l'esultanza, il vostro piacere interiore, il compiacimento di voi stessi; vi godete nella fantasia la festa del risultato raggiunto. Poi, quando siete arrivati alla fine della festa vi chiedete: «Ma come ho fatto?», e allora lì viene fuori una cosa interessante, vengono fuori che gli ottimisti dicono: «E sì, però ho dovuto fare questo, ho dovuto fare quell'altro».

È una tecnica che insegno anche gli allievi dell'Università: abbiamo fatto un po' di tempo fa questo corso e vorrei rifarlo "*la festa della laurea*", «Come hai fatto a raggiungerla? Hai dovuto studiare, hai dovuto dare esami», e allora ti rendi conto che è vero che l'hai raggiunto però hai dovuto darti da fare, hai dovuto muoverti, hai dovuto pagare un prezzo che però merita per quella soddisfazione.

Invece, i pessimisti fanno un'altra scoperta: «Ma davvero posso proprio raggiungere quel risultato! Posso proprio arrivare a laurearmi! Ce la posso proprio fare!», è bella questa scoperta che fanno i pessimisti: i pessimisti scoprono che davvero quel risultato può essere raggiunto, e gli ottimisti scoprono che però devono impegnarsi se vogliono raggiungerlo.

Domanda: *Ci ha presentato una vita da artista, perché tutti gli artisti seguono questo percorso. L'artista il quadro lo vede prima e poi punta a realizzarlo, ma prima lo pensa, lo pensa tante volte e poi ci farà tutto il lavoro. Picasso ha rifatto il quadro di Velasquez, "Las Meninas", cinquanta volte prima di dipingere Guernica.*

R: oppure Michelangelo che diceva: «Le statue sono già dentro il marmo, basta solo togliere i pezzi in più ed ecco che viene fuori la statua che è già dentro il marmo», lui guardava un pezzo di marmo informe e gli vedeva dentro la statua fatta.

Sì, la fantasia è una sorgente di potere molto grande e dirigerla e indirizzarla dà un'energia significativa; come vi dicevo può anche darla verso cose non buone perché anche quelle vengono da una fantasia che si muove e che aiuta la persona a percepire la possibilità, la soddisfazione di raggiungerla, e così via.

Il meccanismo è sempre quello, l'invito è a utilizzarlo per cose belle, che danno una soddisfazione più grande, più profonda, un orgoglio di sé, un giusto e sano compiacimento di sé, che è bello!

Domanda: *qualche filosofia dice: "visualizza come se quella cosa tu ce l'avessi già e sei già in quella situazione di gioia: ti proietti nella gioia e quindi stai bene..."*

R: sì, dà energia per farlo.

Domanda: *sugli accorgimenti per raggiungere un obiettivo, penso che l'uomo più che fare dei progetti agisca di istinto o per esperienza.*

Nel passato molte cose raggiunte sono state merito mio; per deduzione logica se nel passato sono stato autore del mio destino, penso che anche il futuro sarà di nuovo opera mia e questo mi porta a un ottimismo. Penso che molte volte il passato è andato bene perché non avevo fatto un progetto per il futuro.

R: io vi auguro che le cose vi vadano bene anche senza pensarci.

A: io posso fare lo stesso invito.

Abbiamo parlato di **inconscio**: **molte volte abbiamo bisogno che venga da sé quello che facciamo**: quando guidiamo non siamo concentrati sullo scalare le marce, decelerare, accelerare; lo facciamo automaticamente, però se magari ci troviamo in terreni ghiacciati o strade nuove prestiamo più attenzione su quel che facciamo, quindi quando avete un obiettivo a cui tenete particolarmente, adottare quegli accorgimenti, adottare quei quattro accorgimenti, può rendere più facile ed accessibile arrivarci.

Grazie.