

AII

Enrico Prenesti

Sapere per essere

Dizionario di crescita personale





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXVII
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.gioacchinoonoratieditore.it
info@gioacchinoonoratieditore.it

via Sotto le mura, 54
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-0173-5

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: marzo 2017

Indice

- 7 *Ringraziamenti*
- 9 *Prefazione*
di Mario Frusi
- 11 *Uno spunto per iniziare*

Parte I **I pilastri della crescita personale**

- 15 *Introduzione*
- 17 *Capitolo I*
Sopravvivenza o vita?
- 21 *Capitolo II*
Autoanalisi
- 25 *Capitolo III*
Cambiamento, crescita personale ed equilibrio
- 31 *Capitolo IV*
Life skills
- 35 *Capitolo V*
I livelli logici di Robert Dilts
- 41 *Capitolo VI*
I bisogni umani
- 47 *Capitolo VII*
Obblighi e divieti
- 51 *Capitolo VIII*
Struttura e funzionalità della mente

- 57 Capitolo IX
 I modelli operativi interni
- 61 Capitolo X
 Lo stress: significato e funzioni
- 69 Capitolo XI
 Il potere generativo del linguaggio verbale
 II.1. Linguaggio, cultura e potere, 77.

Parte II
I dettagli della crescita personale

- 83 Capitolo I
 Premessa al dizionario
- 87 Capitolo II
 Dizionario di crescita personale
- 273 *Conclusioni*
- 277 *Glossario dei lemmi*
- 279 *Bibliografia*

Ringraziamenti

Ringrazio la mia amica pedagoga e counselor Ernestina Parente per aver letto e commentato il manoscritto e per aver contribuito con suggerimenti concreti e significativi al suo sviluppo. Ringrazio gli amici Ciro Andreotti, Luisella Urietti e Luca Borrione per le loro preziose consulenze. Ringrazio il mio amico Franco Fracchia per la sua presenza, accoglienza, profondità e partecipazione all'incessante dibattito sui temi della crescita personale. Ringrazio le mie guide, che hanno saputo con competenza, pazienza, affetto e tenacia accompagnarmi sulla via articolata del risanamento interiore. Ringrazio tutti coloro che nell'arco della mia vita personale e professionale hanno cercato di limitarmi e di manipolarmi, perché mi hanno inconsapevolmente fornito gli stimoli necessari a innescare il processo di scoperta, rinnovamento e liberazione che sfocia ora in quest'opera dedicata a tutti coloro che sono alla ricerca della propria luminosa e profonda autenticità di essere e di agire nel mondo per il bene.

Prefazione

I tarocchi della crescita esistenziale

di MARIO FRUSI*

Prima reazione: « Interessante, vediamo com'è ».

Seconda reazione: « Beh, sì, però questa lunga parte introduttiva dice cose che già sono state dette/scritte da altri, e ormai da tempo: era proprio il caso che qualcuno si rimettesse a dipanare tutta questa conoscenza solo per sembrare più bravo? ».

Terza reazione: « Mah, a ben vedere quest'organizzazione in argomenti da dizionario è originale, efficace, per niente superba, denota un'encomiabile capacità di studio e funge da stimolo ad approfondire in proprio. . . ».

Più o meno questa è la sequenza di stati d'animo che il mio organismo (tentativo di mettere insieme ciò che di solito viene chiamato "mente" con il "corpo" entro il quale vive e pensa!) ha (piuttosto velocemente) sperimentato quando gli è stato proposto di scrivere una prefazione al libro di Enrico Prenesti.

La ricerca esistenziale, che si parta dalle scienze cosiddette esatte (come la chimica di cui Prenesti si occupa) o dall'impellenza che tutto ignora, implica sempre una profonda revisione di se stessi e del proprio rapporto con la realtà.

La ricerca esistenziale è per così dire obbligatoria dal momento che « [. . .] fatti non foste a viver come bruti [. . .] ».

La ricerca esistenziale non si studia sui libri. Però, come dai discorsi di Krishnamurti o di Osho (poi trascritti dai loro discepoli) — o dalla sublime poesia de "Il profeta" (di Kahlil Gibran) o del meno noto (ma ugualmente toccante) "Il Libro di Mirdad" (di Mikhail Naimy) — riceve dai testi un impulso di entusiasmo e di volontà per proseguire durante tutto il corso della nostra vita. E se gli africani e gli asiatici hanno ragione, non della sola vita che attualmente conosciamo. . .

Sarà il lettore, donna o uomo, a scoprire il punto più significativo per se stesso in quel determinato momento, e lo raggiungerà attraverso una paziente lettura sequenziale, oppure con la ricerca alfabetica del tema perti-

* Medico-chirurgo (detentore di una scienza meno esatta della chimica) www.noosoma.it/.

nente o, ancora, proprio come per la scelta dei tarocchi, grazie all'apertura casuale delle pagine.

E non sarò certo io ad imporre una scelta! Soltanto, mi preme far conoscere alcuni passaggi a volo d'uccello, nella speranza che lo "sfogliatore affrettato e annoiato" (supponendo che si tratti di una vera categoria comportamentale di soggetti che affollano gli scaffali delle librerie) ne venga in qualche molto stregato e invogliato a continuare la lettura in proprio:

- a) il dolore esistenziale è inevitabile, a partire da quello di crescere (come ben canta il professor Vecchioni: « Si diventa grandi e niente fa più male, neanche il primo male al cuore »); ma *la sofferenza NON è inevitabile*;
- b) la "psico-bio-ottusità" (concetto che Marguerite Duras NON ha coniato, ma che io tento di estrapolare dal suo pensiero ripreso in questo libro) ci impedisce non già di ottenere un risultato ma di confermarci che quel risultato ormai è cosa che ci appartiene;
- c) i consumatori e gli elettori, ahinoi, scelgono con il cervello rettiliano;
- d) i livelli logici sono una mappa per il territorio del vivere;
- e) l'equilibrio psichico è gestire al meglio il proprio condominio interiore.

Non voglio procedere oltre, per non comporre a mia volta un trattatello; ma, come conclusione, a chi prende in mano questo volume voglio/ devo augurare non già BUONA LETTURA bensì:

BUONA RICERCA!

Uno spunto per iniziare

Ogni epoca, all'infuori della nostra, ha avuto un proprio modello, un proprio ideale. La nostra cultura li ha scartati tutti: il santo, l'eroe, il gentiluomo, il cavaliere, il mistico. E quasi tutto ciò che ci è rimasto altro non è se non l'uomo ben adattato e privo di problemi, in realtà un surrogato estremamente pallido e dubbio. Saremo forse presto in grado di impiegare, a nostra guida e modello, l'essere umano che pienamente si sviluppa e realizza se stesso, quello nel quale tutte le potenzialità giungono alla totale pienezza, quello la cui natura interiore si esprime liberamente, anziché venir deformata, repressa o negata.

Abraham Maslow (1908–1970), in *Verso una psicologia dell'essere*

PARTE I

I PILASTRI DELLA CRESCITA PERSONALE

Introduzione

L'idea secondo la quale ogni essere umano tenda spontaneamente al miglioramento di sé e al potenziamento delle sue prestazioni — e abbia nella sua vita l'obiettivo di realizzarsi pienamente — può essere considerata la rivoluzione di questo secolo. Dopo millenni di massificazione coatta, di poteri repressivi e omologanti esercitati dalle più disparate istituzioni dispotiche, emerge timidamente l'individuo alla ricerca del suo spazio, della sua identità, della sua unica e irripetibile autenticità, del suo modo di esprimersi nel mondo con le sue abilità, i suoi talenti e le sue aspirazioni. Lo sviluppo delle potenzialità innate di ogni persona, declinate al servizio del bene, porterebbe a uno scambio incessante di energia positiva tra esseri umani dal quale ognuno potrebbe trarre il proprio beneficio personale per poi ridistribuirlo alla società entro la quale agisce e interagisce. Infatti, lo sviluppo interiore di ciascuno verso l'autorealizzazione si può tramutare in sviluppo del rapporto con il contesto: quando ciò avviene si crea un virtuoso effetto domino di moltiplicazione e distribuzione della pace e della gioia nel mondo attraverso una revisione delle dinamiche comunicative e dei valori dominanti.

Lo sviluppo di autostima, di creatività, di proattività, di responsabilità e di motivazione intrinseca è strumento essenziale di navigazione della complessità della vita. L'essere umano si realizza attraverso la piena espressione di tutte le sue potenzialità: se ciò non avviene manifestamente nel quotidiano, si creano disarmonie interiori che diventano malessere e che si riversano in vari modi nell'ambiente con conseguenze sociali di grande rilievo. Imparare a conoscere e assecondare gli indirizzi esistenziali dettati dalla propria natura profonda — valori, talenti, desideri, aspirazioni —, permettendo loro di esprimersi sul piano concreto dei fatti quotidiani, è una condizione necessaria per realizzarsi appieno e godere, quindi, di buona salute psicofisica per lungo tempo.

Per sentirsi bene — cioè per sentirsi a proprio *agio* con se stessi, nonché con l'ambiente naturale e sociale in cui ci si trova — non si può sfuggire a quanto sostiene Abraham Maslow: « Ciò che un uomo può essere, deve essere ». L'*autorealizzazione* è un obiettivo esistenziale imprescindibile, è la ricerca appassionata e incessante della *direzione* e del *senso* della propria vita.

Secondo Richard Koch

l'interesse genera la propria energia [. . .]. L'interesse è strettamente collegato al *sensu*, che porta alla *felicità*. La vostra vita ha senso se mettete un interesse appassionato in qualcosa, mentre lo perde se non lo fate. Se le attività che vi assorbono metà del tempo non vi interessano siete mezzi morti. E felici solo a metà (in « È facile usare il 100% del tuo cervello se sai come farlo », Newton Compton Editori, 2013).

L'autorealizzazione è sintonica con il principio ineludibile del *divenire* della vita (Eraclito: « L'unica cosa permanente è il cambiamento »), che coinvolge il vivente come il non vivente in un incessante processo di trasformazione: se lo si ignora, aumentano l'insoddisfazione, l'incertezza, la frustrazione, l'inadeguatezza, l'inquietudine e, di conseguenza, la probabilità di ammalarsi per alterazione delle difese immunitarie. Chi, poi, ritiene che la propria realizzazione psicosociale dipenda dalla presenza e dalle azioni di altre persone è candidato a sperimentare stati esistenziali disagiati. Quello con il cambiamento è, in ogni caso, un appuntamento inevitabile della vita; infatti, secondo Johann Wolfgang von Goethe « La vita appartiene ai viventi, e chi vive deve essere preparato ai cambiamenti ». Allora, tanto vale mettersi in cammino, imparare a prendersi cura di sé, attuare qualche cambiamento, evolvere e crescere per scoprire che la realizzazione psicosociale è un'occupazione meravigliosa, avvincente e appagante e che, come sostiene Albert Camus, « Se c'è un peccato contro la vita è forse non tanto disperarne, quanto sperare in un'altra vita e sottrarsi all'implacabile grandezza di questa pur con le sue difficoltà e i suoi ostacoli ».



Figura 1.

Sopravvivenza o vita?

È una bella giornata di sole, usciamo sul balcone e troviamo la ringhiera arrugginita in vari punti: urge un rimedio. Ognuno è ben conscio che si può intervenire in vari modi. Se siamo dei provetti appassionati di bricolage affrontiamo la cosa con impegno e competenza: raschiamo attentamente e in profondità la ruggine, eliminiamo accuratamente i residui polverulenti, applichiamo una vernice antiruggine e, infine, la vernice coprente del colore prescelto. Se, invece, siamo di fretta, o siamo poco esperti e non ci informiamo prima, ci limitiamo a operare in superficie per coprire il difetto e recuperare l'aspetto estetico.

Poniamoci qualche domanda:

- a) quanto ci occupiamo dei dettagli della nostra vita, del nostro agio, dei nostri desideri, dei nostri piaceri, del nostro orientamento esistenziale?
- b) come ci comportiamo con noi stessi e con gli altri?
- c) come parliamo a noi stessi e agli altri?
- d) mettiamo impegno e competenza per trovare soluzioni originali e di profondità a disagi antichi oppure ci limitiamo a lasciare che la vita scorra aderendo qua e là a indirizzi esistenziali stabiliti da altri?
- e) costruiamo la nostra vita o ci limitiamo a reiterare quella degli avi per imitazione?
- f) scegliamo i nostri dettagli esistenziali o aderiamo acriticamente a stereotipi di massa?
- g) ci poniamo delle domande sostanziali o la paura delle risposte ci spinge a riempirci di intrattenimenti superficiali per sedare la spinta spontanea alla trasformazione che la vita ci presenta?
- h) quanto tempo e quanta attenzione dedichiamo agli aspetti profondi della nostra vita?
- i) quanto ascoltiamo i nostri bisogni e le nostre aspirazioni?
- j) quanto lavoriamo per cambiare quegli aspetti di noi stessi che sappiamo essere disfunzionali al nostro benessere?
- k) quando agiamo, lo facciamo in profondità o ci limitiamo alla superficie?

È evidente che possiamo scegliere in che modo affrontare la ruggine della nostra ringhiera, a livello superficiale con un lavoretto veloce, ma dai risultati temporanei e precari, oppure con un'opera profonda e impegnativa che, però, assicura risultati più affidabili e duraturi. Vediamo ora di esaminare la situazione fuori metafora.

Innanzitutto, conviene chiarire cosa mediamente intende con il termine *benessere* la società attuale. Il focus del benessere è tendenzialmente diretto verso la cura del corpo attraverso l'attività fisica e l'alimentazione. L'attenzione verso corpo e cibo è sicuramente una sorgente di benessere, ma per quanto sia innegabile che queste attività contribuiscono significativamente a determinare e mantenere lo stato di salute, chi scrive è persuaso che la centralità del benessere psicofisico sia racchiusa altrove. Innanzitutto, queste attività ineriscono alla sfera del *fare*, mentre il *ben-essere* scaturisce dall'espressione e dalla consapevolezza dell'*essere*. Attività fisica e alimentazione sono certamente dei mezzi che concorrono a mantenere un buono stato di salute fisica, ma conviene ricordare che corpo e mente sono ancorati: è l'elaborazione mentale degli eventi che quotidianamente ci capitano a orientare l'organismo verso lo stato di *ben-essere* piuttosto che verso quello di *mal-essere*. Le stesse sostanze nutrizionali contenute negli alimenti diventano vettori di salute solo se la mente lo permette. Se le acquisizioni della psicosomatica sono corrette, possiamo addirittura spingerci a sostenere che è la mente a decidere ciò che per ognuno di noi è benefico o venefico, al di là delle sostanze spiccatamente tossiche con le quali nessun essere umano dovrebbe mai entrare in contatto. L'andamento in allarmante crescita di allergie e intolleranze alimentari ci informa di questo. Molte persone, infatti, si trovano a dover convivere con ridotti margini di tolleranza verso molecole presenti fisiologicamente in alimenti di comune consumo, come il grano, le mele, i prodotti ittici, le arachidi, il latte o la soia: questa alterata reattività immunitaria in preoccupante crescita viene di preferenza attribuita a sostanze impropriamente inserite nell'ambiente (i c.d. *inquinanti*) o alle conseguenze dello stile di vita logorante. Questi orientamenti, però, collocano le cause dei disagi, piuttosto che delle malattie manifeste, all'esterno della responsabilità individuale, inducendo ognuno a sentirsi vittima delle circostanze. Da qualche tempo, infatti, si è sviluppata la tendenza al lavoro psicologico introspettivo ma, mediamente, questo mira più al contenimento degli effetti dei disagi che alla trasformazione evolutiva della personalità. Ora, se, da un lato, è possibile riconoscere che alcune sostanze inquinanti possono essere causa, o concausa, di patologie è parimenti vitale rendersi conto che il sistema immunitario agisce sotto l'influenza e il controllo del sistema nervoso il quale, a sua volta, è ricettivo agli stimoli che vengono dall'ambiente. Il *significato* che ciascuno *attribuisce* a questi stimoli è ciò che fa la differenza: l'attività psichica determina la qualità della vita più di quanto possano fare le sostanze inquinanti, la sedentarietà o le cattive scelte ali-

mentari. La rigidità agli stress della vita crea insofferenza e tensione, i traumi emozionali che potremmo aver subito agiscono da guida inconscia del nostro agire muovendoci verso la fuga dal dolore, piuttosto che verso la ricerca del piacere, e queste condizioni squisitamente psicologiche prendono corpo nel vero senso della parola: diventano, cioè, molecole di vita, molecole di sopravvivenza o molecole di morte. Se *scegliamo* di sopravvivere facciamo alla nostra ringhiera una manutenzione sommaria e frettolosa ben sapendo, però, che la lucentezza superficiale durerà poco e che presto riaffiorerà ostinatamente la ruggine. Se, invece, scegliamo di vivere, facciamo alla nostra ringhiera una manutenzione radicale che garantirà risultati duraturi, fermo restando che sarà necessario vigilare su questi risultati e *custodirli* con attenzione e amore per tutta la nostra vita. Occorre comunque essere consapevoli che non può esistere una vita senza dolore. Come ci ricorda il Buddismo, ci sono almeno due ragioni per cui il dolore esistenziale è inevitabile:

- a) alcuni nostri desideri non verranno mai soddisfatti;
- b) tutto sulla Terra è temporaneo, perciò patiremo la perdita.

Poiché tutto è in costante cambiamento, sperimenteremo inevitabilmente la perdita di qualcosa/qualcuno a cui teniamo: gli oggetti si logorano e si guastano, le relazioni si modificano o terminano, idee e valori mutano, le persone muoiono, ecc. Possiamo evitare di attaccarci a cose e persone, ma mai del tutto. Già Sigmund Freud svelò che gli esseri umani agiscono seguendo due impulsi primari: la ricerca del piacere (che egli denominò “Principio del piacere”) e la fuga dal dolore (che egli denominò “Principio di realtà” per cui l’individuo impara a posporre il piacere e ad accettare il dolore esistenziale). I due impulsi hanno un peso differente nei vari individui: alcuni danno più importanza alla ricerca del piacere mentre per altri è fondamentale minimizzare il dolore. Se la ricerca continua del piacere può comportare alcuni ovvi rischi e controindicazioni (soprattutto in casi di comportamenti sconsideratamente avventati e temerari), la fuga dal dolore ha un lato oscuro che è meno evidente. Chi teme molto il dolore esistenziale vive sulla difensiva, è pessimista e tendenzialmente ansioso; pensa sovente al peggio nella speranza di evitarlo, ma questo può portare proprio al risultato opposto, cioè a creare quel che si teme, visto il potere creatore dell’attività mentale (su cui ritornerò nel dizionario). L’atteggiamento di fuga dal dolore comporta una vita fondata su paure e credenze limitanti che determina uno stato di chiusura e azioni limitate all’essenziale e al consolidato.

- a) La *fuga dal dolore* ispira le conversazioni che, esplicitamente o implicitamente, contengono la formula “Non voglio”, l’ascolto delle proprie paure e tutti i comportamenti evitanti.

- b) La *ricerca del piacere* ispira le conversazioni che, esplicitamente o implicitamente, contengono la formula “Voglio”, l’ascolto dei propri desideri e tutti i comportamenti esplorativi.

Attenzione a *distinguere dolore da sofferenza*: il dolore rimanda a un vissuto spiacevole (uno star male temporaneo a causa di qualche accadimento), la sofferenza implica, invece, sopportare, resistere a qualcosa di doloroso. Il dolore è un’esperienza psicofisica di malessere, la sofferenza è una condizione mentale sviluppata e mantenuta in rapporto al malessere stesso. Quindi, il dolore esistenziale è inevitabile, la sofferenza no. L’infelicità è uno stato di sofferenza, e non di dolore, che viene alimentato e mantenuto dalle conversazioni limitanti sul dolore sperimentato. La differenza è sostanziale, conoscerla può risparmiare tanta inutile sofferenza — che non nobilita, limita, prostra e basta — e lasciare spazio al rinnovamento per onorare il principio di piacere nel rispetto dell’inevitabile divenire della vita. Se il dolore è una componente della vita, la sofferenza è la nostra opposizione alla vita. Quando ci rifiutiamo di vivere perché non ci sta bene la nostra vita iniziamo a soffrire: la sofferenza è il sintomo, il campanello d’allarme che ci avvisa che stiamo resistendo alla vita — Carl Gustav Jung: « Ciò a cui resistiamo persiste » —, che la stiamo rifiutando, che non la accettiamo con le sue intrinseche caratteristiche di complessità, aleatorietà e iniquità e le sue imperdibili e abbondanti occasioni di rinnovamento.

Un buon inizio di lavoro su se stessi è rappresentato da una franca autoanalisi. Un buon seguito è rappresentato dall’apprendimento significativo di alcuni concetti chiave e dalla loro applicazione nel concreto della vita di ogni giorno.

La struttura del libro prevede due parti: nella prima sono esposti specifici argomenti in alcuni capitoli dedicati, mentre nella seconda l’esposizione di concetti rilevanti per la crescita e la trasformazione personale è organizzata tramite la struttura a dizionario, agilmente consultabile in vari modi per diverse esigenze.