

MICHAEL NEILL

"Il miglior coach al mondo"

- Paul McKenna



Sei nato Felice

SESSIONE DUE DEL LIBRO

SUPERCOACH

Michael Neill

Sei nato felice

Ebook

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Revisione: Alessandro Ardigò, Martina Marselli, Gioele Cortesi

Impaginazione: Matteo Venturi

“Il fatto che milioni di persone condividano
le medesime patologie mentali non le rende sane.”

Erich Fromm

Un'antica leggenda Sioux

Nei tempi antichi, il Creatore volle nascondere una cosa agli uomini fino a che non fossero stati pronti per vederla. Così radunò tutte le altre creature del creato per chiedere loro consiglio.

L'aquila disse: "Dalla a me e la porterò sulla montagna più alta del mondo" ma il Creatore rispose: "No, un giorno gli uomini conquisteranno quella montagna e la troveranno."

Si fece avanti il salmone: "Lasciala a me e io la nasconderò nelle profondità dell'oceano" ma il Creatore rispose: "No, gli uomini sono esploratori di natura e un giorno arriveranno anche lì."

Fu la volta del bufalo: "La porterò con me e la seppellirò nel cuore delle grandi pianure" ma il Creatore rispose: "No, un giorno persino la superficie della Terra verrà aperta e loro la troveranno."

Le creature del creato non sapevano più cosa dire, ma poi una vecchia talpa cieca parlò. "Perché non la metti dentro di loro? È l'ultimo posto dove andranno a cercare."

Il Creatore rispose: "Così sia."

L'essenza dell'essenza

Recentemente, è intervenuta al mio programma radiofonico una donna i cui pensieri mulinavano in un vortice terribile. Era preoccupata per ogni cosa e cercava di risolvere i problemi tutti in una volta. Interruppi la sua litania di dolore e le chiesi ciò che, ne sono certo, considerò come un completo *non sequitur*.

“Se avessi un vaso pieno di acqua putrida e volessi pulirla” dissi “che cosa faresti?”.

Ci pensò su e poi suggerì di bollirla.

Risi perché capii che era esattamente quello che stava facendo con i suoi pensieri. Stava cercando di fare chiarezza sforzandosi a più non posso di trovare una soluzione per tutto. Come strategia, suona né più né meno come aumentare il traffico per ridurre l'inquinamento, alzare il volume per smorzare il rumore oppure farsi strada a suon di bombe per trovare una soluzione pacifica. Il problema non è tanto che queste strategie non siano mai state provate, ma che difficilmente funzionano.

Un modo efficace per far tornare limpida l'acqua putrida è lasciare sedimentare il fango. Questa tecnica funziona perché l'acqua, per sua natura, è chiara. Anche la natura della mente è chiara, così come quella di un essere umano.

Un paio di anni fa, quando studiai insieme a loro, i supercoach Gay e Kathlyn Hendricks condivisero con me la distinzione tra ciò che definivano “essenza” e “personaggio”.

A livello di essenza non ci sono confini: siamo tutt'uno. Nel profondo,

vogliamo tutti la stessa cosa: amare ed essere amati, prenderci cura degli altri ed essere accuditi e vivere il più felicemente possibile nel mondo in cui siamo nati. In tempi di crisi, queste caratteristiche comuni all'umanità tendono a emergere ed è la ragione per cui spesso ti imbatte-rai in atti di incredibile gentilezza, comprensione e compassione davanti a grandi tragedie.

SUPERCONSIGLIO

Un minuto tutto per te

La prossima volta che parli o lavori con qualcuno che è bloccato, suggeriscigli di prendervi entrambi un minuto per fare tutto quello che potete e/o avete bisogno di fare per essere completamente presenti nel momento attuale.

Sarete entrambi sorpresi della trasformazione delle vostre energie!

Investigare l'essenza è una ricerca che dura tutta la vita ed è la fase finale di un certo numero di tradizioni e pratiche spirituali. Ma la maggior parte di noi rimane talmente invischiata nel ruolo del personaggio da perdersi la gioia e la saggezza in costante crescita a livello del nostro Io essenziale.

La nascita del personaggio

Recentemente ho visto la commedia romantica degli anni Cinquanta (per certi versi anche un po' comica) *Scaramouche*, con Stewart Granger e Janet Leigh. Nel film, un attore orribilmente sfigurato si guadagna da vivere recitando nel ruolo di un romantico clown mascherato chiamato Scaramouche. A un certo punto, all'insaputa della polizia locale, la sua maschera viene indossata da un affascinante politico radicale interpretato da Stewart Granger.

Granger è in grado di agire proprio sotto il naso del distretto di polizia locale perché gli agenti credono di sapere tutto dell'orrenda creatura che vive sotto la maschera. Allo stesso modo, molti di noi hanno passato la maggior parte del tempo fingendo di essere qualcos'altro, tanto che qualsiasi pretesa di vivere in accordo con il nostro vero Io è scomparsa da tempo. Iniziamo a creare una nuova storia, basata sulla nostra consapevolezza intrinseca che non siamo quello che sembriamo, che in qualsiasi momento potremo essere scoperti e la nostra identità di impostori rivelata. Quanta più energia mettiamo nella creazione della nostra maschera, tanto più ci convinciamo che ne abbiamo davvero bisogno.

A differenza dell'essenza, con cui siamo nati, i nostri personaggi sono creati nel corso della vita e conservati tali e quali. All'inizio, si sviluppano come una specie di reazione inconscia a ciò che accade nel mondo che ci circonda.

Per comprendere meglio questo passaggio, immagina di essere all'interno di "motel grembo". Sei lì da nove mesi perciò ormai ti senti come a casa, malgrado ultimamente lo spazio sia un po' stretto. Ti stai rilassando sul materasso ad acqua riscaldato, sgranocchi patatine al gusto di placenta e pensi bellamente agli affari tuoi quando all'improvviso BOOM, avverti una scossa di terremoto scuotere il letto e, prima che te ne renda conto, vieni spinto fuori dalla porta da una forza invisibile con l'intensità di un tornado. Esci con passo malfermo nella luce accecante, vieni colpito sul didietro da un gigante mascherato e inizi a urlare.

Non sorprende che a questo punto possa sorgere un desiderio di protezione. Sentirsi bene e al sicuro è meraviglioso. Ma quella iniziale esperienza di pericolo è così profonda che può venire innescata nel corso di tutta la nostra esistenza e allora iniziamo ad avere un disperato bisogno di "sicurezza", della consapevolezza di non essere al sicuro solo adesso, ma sempre. Tutte le volte che non ci sentiamo protetti, cerchiamo di controllare il nostro ambiente, e in particolare le persone attorno a noi, al fine di recuperare quel senso di sicurezza.

Ora, alcune di queste persone ci permetteranno di "essere controllate" attraverso l'intensità dei sentimenti che proviamo, soprattutto se la nostra rabbia, la tristezza o la paura innescano in loro il medesimo senso

di insicurezza e il desiderio di sentirsi protetti. Ma presto o tardi giungiamo alla conclusione che non possiamo controllare tutti.

Ciononostante, ci rendiamo conto che possiamo essere ugualmente al sicuro anche in loro presenza.

Come?

Be', scopriamo che se le persone approvano quello che facciamo, non ci feriranno (la maggior parte delle volte). Così impariamo a essere "carini" e a fare quello che ci viene detto per essere accettati ed essere al sicuro, almeno fino a quando continueremo ad avere la loro approvazione.

Così facendo, iniziamo a costruire un personaggio, una recita, che si prenderà gioco di tutti quei temibili giganti là fuori, facendo credere loro che siamo esattamente come vorrebbero che fossimo. Il problema emerge quando ci dimentichiamo che stiamo solo recitando, quando iniziamo a pensare di essere veramente il personaggio che stiamo interpretando.

Come ha detto una volta un mio amico, siamo come diamanti che hanno passato così tanto tempo a coprirsi di strati di smalto per unghie per apparire belli agli occhi del mondo, da dimenticare la loro natura fino ad arrivare a credere di essere coperti di sterco di cavallo.

La maggior parte dei coaching (di certo quelli a livello I e II) si focalizza sull'individuazione dei modi migliori per applicare lo smalto. La maggior parte delle terapie consiste nello scavare nello sterco di cavallo. Ma l'approccio da supercoach porta a guardarci dentro e a svelare il diamante che è in noi.

La sorgente di benessere

Spesso la gente vive come se l'esistenza fosse un costante alternarsi di tristezza e felicità.



Allora il gioco della vita diventa scoprire come trascorrere la maggior parte del tempo dalla parte della felicità e il meno possibile da quella della tristezza.

A un certo livello di consapevolezza, questo percorso verso una felicità più grande sembra essere determinato dall'aver le cose giuste (tanti soldi, un buon lavoro, una relazione perfetta e una bella casa). Tuttavia, ci rendiamo conto che moltissime persone, pur avendo tutto ciò, sono ugualmente tristi. Così iniziamo a indagare più a fondo e scopriamo che non sono le *cose* che abbiamo, ma le *azioni* che facciamo a renderci felici o infelici. Se fai la cosa giusta stai bene con te stesso; se fai quella sbagliata la tua coscienza ti tormenterà fino alla fine dei tuoi giorni.

Il problema con questo ragionamento è che la maggior parte di noi si è accorta che spesso e volentieri le cose belle accadono alle persone cattive e le cose brutte a quelle buone. E sebbene potremmo pensare che “fare la cosa giusta” sia già di per sé una ricompensa, da questa prospettiva la vita non sembra per niente equa.

Sono pensieri come questo che spingono molte persone a cercare la felicità e il benessere orientandosi verso una direzione interiore; capiamo in fretta che non è ciò che accade, ma quello che ne *pensiamo*, a determinare la nostra esperienza, come abbiamo visto nella sessione uno. Così iniziamo a provare strumenti quali le affermazioni e il pensiero positivo, sicuri del fatto che se riusciamo anche solo a controllare il flusso dei pensieri nel cervello otteniamo la chiave per la felicità a lungo termine.

Molte persone rimangono bloccate a questo livello di comprensione per via di un semplice errore: attribuiscono la loro incapacità di fare solo pensieri positivi a una mancanza di abilità o di impegno da parte loro, anziché riconoscere che la teoria stessa si basa su una premessa fallace, l'idea di poter effettivamente regolare il flusso di pensieri che passano per la testa.

Quando smetti di pensarci, ti rendi conto che puoi scegliere solo su quali pensieri rimuginare e a quali attribuire importanza; non puoi decidere invece quelli che emergeranno nella tua testa in ogni istante.

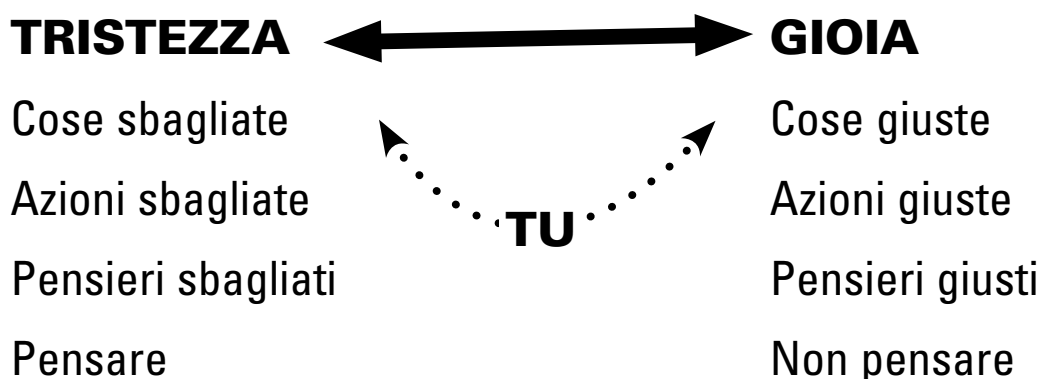
È qui che le persone si bloccano. Come ha detto una volta un mio cliente: “Se la felicità non dipende da quello che ho né da quello che faccio e se non posso scegliere i pensieri, allora in un certo senso non sono fregato?”.

Senz'altro questa è la conclusione a cui giungono parecchie persone. Stabiliscono che la felicità è al di là del nostro controllo e rinunciano alla ricerca. Spesso iniziano a stare meglio quando smettono di essere felici a tutti i costi, ma questo li porta a un'altra conclusione errata: che si può arrivare alla felicità solo in maniera indiretta.

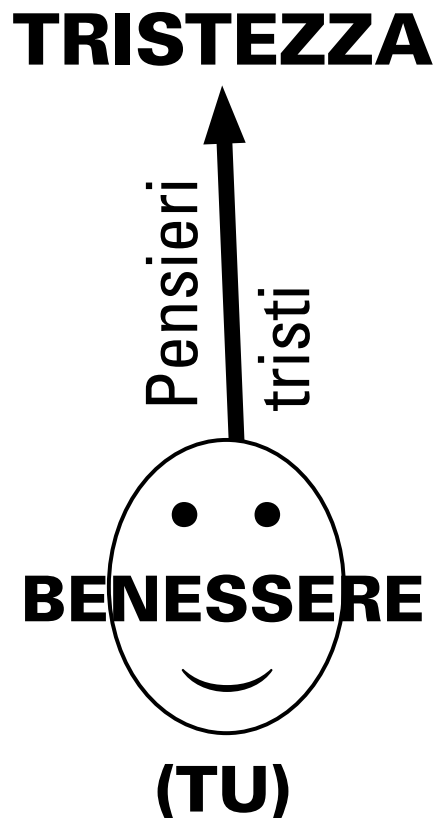
La ragione per cui questa conclusione è sbagliata sta nel fatto che la felicità viene considerata come un “oggetto”, come qualcosa che possiamo avere o meno, sia che lo inseguiamo direttamente sia indirettamente, qualcosa che possiamo ottenere oppure perdere, se non stiamo attenti.

Ci sono persone che, nella loro ricerca di connessione e benessere o, come la stiamo chiamando, della “felicità”, decidono che siccome non possono controllare quali pensieri fare, l’unica soluzione è smettere di pensare del tutto. Per ragioni che ti saranno chiare tra pochi minuti, questa strategia sembra funzionare e porta queste persone a cristallizzarsi in una serie complessa di rituali, preghiere, pratiche meditative e una varietà di altre discipline tutte indirizzate a una interruzione del pensiero, per quanto temporanea. Dal momento che queste pratiche sono seguite spesso da una sensazione di pace e benessere, sembrano essere il mezzo per ottenere la felicità. Ma il problema è che richiedono esercizio, e sebbene possa apparire come un piccolo prezzo da pagare per ottenere un gioiello tanto prezioso, la stragrande maggioranza degli individui non è disposta, o non può, passare vent’anni a meditare tutti i giorni per ottenere venti minuti di grazia quotidiana.

Allora diamo un altro sguardo alla nostra premessa fondamentale:



La caratteristica comune a tutte queste nozioni è che sia la tristezza che la gioia sono all'esterno e che dobbiamo compiere delle azioni per ottenerle. Ma ecco un altro modo di considerare la questione che si oppone all'idea comune di dover andare da qualche parte per trovare il benessere:



Un rapido sguardo agli occhi di un neonato ti rivelerà che siamo nati in pace, in sintonia con l'infinito, in contatto con la grazia, serenamente immersi nelle profondità del nostro essere. Ma anche da neonati, di tanto in tanto i nostri bisogni umani interferiscono con la connessione con questo benessere innato. Proviamo disagio fisico ma non capiamo ancora quale ne sia la fonte, perciò reagiamo nel modo che riteniamo migliore: urliamo a più non posso! Poi, per nostra gioia e sorpresa, arriva qualcuno che ci "fa sentire meglio": sazia la nostra fame, ci asciuga il

sedere, intrattiene il nostro cervello in evoluzione con suoni divertenti e movimenti da montagne russe e, prima che ce ne rendiamo conto, ci annidiamo nuovamente nella culla del nostro benessere intrinseco.

Nel corso del tempo, ci viene spontaneo collegare, e persino attribuire, il ritorno al benessere a quelle persone o attività che sembrano determinarlo: siamo OK perché la mamma ci ama; siamo OK perché il papà ci protegge; siamo OK perché le persone attorno, per la maggior parte, sembrano avere a cuore il nostro benessere. Poi un giorno facciamo qualcosa che ci rende felici ma che non piace a mamma e papà: disegniamo sulle pareti di casa, oppure urliamo quando papà è stanco e improvvisamente l'oceano d'amore nel quale abbiamo sguazzato fino a quel momento si riempie di squali e altri mostri troppo brutti da nominare. In breve tempo, ci convinciamo che l'amore e il benessere siano all'esterno e contemporaneamente nasce l'esigenza di impersonare un ruolo.

Invece il benessere (felicità, connessione, amore, pace, spirito) è la nostra vera natura. Quindi tutti i nostri tentativi di catturare queste sensazioni all'esterno, a prescindere dalla bontà delle nostre intenzioni e dall'impegno profuso, sono destinati a fallire. Non perché la felicità e il benessere siano irraggiungibili, ma semplicemente perché non è possibile trovare ciò che non è mai stato perso.

Questo ci porta al nostro secondo segreto:

**“Il benessere non è frutto di qualcosa che fai;
è l'essenza di ciò che sei. Non c'è niente che tu debba cambiare,
fare o avere per essere felice.”**

La ragione per cui è importante comprendere quale sia la vera sorgente del benessere è che sprechiamo gran parte della nostra energia e del nostro tempo cercando di raggiungere obiettivi, progetti, incentivi economici e relazioni che crediamo possano “renderci” felici. Molto dello stress e dell'affaticamento che proviamo dipende dai tentativi maldestri di stare bene avendo, facendo o perseguendo le cose giuste.

Per dirlo in parole povere, la fonte da cui pensiamo provengano le nostre sensazioni positive determinerà le azioni che faremo e la direzione che prenderemo per procurarcene ancora di più.

- Se penso che il mio benessere dipenda dalla vicinanza con una persona in particolare, avrò un comportamento che altrimenti non avrei, e sopporterò ciò che altrimenti non sopporterei, pur di starle accanto.
- Se penso che il mio benessere dipenda dall'attività che svolgo o da quanto guadagno, allora investirò tutto sul lavoro e sarò persino disposto a tradire i valori in cui credo pur di preservarlo o migliorarlo.
- Se penso che il mio benessere dipenda da un alimento o dalla droga, farò qualsiasi cosa pur di averli per stare bene la prossima volta che ne sentirò il bisogno.

Per via del principio della profezia autoavverante, continuerà a sembrarmi vero ciò che penso. Il mondo è come crediamo che sia e se ci ripetiamo che ognuna di queste cose ci renderà più felici, allora sarà così, almeno per un po'.

Ma quando inizi a capire che il benessere fa parte della tua natura e non è un obiettivo da raggiungere, ti renderai conto che per riappropriartene devi solo volgere l'attenzione dall'esterno verso l'interno.

Hai davvero bisogno di lavorare sulla tua autostima?

Jeremy era entrato a far parte di una società di network marketing e mi aveva contattato affinché lo aiutassi a rafforzare la sua autostima. Aveva sentito parlare uno speaker motivazionale dell'importanza dell'immagine di sé e dell'autostima per avere successo, e aveva stabilito che ciò che lo rallentava era proprio la bassa opinione che aveva di se stesso.

Nel corso della nostra prima seduta, gli chiesi come faceva a sapere che fosse proprio la sua scarsa autostima a frenarlo. Ne fu scioccato.

“Non c'è bisogno di un'elevata autostima per avere successo?”.

Ho lavorato con alcune delle persone di maggior successo a Hollywood, molte delle quali con l'autostima di un moscerino, perciò so che l'“autostima” di cui parla la gente si basa per lo più sull'andamento della vita, fatto di continui alti e bassi.

Raccontai a Jeremy la storia di mio figlio Oliver che, a sei anni, iniziò a imparare a giocare a baseball. Dopo qualche settimana dall'inizio della stagione venne da me e mi disse: “Papà, voglio mollare. Non voglio più giocare.” Quando gli chiesi come mai, mi scioccò con questa risposta: “Sono una schiappa.”

Ora, se avessi pensato che l'immagine di sé e l'autostima fossero la chia-

ve per il successo, gli avrei impartito il discorsetto “Fatti sotto, tigre”. Gli avrei parlato di come dovesse “credere di farcela” dicendogli “Che tu pensi di potercela fare o meno, hai sempre ragione”.

Ma quando mi disse: “Sono una schiappa a baseball” io risposi: “Sì, è vero. Ma la vera questione è: vuoi diventare bravo?”.

Be’, i suoi occhi si illuminarono. Non aveva mai pensato che essere bravo a baseball fosse qualcosa che poteva imparare e non una dote con cui si nasceva. Gli dissi: “Bene, ecco come faremo: cinquanta lanci ogni giorno, prima tu a me, poi io a te, e cinquanta battute. Ti garantisco che entro un mese diventerai bravo a fare entrambe le cose.”

Così facemmo e lui migliorò. Strano a dirsi, anche il baseball iniziò a piacergli molto di più.

Il motivo per cui l’immagine di sé è così importante, come ci dicono gli esperti, è che finiamo inevitabilmente col corrisponderle: vale a dire che diventeremo sempre di più come la persona che pensiamo (o temiamo) di essere. Così, se uno crede di essere timido o si “vede” tale, tenderà a comportarsi timidamente; se si considera sicuro di sé, tenderà a comportarsi in modo più sicuro.

Questo porta a tutta una serie di interventi da livello I e II. A livello I, sfruttiamo la nostra fisiologia per creare un maggior senso di sicurezza stando eretti, tirando indietro le spalle e guardando gli altri negli occhi. Potremmo rafforzare questa sensazione ripetendo delle affermazioni (“Sono sicuro di me, *sono* sicuro di me, sono *sicuro* di me!”) o compiendo azioni positive della serie “fallo anche se hai paura”.

A livello II, andiamo a lavorare sull'immagine di sé. Usiamo l'ipnosi, il rilassamento e le visualizzazioni guidate per cambiare l'immagine mentale che abbiamo di noi. Proiettiamo film dei nostri successi passati e seguiamo programmi di autosuggestione di ventuno o trenta giorni (o quanti ne servono) per iniziare a vederci in una nuova luce.

Ora, è importante puntualizzare che questi interventi eserciteranno un forte impatto sul nostro modo di essere al mondo. Ma anche se avessi fatto tutto ciò, Oliver avrebbe continuato a essere una schiappa a baseball. Avrebbe solo *pensato* di essere bravo.

La stessa conclusione è emersa da uno studio globale condotto nel 2003 sul rapporto tra autostima e doti matematiche negli studenti delle scuole medie. Dei dieci Paesi con il più alto tasso di studenti sicuri di loro stessi, solo Israele e gli Stati Uniti segnarono un punteggio maggiore della media nel test internazionale e i loro punteggi erano di gran lunga inferiori rispetto a quelli degli studenti giapponesi, coreani, di Hong Kong e Taiwan, con un'autostima molto più bassa.

Quando suggerii a Jeremy di lavorare sulla sua professionalità e sull'arte creativa delle vendite, invece che sulla sicurezza, sull'immagine di sé e sull'autostima, sembrò leggermente deluso. Ma poi gli parlai della vera fonte dell'autostima: il suo innato benessere. Gli feci notare che se smettiamo di darci tanto da fare nella creazione di una maschera bella e appariscente e invece concentriamo le energie nella scoperta del nostro Io profondo e superiore, scopriamo che sotto la maschera e sotto tutti i pensieri che riguardano ciò che c'è di sbagliato in noi, esiste un essere meraviglioso.

Alla fine, Jeremy decise che avrebbe preferito essere felice e dedicarsi a ciò che desiderava piuttosto che dedicarsi a ciò che desiderava nella speranza che lo rendesse felice. In meno di un anno, grazie alla connessione con il “diamante” della sua essenza, diventò un “diamante” anche nella società.

Ecco qui un semplice esperimento che ti permetterà di provare questo segreto in prima persona...

Vacanza dal processo di automiglioramento

1. Prenditi una settimana di pausa e smettila di lavorare su di te. Non cercare di cambiare, migliorare o aggiustare niente. Godi semplicemente del tuo lavoro, dei tuoi hobby e delle persone care.
 2. Se non riesci a farlo per una settimana, fallo almeno per qualche giorno.
 3. Se non riesci a farlo per qualche giorno, fallo almeno per uno solo.
 4. Se non riesci nemmeno per un giorno a non ricoprire il tuo diamante di vernice, ripeti il passo numero uno.
-

IN BREVE

- Il benessere non è il frutto di qualcosa che fai, ma l'essenza di ciò che sei.
- Non c'è niente che devi cambiare, fare, diventare o avere per essere felice.
- Sei un diamante, rivestito di smalto, sepolto sotto un mucchio di sterco di cavallo.

Non preoccuparti se la tua vita non è ancora cambiata del tutto! L'esperienza più comune tra i miei clienti quando iniziamo a lavorare insieme è che non sembra accadere granché finché, a un certo punto, si guardano attorno e si rendono conto di tutto quello che è successo.

Ricorda che puoi metterci tutto il tempo che vuoi prima di continuare.

Divertiti, impara tante cose e, quando sarai pronto, ti accompagnerò nella prossima sessione...

Questo ebook è un estratto dal libro:

