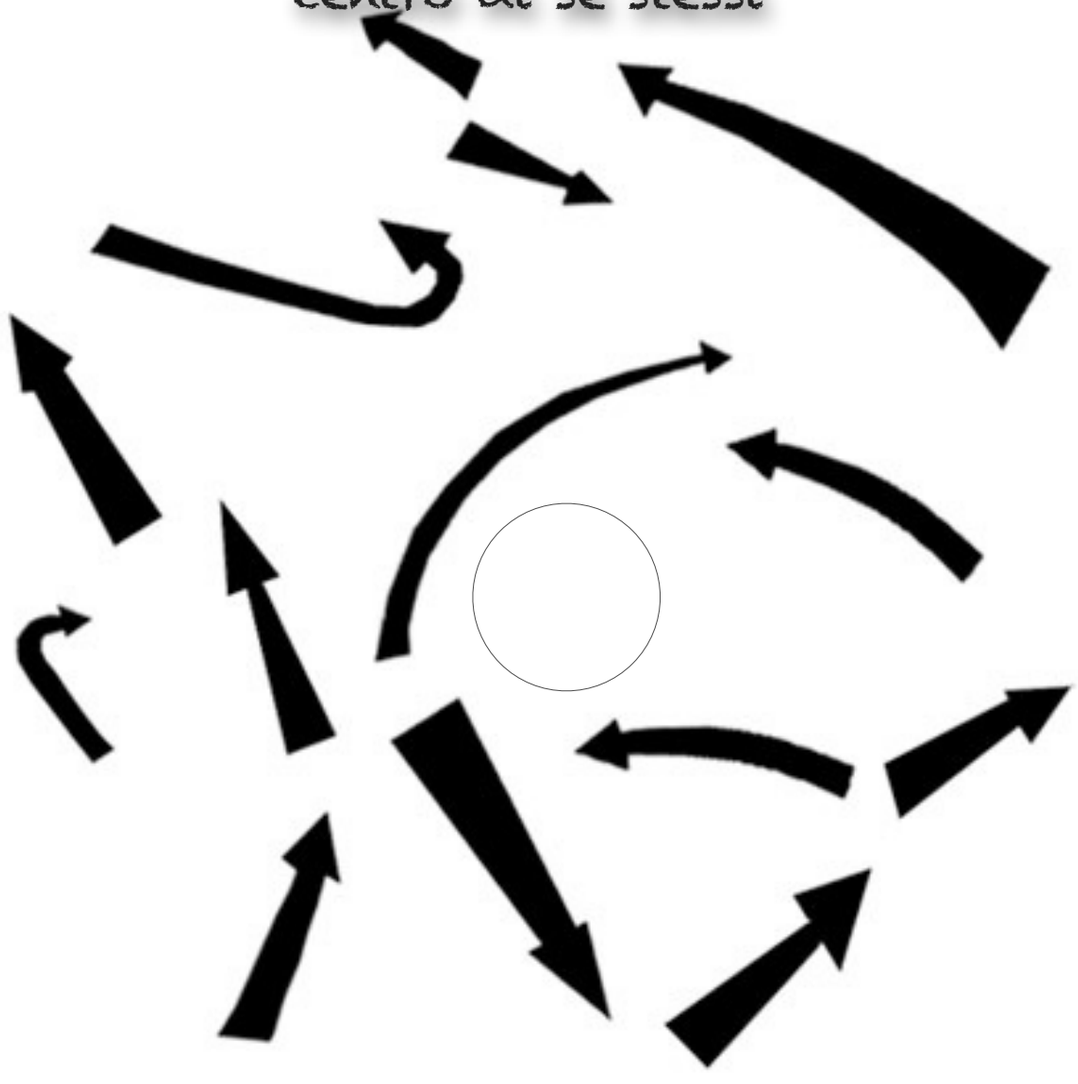
COACH P.N.L ALESSANDRO ORLANDO & DOT.SSA CLAUDIA SABATINI

Perdersi Per Trovarsi

Il pellegrinaggio verso il centro di se stessi



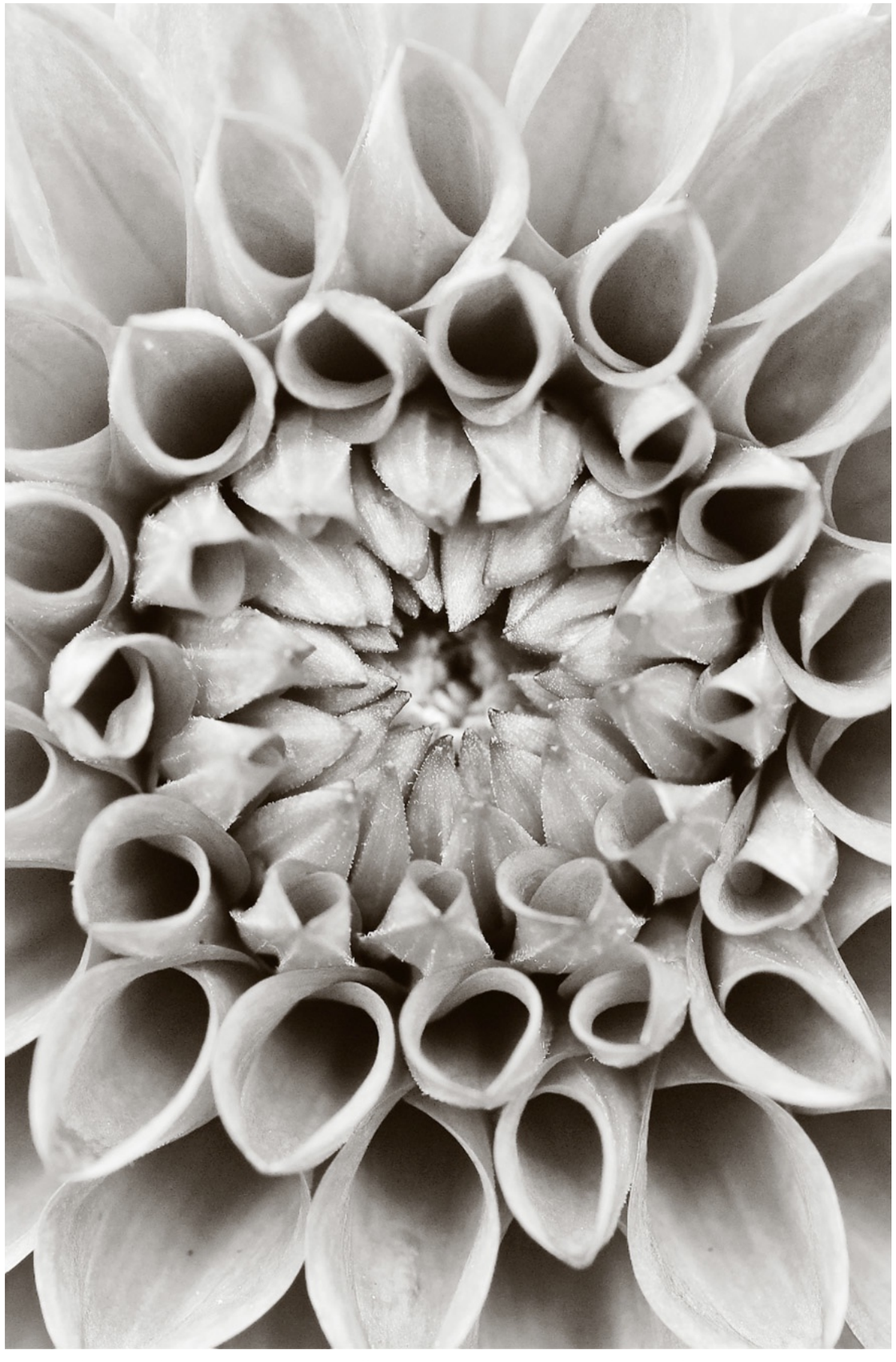
ASS. ETHICAL COACHING ACCADEMY E.C.A.

Prefazione
Benvenuto nel nostro trattato Open Source estratto dal corso di formazione E.C.A. dal titolo:
“Perdersi per Trovarsi”

chi siamo?
Mi chiamo Alessandro Orlando e sono un coach di P.N.L. e diplomato in dirigente di comunità. Assieme alla Dott.sa Claudia Sabatini, coach in P.N.L. e laureata in sociologia, abbiamo deciso di fondare un’associazione senza fini di lucro per la diffusione della conoscenza e della formazione psicofisica.
Da un nostro sogno è nata l’Ethical Coaching Accademy E.C.A, che, grazie al tuo sostegno, aiuta il prossimo e te stesso nella crescita personale e nella divulgazione della conoscenza di qualità, non più per pochi ma per tutti. Se sei arrivato\a fin qui non è un caso , è un’opportunità per scoprire un mondo che magari per te è nuovo.

Consigli per la lettura:
- Leggi con calma
- Finisci il capitolo che inizi, oppure prenditi del tempo per iniziare e finire il libro.
- Se vuoi mentre leggi ascolta della musica adeguata che trovi nella sezione gratuita del sito.
- inizia e finisci tutti gli esercizi
- Prenditi del tempo per te stesso
- DIVERTITI!!!!

Buona lettura



Guardare al centro di un fiore è come guardare dentro se stessi...

La scoperta del labirinto

I CAPITOLI:

1. LA SCOPERTA DEL LABIRINTO
2. LE DISTINZIONI DEI LABIRINTI
3. IL PELLEGRINO E L'OSSERVATORE (LA CHIAVE PER SPEGNERE I PENSIERI)
4. L'IMMAGINAZIONE
5. I BISOGNI DELL'UOMO
6. ISTRUZIONI PER L'USO DEL LABIRINTO

Alle volte nella vita ci sono momenti in cui la nostra direzione è poco chiara o sembra smarrita, anni fa ho trovato uno strumento antico risalente ai tempi dei nostri antenati.
Ebbene lo strumento in questione è il labirinto.

In questo breve trattato abbiamo deciso di trasmettervi la nostra conoscenza e esperienza su uno strumento antico e mistico.

Le seguenti note sono tratte da:
IL LABIRINTO DI CHARTRES di Emanuela Cella Ferrari e Devon Scott
http://www.specchiomagico.net/labirintochartres.htm

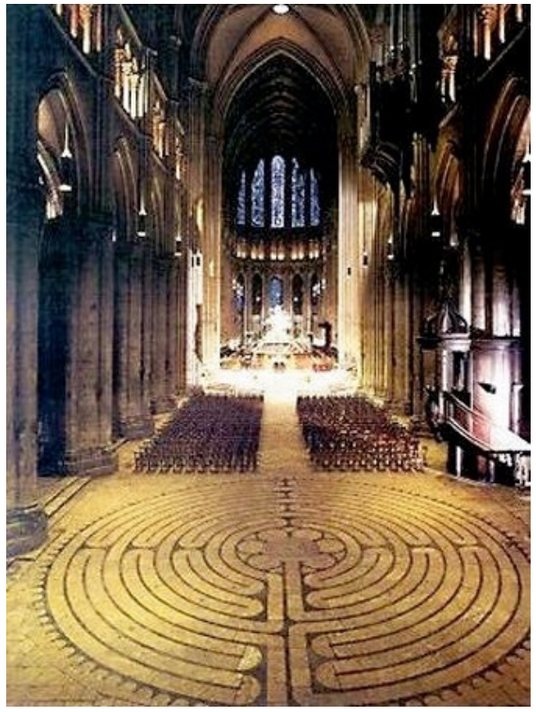
Secondo Platone, il primo labirinto della storia umana sarebbe quello di Atlantide, fatto di cerchi concentrici alternati di terra e di mare, con la parte di terra unita da ponti. In Italia il più noto è quello attribuito a Porsenna, che si troverebbe nei sotterranei della città di Chiusi.

Da sempre il labirinto simboleggia un percorso interiore attraverso il quale lo spirito si può evolvere e innalzare ad un livello superiore. Il centro del labirinto, secondo Mircea Eliade, rappresenterebbe la sacralità. Il cammino tortuoso per arrivarci assumerebbe quindi una funzione di protezione del sacro nei confronti dei profani, essendone riservato l'accesso ai soli iniziati: la difesa di un luogo sacro, di un tesoro molto prosaico (fatto di denaro o di beni materiali) o spirituale (immortalità, virtù, elevazione al divino, conoscenza di sé).

Il labirinto è stato utilizzato anche come sistema di difesa alle porte delle città fortificate; per esempio, era tracciato sulle piante delle antiche città greche. Voleva simboleggiare la difesa della città o della casa che si considerava al centro del mondo. La difesa era rivolta sia verso gli avversari umani, sia contro le influenze malefiche.

Nel Medioevo le più famose rappresentazioni del labirinto si trovano sul pavimento delle cattedrali gotiche, tra cui quella di Chartres. Mentre troviamo, sempre in Italia, alcuni labirinti insiti di impervie che rallentano il raggiungimento del centro e dell'uscita, e che venivano usati anche come svago (come nella villa Pisani a Venezia).

In foto una parte di labirinto della villa Pisani (ringrazio ancora le splendide guide per le utilissime spiegazioni)



In foto il labirinto della cattedrale di Chartres in Francia. (Foto tratta da internet per rendere meglio la prospettiva)

CAPITOLO 2

LE DISTINZIONI DEI LABIRINTI

In foto una parte di labirinto della villa Pisani (Venezia)

Ricerco solo in una direzione e non in ogni direzione
Rita Levi di Montalcini

- **La classificazione dei labirinti**

Ci sono due tipi concettuali di labirinti: Il primo tipo con un' entrata e diversi vicoli cechi con lo scopo di rendere difficoltosa l'uscita e il raggiungimento del centro. Questo tipo di labirinto era molto diffuso come svago nelle ville settecentesche, ne abbiamo un' esempio famoso a Venezia nella villa Pisani . Il labirinto venne realizzato assieme alla costruzione di Villa Pisani dall'architetto Frigimelica, pensando all'intrattenimento sia dei proprietari che dei visitatori. Il labirinto è formato da siepi di bosso disposte in 9 anelli concentrici che vengono spezzettate in alcuni punti per rendere ancora più difficile il percorso verso il centro e poi verso l'uscita. Questo concetto di labirinto a suo modo ha un suo fascino, perché quando siamo andati a visitarlo è stato come cercare il sentiero della nostra vita, e ogni volta che una decisione ci portava ad un vicolo cieco dovevamo cambiare strategia e strada fino ad arrivare al nostro obiettivo, l'uscita .

Il senso di smarrimento:

E' stata davvero una lunga e faticosa esperienza uscire dal labirinto Pisani perché, meditandoci sopra, ho notato che spesso diamo per scontato che tutto debba accadere quando e come lo vogliamo. Nel momento in cui si sbaglia ripetutamente la direzione il nostro dialogo interno si accentua, alimentando l'indecisione e i rimpianti:
<<Ma se avessimo scelto l'altra strada saremmo sicuramente arrivati prima...>>
Il non avere chiara la direzione è come smarrire il proprio essere e perdere la percezione corpo-mente di dove siamo e di dove vogliamo arrivare. Prova a fare questo esercizio se non hai problemi di deambulazione o neurologici:

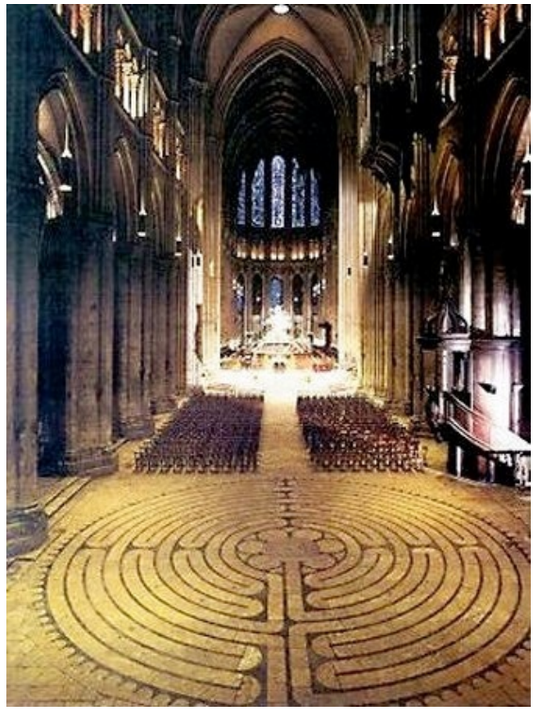
- Fai un primo giro su te stesso , e annota come ti senti
- Fai il quarto giro su te stesso, e annota come ti senti
- Fai il decimo giro su te stesso, e annota come ti senti

Ora scrivi le differenze che hai riscontrato con l'aumentare dei giri. Soprattutto l'emozioni e le sensazioni suscitate. Infine come ti sei sentito quando il tuo equilibrio è ritornato?

_____
_____
_____
_____
_____

Spesso, se ci pensi un'attimo, quelle sensazioni e emozioni che hai descritto sopra li riscontri nella vita di tutti i giorni, ad esempio quando perseveri con le abitudini e magari succede un qualcosa che le destabilizza. La stessa sensazione di smarrimento potresti riscontrarla anche nel labirinto insito di vicoli cechi, allora come si fa per cancellarla? Premetto che non c'è un modo migliore rispetto ad un altro. Ognuno di noi ha la propria risposta perché siamo tutti individui unici e pensanti in maniera similare ma diversa. La risposta che mi sono dato, e che può sembrare scontata, è la seguente: <<Cambio , adesso, la mia direzione e recupero il mio centro>> ti chiederai: in che modo? Comincia col porti delle domande azzittendo gentilmente la tua voce interiore critica e razionale ed eliminando nella formulazione della domanda il "perché" e sostituendolo con: << Che cosa posso fare per risolvere questa situazione ? E in che modo? Qual'è la direzione che mi farà sentire meglio?>> Crea una grossa immagine di te che stai già facendo quel qualcosa e, mentre lo fai, ti vedi e senti con tutte quelle emozioni positive che proveresti se l'avessi già fatto. Nella P.N.L. si dice che se vuoi trovare una risposta devi eliminare l'affermazione e porti delle domande portando la tua immaginazione al futuro, percependo come sarà e istruendo il tuo cervello a farlo nel tuo presente.

Questo è il primo passo per cambiare il pensiero. Ovviamente l'atteggiamento mentale va modificato giorno dopo giorno , magari con l'ausilio di una guida che aiuti il processo di consapevolezza ma che eviti assolutamente di creare una dipendenza psicologica.



In foto il labirinto della cattedrale di Chartres in Francia.
(Foto tratta da internet per rendere meglio la prospettiva)

Il secondo tipo di labirinto ha un'altro tipo di concezione rispetto al precedente: la sua particolare costruzione non induce a perdersi perchè non è insito di trabocchetti, ma piuttosto accoglie e guida la persona nel processo di meditazione e di uscita seguendo un percorso.
I percorsi del labirinto delle cattedrali, chiamati anche Chemins à Jérusalem, erano sostituti del pellegrinaggio in Terra Santa; bisognava percorrerli in ginocchio, con un rosario al collo, pregando per la salvezza della propria anima.Un canonico della cattedrale di Chartres, Jean Baptiste Souchet, vissuto nel 1600, era convinto che il labirinto non fosse altro che "un gioco senza senso, una perdita di tempo". Invece il labirinto è uno dei simboli più antichi e profondi che si conoscano ed in particolare i labirinti cristiani vogliono significare che la morte non costituisce la fine, ma la porta attraverso la quale l'uomo può giungere alla contemplazione della Gerusalemme Cele-

ste (per moltissimo tempo l'ordine dei templari ha usato questo strumento per pregare come se fosse in terra santa).
Il labirinto di Chartres è uno dei meglio conservati ed è il più grande giunto dall'epoca medievale ai nostri giorni. Complessivamente raggiunge il diametro di 12,87m, mentre il suo percorso interno è di 261,5m. Il suo classico disegno circolare ha un'entrata, un percorso ed un punto di arrivo al centro. Proprio al centro c'era una placca di bronzo, rimossa e fusa nel 1702 durante le guerre napoleoniche. Secondo ciò che affermano gli esperti, questa placca avrebbe rappresentato Teseo che combatteva contro il Minotauro ed alle spalle dei combattenti Arianna con in mano il famoso gomitolo di filo. La lotta tra Teseo e il Minotauro simboleggia la lotta tra bene e male: una lotta che si compie nella nostra anima, lungo il percorso che costituisce il labirinto della nostra vita. Una lotta che ha avuto inizio con il peccato originale di Adamo ed Eva, riprodotto in una vetrata posta nell'abside meridionale della cattedrale, proprio al di sopra del labirinto. Il labirinto ha anche un significato solare. Nella tradizione cabalistica ha una funzione magica ed è uno dei segreti attribuiti a Salomone; nella Bibbia ne viene descritto uno nel cortile davanti al Tempio di Salomone. Per questo motivo alcuni labirinti presenti nelle cattedrali, fatti da una serie di cerchi concentrici interrotti in alcuni punti, sono chiamati "Nodi (o labirinti) di Salomone". Secondo gli alchimisti il percorso conduce *all'interno di se stessi* , verso una specie di santuario interiore e nascosto. L'arrivo al centro introduce in una dimora invisibile, che ciascuno può immaginare secondo il proprio *intuito*. All'interno di questo centro si opera una vera e propria trasformazione dell'io, che si afferma sulla via del ritorno, nel passaggio dalle tenebre alla luce.

Una persona che ha partecipato a una sessione individuale di coaching con metodo "*Perdersi per Trovarsi" riferisce:*

<< Al centro del labirinto è come se le risposte che stavo cercando apparissero magicamente, ho dovuto solo percepirle, è come se da dentro me stessa venissero trasmesse delle immagini o emozioni. Quando sono uscita dal labirinto ero veramente consapevole di che strada dovevo percorrere>> Questo argomento verrà trattato nel capito 4 L'IMMAGINAZIONE.

CAPITOLO 2

IL PELLEGRINO E L'OSSERVATORE (LA CHIAVE PER SPEGNERE I PENSIERI)

Non uscire fuori di te, rientra in te stesso; la verità sta nell'intimo dell'anima umana.
Sant'Agostino

Due anni fa venne da me un signore (Avendo il segreto professionale lo chiameremo Gigi) con problemi d'insonnia causati dalla difficoltà di spegnere il dialogo interno o come disse lui: <<Non riesco a staccare la spina alla mia voce interiore, mi critica sempre, sopratutto quando è il momento di dormire>> Allora gli dissi:<<Sai che è possibile spegnere il pensiero, ancora di più di quella volta, dove hai sentito e percepito di esserci riuscito?>> mi guardò e sorrise già soddisfatto come se avesse già immaginato cosa sarebbe successo...

Ora spiegherò quali sono stati i processi per aiutare Gigi, ti pregherei di evitare di riprodurli su terze persone e usare questo testo per lavorare solo su te stesso. Il segreto del successo è divertirsi nel fare ciò che va fatto. Prova a immaginare come sarebbe se un qualcosa di semplice ti stupisse, come quando eri bambino e un nuovo giocattolo ti suscitava quell'emozione piacevole.

Tu sai molto bene che funzione compie una chiave? Può aprire o chiudere una serratura o più semplicemente accendere o spegnere una macchina. In questo percorso ti chiedo di immaginarti una chiave come quella che tutti i giorni ti porti in tasca. Bene questo oggetto nella realtà è materiale ma nella tua immaginazione è magico: immagina adesso una consolle di comando con tanti bottoni colorati e una scritta soprastante grande in maiuscolo (PENSIERI) , e mentre lo fai, rilassati facendo tre respiri profondi lasciando andare ogni tensione. Metti una mano sulla chiave già inserita nel quadro e nota le due scritte (on - off) di due colori che più ti piacciono. Ora gioca con il tuo pensiero girando la chiave su (off) e nota quanto facilmente si spegne il pensiero sentendo quella piacevole sensazione nel tuo corpo in assenza di mente. Bene cosi, ora sei un pellegrino pronto a immergerti nell'esperienza del labirinto, infatti anche se non c'è un modo giusto o sbagliato di farlo , l'unico mezzo per immergersi nel profondo è esserne totalmente coinvolti in assenza di pensiero. E alla fine di questa esperienza potresti trovare una risposta in un messaggio proveniente dalla tua mente inconscia, proprio come Gigi.

Nella vita spesso siamo "*osservatori*" e poco protagonisti consapevoli , spesso in balia degli eventi. Fin da piccoli ci iniziano al ragionamento razionale (emisfero sinistro), dando sempre meno importanza alla creatività (emisfero destro), essa coinvolge ad esempio l' immaginazione e le intuizioni derivanti da essa.

Quando si è "*pellegrini*" si hanno delle intuizioni dovute al contatto profondo con il proprio sé, spegnendo il pensiero (razionale) ci assaporiamo appieno il momento intuitivo, che può essere fatto anche da immagini, sensazioni ed emozioni.

L'assenza di dialogo interno (senza pensiero razionale) toglie ogni pregiudizio e preconcetto sull'essere umano e sulle esperienze nuove o passate, cogliendo l'attimo e vivendo nel "qui ed ora" (il presente) .

Evita di farti sfuggire questo momento "magico", scrivi una parola (MANTRICA*) su un foglio di carta con un pennarello di un colore che ti infonde una sensazione positiva e tienilo in un posto dove è accessibile ovunque tu sia. Ora associala ancora di più a questo stato di "no mente" in assenza di pensiero e diventa il pellegrino di te stesso. Ogni volta che vorrai spegnere il pensiero basterà guardare quella parola fissando il centro del cerchio.

*Audio e info della tecnica richiedibile alla seguente email:
orlando.lifecoachinggmai@gmail.com o info@ethicalcoachingaccademy.it Inserendo come oggetto di richiesta "Perdersi per Tovarsi"

Significato del cerchio:

il cerchio nelle varie culture può assumere significati diversi ma simili come ad esempio: perfezione, l' inizio e la fine di un ciclo, la protezione dal mondo esterno, la madre terra , l' appartenenza alla dimensione spirituale e intellettuale.

CAPITOLO 3

L'IMMAGINAZIONE

La logica ti porta da A a B. L'immaginazione ti porta ovunque.
-- Albert Einstein

Definita genericamente, l'immaginazione è la facoltà di formare immagini mentali, di trasformarle, di svilupparle e anche di deformarle. Nel linguaggio psicologico, immaginazione indica una particolare forma di pensiero che non segue regole fisse né legami logici, ma si presenta come riproduzione ed elaborazione libera del contenuto di un dato sensoriale, presente o passato, legata a un determinato stato affettivo e, spesso, orientata attorno ad un tema. Dal punto di vista della scienza cognitiva, le immagini mentali mostrano come la memoria non soltanto codifichi i dati frutto della percezione, ma li organizzi in categorie, generalizzandoli e interpretandoli. L'immaginazione può dar luogo a un'attività di tipo sognante (il cosiddetto daydreaming), oppure a creazioni armoniose o anche, con un meccanismo che si riallaccia all'intuizione, portare a conclusioni ricche di contenuto pratico.

Nel medioevo l'immaginazione era confusa spesso con l' allucinazione dovuta al contesto temporale mistico, dove la dominazione della fede prevaricava sull'intelletto razionale, e quindi le persone associavano qualsiasi cosa fosse inspiegabile alla stregoneria o religione aggiungendo con l'immaginazione la propria interpretazione a ciò che avevano vissuto e percepito .

Però è anche vero che l'eredità creativa culturale di quel periodo è fonte di ispirazione ancora oggi. Allora a questo punto sorge una domanda spontanea: << Che cosa ha portato lo sviluppo della creatività e della conoscenza in quel periodo e nella storia?>>molte volte la risposta più semplice è la più e profonda e veritiera. Quindi possiamo rispondere alla domanda precedente definendo cos'è un' intuizione.

Cos'è l'intuito? In latino, tuitus significa insegnato, la stessa etimologia di tutore. Dunque, in + tuitus significa insegnato dentro, un auto-insegnamento.
Per i greci, si chiamava *noùs* (tradotto malamente nel medioevo con intelletto). Il noùs è collocato al di là dei fenomeni sensibili (i sensi). Si trova oltre lo stesso pensiero logico-dialettico, la dianoia, che è un semplice strumento: la ragione. La ragione è l'intelligenza, ovvero la capacità di scegliere dentro: intus + eligere. E' la capacità di intendere e volere, è il libero arbitrio. Un dono infinitamente prezioso, non un male. La Separazione dal sé avviene quando l'intelletto è l'unico strumento che conosciamo; questo ci impedisce di esplorare a fondo il nostro interno.

Quando scindiamo il pensiero logico da ciò che stiamo per fare è come se una chiave aprisse le porte della conoscenza e della spiritualità. In P.N.L. si dice che il pensiero limita l'azione quindi quando entrerai nel labirinto

porta con te la tua chiave (es. precedente) e lascia fluire ciò che arriva dal tuo profondo, e nota ciò che noterai dentro di te, e mentre lo fai so che ci saranno emozioni e sensazioni che partiranno in qualche parte di te , come, ad esempio, potresti, chiudendo gl'occhi, notare come alcune immagini si presentano davanti all'occhio della mente, perché in fondo tutti siamo un tutto basta saper ascoltare e notare, cosa, nel tutto, vogliamo far apparire con un'intuizione , ascoltando le nostre emozioni collegate ad essa e lasciando fluire in assenza di pensiero ciò che magari stiamo chiedendo al nostro noùs.

" Danza con me, in un labirinto, tra le lame di luci colorate della nostra vita che strappano il buio delle nostre esistenze"

Foto e citazione di Andrea Gattini
Maestro d' Arte
http://andreagattini.wordpress.com

L'associazione E.C.A. ringrazia per aver concesso una pubblicazione della collezione privata del lavoro del maestro d'arte Andrea Gattini

CAPITOLO 4

I bisogni dell'essere umano

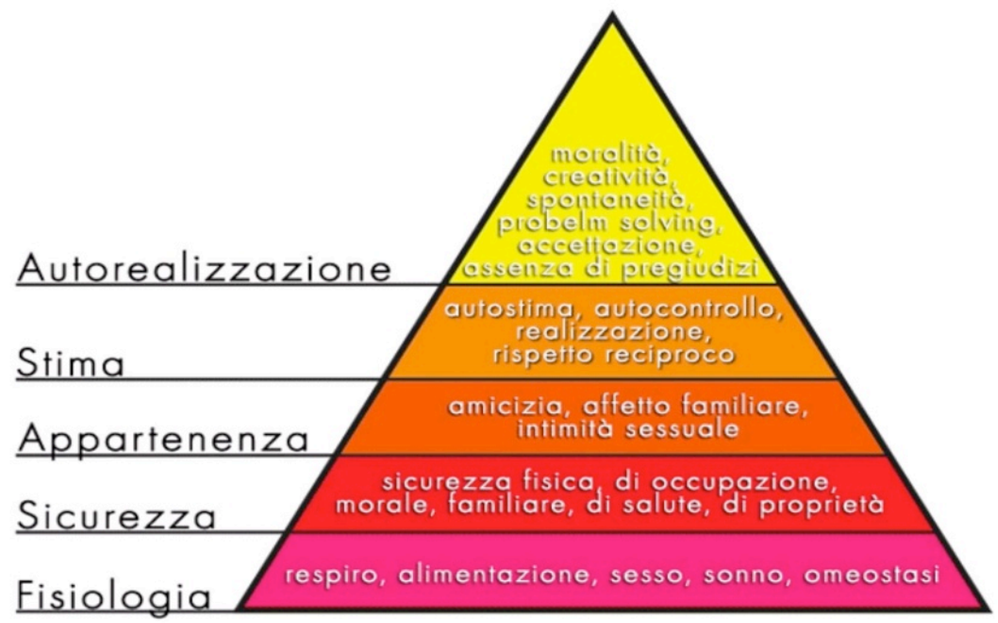
"Chiedi e ti sarà dato, cerca e troverai, bussa e ti sarà aperto"

promessa di Gesù in MATTEO 7:7

Un principio fondamentale dell'uomo è comprendere i propri bisogni. Con la P.N.L. si insegna a chiedere a se stessi per esaudire e comprendere i propri bisogni attraverso l'utilizzo di strumenti come il labirinto e, come già scritto nei capitoli precedenti, attraverso domande introspettive calmierate.
Ma cos'è un bisogno? Dal dizionario online:
http://dizionari.corriere.it/dizionario_italiano/B/bisogno.shtml
1 Necessità di ciò che manca ed è indispensabile: b. di cibo, di affetto; in senso assoluto, esigenza soprattutto materiale, economica: una somma per i suoi b. || bisogni primari, necessità fondamentali da soddisfare per garantirsi la sopravvivenza | esserci, far b., occorrere | aver b., in formule di cortesia, desiderare; in frasi negative rende secco e deciso un rifiuto: non ho b. dei tuoi suggerimenti | in caso di b., al b., all'occorrenza
2 estens. Povertà, indigenza: trovarsi nel b.
3 Impulso, fisico o psicologico, a fare qlco.: sento il b. di vederlo; per eufemismo, stimolo fisiologico: fare i propri b
• dim. bisognino
• sec. XI

Una delle più note concettualizzazioni studiata quando ci si addentra nel campo delle motivazioni, è la "gerarchia dei bisogni" di Maslow. Avrai notato che questa fa riferimento appunto ai "bisogni", parola che etimologicamente delinea "cose che mancano, di cui c'è necessità".

Abraham Maslow, psicologo statunitense, elaborò una piramide, o gerarchia, dei bisogni, da quelli più basilari ed elementari fino a quelli più astratti e complessi, che si dispiegherebbe durante lo sviluppo in una sequenza progressiva, dalla base alla punta.



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

I primi a comparire sono i bisogni fisiologici, legati a esigenze fisiologiche naturali e primarie (fame, sete, ecc.). Da essi nasce la prima molla motivazionale del neonato, che ad esempio piange per essere nutrito. Nell'adulto possiamo ipotizzare che questa sia la motivazione più forte, ma naturalmente è possibile e facile posticipare

il soddisfacimento di questo bisogno all'occorrenza (per quanto a nessuno piaccia stare a lungo con lo stomaco vuoto).

Successivamente compaiono i bisogni di sicurezza, che motivano a ricercare protezione e contatto. Nella sua teoria dell'attaccamento, l'anglosassone John Bolwby concordò nello stabilire la ricerca di protezione, cura e contatto come una forte spinta motivazionale.

Troviamo poi il bisogno di amore e di appartenenza, che conduce a comportamenti tesi a dare e ricevere amore, dall'amicizia all'intimità sessuale. Anche qui, studi sull'altruismo e sulla psicologia dell'amore ne hanno sottolineato le forti implicazioni adattive, addirittura legate a logiche di sopravvivenza e trasmissione dei geni (come sostiene la scuola inglese dell'etologia).

Il bisogno di riconoscimento o stima ci porta a un livello ancora più elevato. Qui entrano in gioco comportamenti e atteggiamenti tesi a ottenere il riconoscimento da parte degli altri per le nostre azioni. Questo influenza la nostra autostima, il senso di capacità, la possibilità di avere una soddisfacente immagine di sé. Lo psicoanalista Heinz Kohut, per altre strade, sostenne anch'egli come il bisogno di essere riconosciuti per ciò che siamo e facciamo è un'istanza che ci accompagnerà per tutta la vita.

I bisogni di auto-realizzazione portano, infine, a comportamenti tesi a esprimere le nostre potenzialità, la creatività, la spontaneità, anche al fine di poter comprendere meglio noi stessi e il mondo che ci circonda. Su questa linea vengono in mente le parole di Albert Camus: "Se il mondo fosse chiaro, l'arte non esisterebbe".

Esiste poi in realtà un sesto livello di bisogni: i bisogni di trascendenza. Questi motivano a superare i propri limiti, a trascendere la propria individualità per riconoscersi come parte di un universo superiore di ordine divino, e spiegherebbero in parte alcuni aspetti legati a pratiche religiose e spirituali.

Naturalmente, com'è giusto che sia, la Piramide di Maslow è stata sottoposta a critiche, ma ancora oggi è fortemente degna di considerazione. Può infatti aiutarci a capire quale ordine di bisogni stia agendo in noi (o negli altri) in un preciso momento, e dove e come premere per stimolare o rafforzare determinati comportamenti.

Tempo fa, prima di fondare l'associazione, ho fatto una sessione di coaching a una coppia che ovviamente vi descriverò con nomi di fantasia.

Mario è sposato con Francesca , hanno un figlio piccolo di nome Luca , entrambi sono in carriera e lavorano molto per mantenere il loro tenore di vita medio-alto. Per loro sembra essere l'unica cosa che ormai fà da collante nella relazione di coppia. Inoltre il figlio piccolo toglie quasi ogni spazio per l'intimità

della coppia e la vita quotidiana comincia a togliere quella spontaneità nella relazione che li ha fatti unire nel matrimonio. Mario però sente in cuor suo che i suoi bisogni sono cambiati nel tempo, e la perdita improvvisa del lavoro gli da un momento di riflessione che nasce dal vedersi traballare la terra sotto i piedi.
Un giorno, mentre stava fissando un punto di fronte a se, ha percepito un momento di tranquillità nei suoi pensieri e ha avuto un'intuizione sentendo una strana forza dentro di se, ed è andato così a confrontarsi con Francesca.
Il dialogo é stato questo: <<Amore vieni che dobbiamo parlare>> da tempo la moglie non si sentiva chiamare amore, basita vide una strana luce negli occhi del marito e si sedette di fronte a lui, rispondendogli compiaciuta << Hai forse trovato un nuovo lavoro?>> e lui rispose sorridente <<No, ho deciso di passare più tempo con te e nostro figlio>>. La moglie si alzò da tavola con uno scatto e alzando la voce gli disse :<< E le vacanze come intendi pagarle ?>>. Lui stranamente, con fare controllato, si alzò e propose alla moglie di prendersi una settimana di ferie dicendole << Da troppo tempo ho trascurato che cosa mi spingeva a lavorare tanto. Essermi fermato un momento per riflettere su quali sono i miei bisogni e quelli della mia famiglia mi ha fatto capire quali sono i miei valori e le necessità>>. Lei con aria incredula gli diede la mano e gli disse << Volevo davvero andare in ferie, perchè è da tanto che non stiamo assieme e che mi guardi con quegli occhi.... Sei il mio uomo, e il papà che ho sempre sognato per nostro figlio>> Successivamente passarono una settimana meravigliosa, lui la corteggiò tutti i giorni regalandole i fiori che tanto le piacevano e che per anni non aveva più avuto l' occasione e il piacere di prenderle personalmente. Anche il bambino notò la differenza durante quella settimana e disse al papà un mattino mentre lo accompagnava personalmente a scuola: << Ben tornato>> e il papà gli chiese << Luca, ma io non sono mai partito!>>, il bambino abbracciò il padre e sentendo il calore del suo petto gli rispose << quando lavoravi sembravi sempre assente e quando ti parlavo non mi sentivi, ma ora è diverso, ti sento e ti vedo vicino>>. Il papà sentendo l'amore del figlio e il ritrovato contatto con la moglie trovò un lavoro che gli permise di stare più tempo con loro, rinunciando a qualche euro in busta paga ma che gli permise comunque di avere una vita appagante e di soddisfare i bisogni della famiglia.

Guardando la piramide di Maslow su quale bisogno devo lavorare per raggiungere e aumentare ciò che voglio raggiungere?

Da 0 a 10 quanto riesco a soddisfare i miei bisogni?

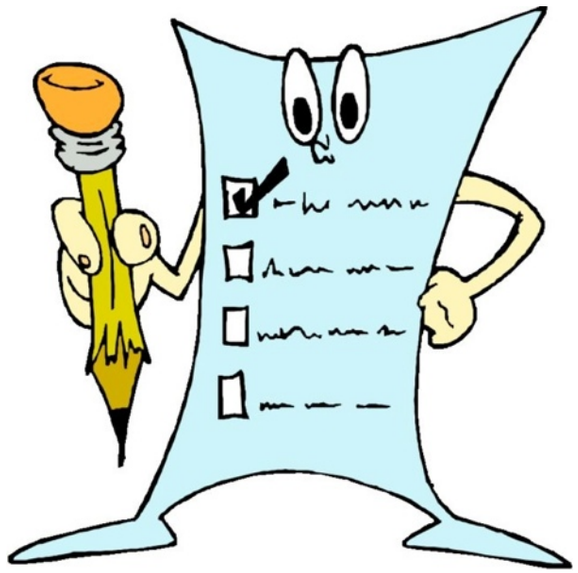
Qual è il primo passo che devo fare adesso per migliorare il punteggio? Quanto tempo gli posso dedicare? In che modo?

Che cosa mi darebbe lavorarci in termini emozionali?

Portati queste domande anche nel labirinto e assumiti un impegno con te stesso prendendoti del tempo una volta finito questo libro. Metti a confronto ciò che hai cambiato prima di questo percorso e una settimana dopo di esso, magari tenendo un piccolo diario delle risposte che ti sei dato.

CAPITOLO 5

ISTRUZIONI PER L'USO DEL LABIRINTO



Perdersi per trovarsi è una metafora di vita, vista come un'occasione di notare come il significato del pensiero agisce sulla nostra vita quotidiana trasformandosi in azione. Questa vuole essere un' occasione di usare un metodo trasmesso dai nostri avi e rivisitato per i nostri giorni con avanzate tecniche di P.N.L. per trovare la nostra strada uscendo dal caos della vita di tutti giorni e concedendosi un momento di introspezione per ritrovare la propria direzione. Il labirinto è uno dei tanti strumenti che si possono utilizzare per arrivare al nostro obiettivo. In E.C.A. la filosofia è che ognuno si debba sentire sempre libero di scegliere la propria strada, ed è per questo che abbracciamo qualsiasi filosofia che ci possa arricchire di nuove conoscenze e strumenti . Non importa quale strada si voglia percorrere, l'importante è uscire dalla staticità o dal caos e rimettere insieme i nostri pensieri ricominciando a gestirli. A prescindere da quanti risultati tu abbia già riscontrato con questo mini trattato, stai già riuscendo nello scopo di questo libro perché ti sei preso del tempo per te stesso, per far si che utilizzando il potere della tua mente cominci a controllare il tuo mondo interiore e di conseguenza anche quello esteriore, in quanto noi siamo lo specchio dei nostri pensieri.

Con il ricavato dei corsi abbiamo intenzione di costruire un vero e proprio labirinto "calpestabile" simile a quello di Chartres , ma fino ad allora, anche per praticità, è possibile utilizzarlo e percorrerlo semplicemente usando un dito sul foglio o con lo sguardo, utilizzando l' immagine che trovi in ultima pagina, seguendo alcune accortezze che questa guida già ha introdotto, ma che verranno esplicitate ancora meglio.

Ti è mai capitato di fare un'escursione in un sentiero di montagna? Qualsiasi sia la tua risposta, l'importante è che adesso mi presti ancora di più la tua attenzione, perché ora si traccerà il tuo sentiero. Quando percorri un sentiero sai dov'è la tua meta finale o magari cominci ad addentrarti senza sapere dove vuoi andare realmente, ma una regola dei boyscout è tracciare il sentiero e darsi delle regole. Così farai nel percorso del labirinto. Potresti notare come più vai al centro e più potresti ricevere delle risposte. Entrando porta con te la tua chiave e spegni il pensiero. Sarà il primo passo per goderti al meglio il tuo viaggio nel sentiero del labirinto. Lungo il cammino sentiti il pellegrino di te stesso mentre esplori il tuo mondo interiore, lasciando scorrere il dito o lo sguardo sul foglio, perchè potresti notare cose nuove di te, oppure notare come tutto è immobile quasi come se non succedesse niente. Ricordati che un albero, anche se non è mosso dal vento, è comunque vivo e presente, bisogna solo imparare ad ascoltare i suoni della foresta magari usando la nostra immaginazione come un'artista che vede oltre la fotografia

perchè chi ha sete di conoscenza può bere dalla fonte sacra e notare qual è il bisogno della sua vita osservando le immagini del profondo che affiorano come delle intuizioni magiche, creative, come l'occhio della mente di un artista che vede, prova e sente oltre ciò che è l'apparenza. Se nel sentiero smarrirai la via allora chiedi e ti sarà dato, perchè quello è il momento di realizzare che ci sono delle risposte che aspettano delle domande. Allora, come un boy scout prima di entrare in un percorso, chiedi alla tua guida inconscia, ponendole la domanda per cui cerchi la direzione, come hai imparato nei capitoli precedenti perchè alle volte le risposte affiorano come bollicine nell'acqua leggere e piene di aria fresca, come se volessero alleggerire il peso dei tuoi bisogni colorandoli di un colore che ti fa star bene, e rende ancora più semplice l'affiorare delle risposte.

E allora cominciando con un conto alla rovescia da 3 a 1 con la mente e respirando e inspirando a ogni conteggio poniti la domanda e comincia il viaggio in religioso silenzio.

La preghiera del pellegrino:

<<Io sono un viaggiatore in cerca di risposte , che solo da dentro possono risalire come bollicine, ti chiedo di aiutarmi, labirinto, e di trasmettermi delle informazioni e farmele vedere con l'occhio della mente, perchè dopo aver percorso il labirinto fino al centro mi fermerò per qualche istante per poi proseguire fino all'uscita, dove noterò ciò che mi hai insegnato, anche solo ad ascoltare me stesso e il tutto immobile. Grazie labirinto e grazie al mio se per l'aiuto datomi>>.

Ringrazia gli altri come ringrazieresti te stesso...

Quando mi sono affacciato alla Programmazione Neuro Linguistica (grazie al mio migliore amico Andrea Compagnucci) ero smarrito da un evento che aveva destabilizzato la mia vita. Questa disciplina mi ha permesso di riprendere il controllo delle mie emozioni e della mia vita cambiando il mio atteggiamento mentale.
Ci sono molte persone che voglio ringraziare pubblicamente per il supporto dato a partire dalle mie due care amiche e compagne di studi Laura e Francesca che mi prendevano amorevolmente in giro quando mi addormentavo sui libri di scuola; la mia famiglia che crede tutti i giorni nel mio sogno e Diana ,compagna unica, sempre pronta a sostenere il proprio fidanzato condividendo il cambiamento di tutti i giorni.
Infine ringrazio Marcello Buglione e Philliph Holt e tutti i trainers con cui ho studiato per avermi trasmesso la loro conoscenza con passione.
Un grazie speciale va alla dott.ssa Claudia Sabatini con cui ho scritto questo trattato. Inoltre è anche vice presidente dell'associazione e inseparabile compagna d'avventure E.C.A. che ogni giorno è in prima linea per mettere assieme a me un tassello che fa la differenza nelle vite delle persone in una vita sempre più caotica.
Grazie al Maestro d'Arte Andrea Gattini per aver contribuito con la sua creatività alla pubblicazione di una foto privata della sua inestimabile collezione.
Grazie a te che contribuisci alla diffusione della P.N.L. di qualità sostenendo lo sviluppo dell'associazione Ethical Coaching Accademy E.C.A.

Alessandro Orlando

© "Perdersi Per Trovarsi"

Pubblicazione del 14/02/2014
Ebook gratuito
Tutti i diritti sono riservati all'associazione Ethical Coaching Accademy E.C.A. È vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti senza espressa autorizzazione dell'Autore.
www.ethicalcoachingaccademy.it - info@ethicalcoachingaccademy.it tel. 02 56566523