

STEPHEN GILLIGAN - ROBERT DILTS

IL RISVEGLIO DELL'EROE CON LA PNL

Un viaggio senza precedenti
alla scoperta di te stesso
e del tuo potenziale

**CORSO
GRATIS
DI PNL**
Vedi retro
di copertina



IL RISVEGLIO DELL'EROE CON LA PNL

UN VIAGGIO SENZA PRECEDENTI
ALLA SCOPERTA DI TE STESSO E DEL TUO POTENZIALE

STEPHEN GILLIGAN
ROBERT DILTS



Alessio Roberti

Copyright © 2009 by Stephen Gilligan and Robert Dilts

Titolo dell'opera in lingua originale
The Hero's Journey: a Voyage of Self-Discovery

Titolo della versione italiana dell'opera
Il risveglio dell'eroe con la PNL

Sottotitolo
*Un viaggio senza precedenti
alla scoperta di te stesso e del tuo potenziale*

Pubblicata da:
Alessio Roberti Editore Srl
Via Lombardia, 298 - Urgnano (BG) Italy

Copyright © 2011 Alessio Roberti Editore Srl

Prima edizione: giugno 2011

ISBN
978-88-6552-009-3

Traduzione dall'inglese
Giovanni Fort

Impaginazione e progetto grafico della copertina
Zeronove di Andrea Mattei

Immagine di copertina
Vladimir Koletic © Fotolia

Proprietà letteraria riservata.

È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo.

INDICE

Introduzione all'edizione italiana	11
Introduzione e panoramica dei contenuti	13
Premessa	17

PRIMO GIORNO

Capitolo 1

L'inizio del viaggio	21
----------------------	----

Prima premessa: lo spirito si sta risvegliando	25
--	----

Seconda premessa: lo spirito si sta risvegliando per mezzo di un sistema nervoso umano	27
---	----

Terza premessa: ogni vita è il viaggio di un eroe	28
---	----

Capitolo 2

La cornice di referenza del viaggio dell'eroe	33
---	----

Fasi del viaggio dell'eroe	34
----------------------------	----

1. La chiamata	34
----------------	----

2. Il rifiuto della chiamata	37
------------------------------	----

3. Varcare la soglia	38
----------------------	----

4. Trovare i custodi	39
----------------------	----

5. Affrontare i propri demoni e le proprie ombre	41
---	----

6. Sviluppare un sé interiore profondo	42
7. La trasformazione	43
8. Il ritorno a casa	44
Capitolo 3	
Il Sé Generativo	49
Le tre menti: somatica, cognitiva e di campo	51
I tre livelli della coscienza: primitivo, ego, generativo	55
I principi per creare un Sé Generativo	57
Capitolo 4	
Sviluppare una coscienza somatica generativa	63
<i>Esercizio:</i> Connettersi con il proprio centro	64
<i>Esercizio:</i> Parlare e ascoltare a partire dal proprio centro	73
Capitolo 5	
Integrare le tre menti a supporto della chiamata	79
<i>Esercizio:</i> Allineare le tre menti per realizzare la propria chiamata	81
<i>Dimostrazione con Marcos</i>	82
Capitolo 6	
La sfida di mantenere la propria connessione con il centro	93
<i>Esercizio:</i> Essere attivamente centrati	95
<i>Dimostrazione con Carmen</i>	98
Capitolo 7	
Lo stato somatico generativo	111

Capitolo 8

Imparare a coesistere con ciò che si muove
attraverso di noi 119

Conclusioni

Mantenere aperto il proprio canale 125

SECONDO GIORNO**Capitolo 9**

Coscienza cognitiva generativa 133

Capitolo 10

Sponsorship 141

Mettere in pratica la sponsorship 151

Esercizio:

Domande per il tuo viaggio dell'eroe 152

Dimostrazione con Stephen 153

Abilità di sponsorship 160

Capitolo 11

Gestire e affrontare resistenza e rifiuto 163

Esercizio:

Cominciare il viaggio dell'eroe 164

Dimostrazione con Vincent 168

Panoramica riassuntiva:
trasformare le resistenze interiori
tramite la sponsorship di se stessi 180

Capitolo 12

Integrare l'"ombra" 185

Trasformare il "sé buono" e il "sé cattivo" in una
coppia positiva di elementi complementari 190

<i>Esercizio:</i>	
Identità del “sé buono/sé cattivo”	191
<i>Dimostrazione con Stephen e Robert</i>	191
Capitolo 13	
Sostenere schemi archetipici di trasformazione	197
<i>Esercizio:</i>	
Passare attraverso archetipi di transizione	199
In chiusura	
Dolce tenebra	215
TERZO GIORNO	
Capitolo 14	
Il campo generativo	221
Pratiche per entrare in connessione con il campo	230
Creare una sfera di energia	234
Accedere alla mente di campo tramite la presenza	238
La vostra “seconda pelle”	241
<i>Esercizio:</i>	
Sviluppare una “seconda pelle”	242
<i>Dimostrazione con Eva</i>	244
Capitolo 15	
Energie archetipiche: tenerezza, ferocia e giosità	261
<i>Esercizio:</i>	
Sfere energetiche ed energie archetipiche. Creare futuri trasformativi	262
<i>Dimostrazione con Rosa</i>	268

Capitolo 16	
Presenza mentale e “Aprirsi al di là”	277
<i>Esercizio:</i>	
Vedere il campo	280
<i>Dimostrazione con Eric</i>	284
Capitolo 17	
Abilità per aprirsi al campo	297
In chiusura	
La configurazione che connette	301
QUARTO GIORNO	
Capitolo 18	
Orientarsi nel viaggio	307
Capitolo 19	
L'importanza della pratica	313
Capitolo 20	
La sponsorship di se stessi tramite l'espansione della coscienza	319
<i>Esercizio:</i>	
La sponsorship di se stessi per la salute e la guarigione. Utilizzare le percezioni in atto	322
Capitolo 21	
I 5Ritmi® del viaggio: scorrere, staccato, caos, lirico e quiete	331
<i>Esercizio:</i>	
Esplorare i 5Ritmi®	339
Capitolo 22	
Trovare i custodi	347

<i>Esercizio:</i>	
Radunare i propri custodi	350
<i>Dimostrazione con Alice</i>	355
Conclusione	
Il ritorno	369
Bibliografia	377
Altri titoli in catalogo	381
Linea diretta con l'Editore	383



INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

La vita di ciascuno di noi è un percorso scandito da tappe fondamentali, che ogni persona deve saper riconoscere e affrontare con successo per riuscire a dare alla propria esistenza il profondo significato che merita.

Il viaggio dell'eroe è la struttura metaforica che accomuna questi percorsi a livello universale: identificato da Joseph Campbell attraverso lo studio di miti e leggende appartenenti a culture diverse e distanti tra loro, questo cammino alla scoperta di se stessi rappresenta la cornice di referenza dell'opera di Robert Dilts e Stephen Gilligan.

Muovendosi tra queste incalzanti metafore, gli autori mostrano al lettore quali siano gli strumenti e gli stati di coscienza necessari per compiere questo viaggio, affinché possa avvenire il risveglio dello spirito e la crescita interiore a cui ogni anima anela.

Nell'identificare "le armi" a disposizione dell'eroe, Dilts e Gilligan si servono della loro decennale esperienza nello studio del comportamento umano. Entrambi allievi di Milton Erickson, Gregory Bateson, Richard Bandler e John Grinder, i due autori hanno poi percorso strade diverse ma parallele, specializzandosi in ipnosi e psicoterapia nel caso di Gilligan, e in Programmazione Neuro-Linguistica nel caso di Dilts.

Il loro incontro in età matura ha dato vita a un seminario di straordinaria potenza e profonda forza spirituale, la cui trascrizione - agevole e fluida - è oggi disponibile all'interno di questo libro.

Tra le diverse abilità che apprenderete leggendo *Il risveglio dell'eroe con la PNL*, una delle più significative dal mio punto di vista è quella che vi insegnerà a riconoscere i vostri custodi, quelli che gli autori chiamano "amici dell'anima": quelle persone cioè che con il loro messaggio sapranno toccare e risvegliare il vostro spirito.

Il mio augurio per voi è quello di riconoscere in Robert Dilts e Stephen Gilligan due preziosi amici della vostra anima, persone che in qualche modo vi saranno vicine quando anche voi inizierete il vostro percorso di risveglio.

Buon viaggio,

Alessio Roberti

*Master Trainer di PNL,
editore e fondatore della NLP ITALY Coaching School,
co-autore del bestseller Scelgo la libertà*

Alessio Roberti

È l'italiano con maggiore esperienza nella ricerca e formazione in PNL a livello mondiale: ha formato oltre 40.000 professionisti in Programmazione Neuro-Linguistica in Italia, USA e Inghilterra. La "Society of NLP" gli ha conferito il titolo di "Licensed Master Trainer of NLP", il massimo livello di specializzazione in PNL riservato a una decina di persone nel mondo che hanno dimostrato una competenza straordinaria nell'insegnare e usare la PNL. Si è inoltre specializzato presso le scuole di Business delle prestigiose università di Harvard e Oxford. Fra le numerose aziende che si avvalgono della consulenza e della formazione della società da lui guidata ci sono alcune tra le più importanti organizzazioni, nazionali e internazionali. È inoltre Coach di importanti imprenditori italiani. È l'unico italiano co-trainer del genio creativo della PNL, Richard Bandler, e co-autore con lui e Owen Fitzpatrick del bestseller *Scelgo la libertà*. È inoltre editore di oltre 60 testi sull'utilizzo degli strumenti della PNL e del Coaching. Fondatore e condirettore della NLP ITALY Coaching School, supervisiona tutte le attività formative erogate.

L'INIZIO DEL VIAGGIO

Steve Gilligan: Buon giorno a tutti, e benvenuti! Abbiamo un sacco di materiale da trattare insieme in questo seminario.

Robert Dilts: *(con voce entusiasta)* Siete pronti per compiere un viaggio?

SG: *(imitando il tono di voce di un predicatore)* Fratelli e sorelle, siete pronti?

RD: Dite amen!

(“Amen” e scrosci di risate dal pubblico)

SG: Mmm... è così che ci piace un pubblico! Dunque, ora che avete abbandonato per un attimo la vostra parte razionale, vogliamo approfittare di questo stato mentale e renderlo più profondo onorando la nostra tradizione della lettura quotidiana di una poesia. In parte questo è anche per onorare le nostre radici irlandesi.

RD: Abbiamo tutti e due una metà irlandese: la mia metà è quella cattiva. *(risate)*

SG: E, cosa ancora più importante delle nostre radici irlandesi, in questa nostra ricerca desideriamo sottolineare il fondamento metaforico e poetico del linguaggio. Vediamo il linguaggio letterale come fenomeno secondario, laddove metafore e linguaggio simbolico sono invece manifestazioni primarie.

RD: C'è un libro interessante scritto da un linguista, George Lakoff, intitolato *Metafora e vita quotidiana*. Lakoff sottolinea che generalmente pensiamo alla metafora come a un processo secondario rispetto a quello primario del linguaggio letterale. L'autore, con il quale concordiamo, aggiunge però che in realtà la situazione è inversa: il nostro linguaggio principale è quello metaforico. Un bambino vive in un mondo di storie e metafore ben prima di apprendere l'uso letterale dei termini. Il linguaggio del nostro cuore e della nostra anima è metaforico, non letterale.

SG: Nella pratica questo comporta un nostro particolare interesse riguardo ai modi in cui il linguaggio penetra nel corpo, come lo tocca e come risveglia in esso percezioni simbolico-esperienziali. Perciò, quando parleremo del viaggio dell'eroe, lo esploreremo non come concetto intellettualizzato, ma in quanto distinzione che, respirata a fondo attraverso il corpo, comincia a risvegliare dimensioni dell'esperienza fisica.

RD: Nella cultura della Papua Nuova Guinea si dice che "finché non è penetrata nel muscolo, la conoscenza è solo un sentito dire". Allo stesso modo il vostro viaggio dell'eroe e la vostra chiamata sono solo un sentito dire, solo idee, finché non penetrano nel corpo. I vostri obiettivi, le vostre risorse, il vostro potenziale – sono solo voci finché non entrano nei muscoli, nel respiro, nel corpo tutto. Allora, e solo allora, essi diventano idee viventi capaci di trasformare l'esistenza. Dunque, noi vorremmo che voi usciste da questo seminario più vivi. Chi vuole essere più vivo?

SG: (*con scherzoso entusiasmo*) Dite amen!

(*risate e cori di "amen" dal pubblico*)

SG: La poesia che voglio condividere con voi è del poeta britannico Derek Walcott. Nel testo l'autore parla dei due sé che ciascuno di noi eredita in quanto essere umano: anche lui, come molti altri, postula l'esistenza di due sé diversi – che potremmo chiamare il sé dell'esperienza o *della prestazione*, e il sé che assiste, il sé *testimone*. Un'altra coppia di termini che impiegheremo è quella del sé *somatico* e del sé *cognitivo*. Larga parte di ciò che andremo a esplorare consiste nella connessione tra queste due menti. Il loro rapporto è ostile? Dissociato? È una relazione di dominio e sottomissione, o si tratta piuttosto di una coesistenza armonica al nostro interno? Quando le due menti coesistono in armonia il vostro viaggio dell'eroe può veramente aprirsi nel mondo. Ed ecco ora quanto ha da dire Walcott su questo rapporto tra i due sé:

Amore dopo amore

*Il giorno verrà
In cui gioioso
Accoglierai te stesso,
alla tua porta, nel tuo specchio
E ciascuno sorriderà all'altro accogliendolo,*

*e dirà: Siediti. Mangia.
Amerai di nuovo lo sconosciuto che eri tu stesso.
Dai vino. Dai pane. Restituisci il tuo cuore
A se stesso, allo sconosciuto che ti ha amato*

*Per tutta la tua vita, che hai ignorato
Per un altro, che ti conosce a memoria.
Tira giù dalla libreria le lettere,*

*le foto, i biglietti disperati,
strappa via la tua immagine come una pelle dallo specchio.
Siediti. Fai della tua vita banchetto.*

SG: Dunque speriamo che alla fine del nostro viaggio insieme, qui voi possiate strappare la vostra immagine dalla superficie dello specchio e fare banchetto della vostra vita... che i due sé dentro di voi possano unirsi in un Sé Generativo più profondo che vive il viaggio dell'eroe.

RD: Nello stesso spirito, vorrei leggere un paio di brevi testi. Il primo è una poesia sull'invecchiare, sul sentire la chiamata nel corpo, e percepire il potere profondo dello spirito che emerge nell'invecchiamento. È un estratto da *Sailing to Byzantium* [Navigando verso Bisanzio] del grande poeta irlandese William Butler Yeats, che evoca in me e in Stephen un ricordo di Milton Erickson, una guida e un mentore per entrambi. Lo abbiamo conosciuto da vecchio, costretto su una sedia a rotelle e tormentato da terribili dolori, e tuttavia sembrava comunque in contatto con una fonte più profonda delle sue infermità. Per me questa poesia parla di come, sotto molti punti di vista, il viaggio dell'eroe non abbia mai fine. Scrive Yeats:

*Un uomo anziano è cosa miserevole,
un cappotto sfibrato tenuto in piedi da un bastone,
se l'anima non batte le mani e canta, e ancor più forte canta
per ogni fibra nel suo mortale abito.*

RD: E così, durante il nostro viaggio che compiremo qui insieme, possa l'anima farvi visita e battere le mani cantando, e possa ogni fibra mortale del vostro essere prendere vita festeggiando e contribuendo.

L'altra citazione che ho portato è di Martha Graham, che è considerata uno dei più importanti pionieri della danza moderna. Ha insegnato, fatto la coreografa e danzato anche ben dopo aver superato i novant'anni, forse proprio grazie al suo atteggiamento nei confronti della vita, descritto in quanto segue:

Vi è una vitalità, una forza vitale, una favilla che attraverso di noi si traduce in azione, e poiché ciascuno di noi è unico nel tempo, questa espressione a sua volta è unica. Se la blocchiamo non esisterà mai attraverso altri mezzi, e sarà perduta. Il mondo ne verrà privato. Non sta a noi determinarne la qualità, né confrontarla con altre espressioni: il nostro compito è quello di mantenere aperto il canale.

RD: Questa è l'essenza del viaggio dell'eroe: mantenere aperto il proprio canale. Parte fondamentale di questo viaggio consiste nell'identificare e rimuovere ciò che blocca il vostro canale,

privandovi di vitalità e forza. Cercheremo quindi di scoprire e trasformare le forze dell'ombra che vi impediscono di esprimere nel mondo la vostra energia unica. Uno degli obiettivi primari di questo percorso è aiutarvi a sviluppare strumenti che vi permettano di mantenere aperto il vostro canale – con i vostri figli, il vostro partner, sul lavoro, o nella semplice vita quotidiana – anche mentre siete seduti ad ascoltare un seminario. Il vostro compito, durante il vostro viaggio dell'eroe, è di mantenere aperto il canale – e la vita scorrerà in voi.

PRIMA PREMESA:
LO SPIRITO SI STA RISVEGLIANDO

SG: La prima premessa fondamentale che vogliamo offrirvi per orientarvi nel viaggio dell'eroe è:

Lo spirito si sta svegliando nel mondo

Qualunque altro punto di riferimento – pensieri, comportamenti, esperienze, relazioni, dinamiche – si può vedere come espressione dello spirito che si risveglia e che assume tutte queste forme – comportamento, pensiero, spazio, tempo, identità e così via – come *strumenti del risveglio*. La costante percezione e armonia con lo spirito è ciò che attiva il viaggio dell'eroe.

RD: C'è quell'antica domanda: siamo animali che si fingono dèi, o dèi che si fingono animali?

SG: Un quesito bestiale... (*risate*)

RD: Dunque siamo lo spirito che si risveglia, tanto divini quanto umani.

SG: Questa idea del primato dello spirito è stata presentata nel libro *Dell'acqua e dello spirito*, un'autobiografia di Malidoma Somé, un uomo nato e cresciuto in Africa che ha poi trasmesso i propri insegnamenti all'Occidente. L'autore racconta che nella sua tradizione culturale si dà per scontato che ogni

nuovo nato provenga da un altro mondo, il mondo dello spirito; e che lo spirito abbia inoltre scelto quel momento, quella famiglia e quella cultura per nascere, in quanto ha un dono da dare al mondo.

Abbiamo anche postulato che, oltre a un dono da offrire, lo spirito abbia una ferita da cui guarire. In entrambi i casi, vi è una coscienza vivente e pulsante che anela al risveglio e la si può percepire come sottofondo a qualunque momento esperienziale. Ed entrando in armonia con essa, avranno luogo cose meravigliose.

È interessante notare che il nome Malidoma significa “colui che porta il rituale al nemico”. Nella cultura di questo autore, poco dopo la sua nascita il bambino viene preso dagli anziani, che per svariati giorni chiedono allo spirito, in un linguaggio rituale: “Perché sei venuto? Qual è il dono che sei venuto a offrire?”. Nel caso di Malidoma percepirono che era venuto per porgere un dono di guarigione all'Occidente che, dal punto di vista della gente di Malidoma, aveva perso di vista la propria connessione con lo spirito e stava per questo causando grandi danni. Il nonno di Malidoma, un capo tra gli anziani, profetizzò che egli si sarebbe avventurato in Occidente per portare il suo dono. Ed è proprio così che si manifestò l'affascinante viaggio dell'eroe di suo nipote. Tra i molti modi per percepire il primato dello spirito, uno assai comune consiste nel tenere in braccio un nuovo nato, nel contatto con un bimbo molto piccolo.

SG: Quando si tiene in braccio un neonato è facile percepire la presenza dello spirito. Si può veramente sentire quello che intendeva Martha Graham quando scriveva di un'energia unica che viene nel mondo. E il rimanere in sintonia con questa presenza vivente unica è ciò che guida il viaggio dell'eroe.

SECONDA PREMESSA:
LO SPIRITO SI STA RISVEGLIANDO
PER MEZZO DI UN SISTEMA NERVOSO UMANO

SG: Al primo presupposto fondamentale possiamo aggiungere un secondo:

*Lo spirito si sta risvegliando
per mezzo di un sistema nervoso umano*

Da un certo punto di vista questa potrebbe sembrare un'idea banale, tanto è ovvia. Ma è importante rendersi conto che il sistema nervoso umano è il più avanzato e creativo strumento musicale o dispositivo di calcolo che sia mai esistito. Nulla gli si può anche solo accostare in termini di capacità, complessità, potenza. I buddhisti vedono il sistema nervoso umano come il primo premio di una lotteria: immaginate uno stuolo di spiriti in fila che aspettano di venire al mondo e di ricevere ciascuno un sistema nervoso per compiere il viaggio. Immaginate di essere in coda, e che lo spirito due posti avanti a voi riceva il sistema nervoso di un serpente, lo spirito dietro di lui quello di una giraffa, e quando viene il vostro turno allo sportello dicono: "Ok, per te un sistema nervoso umano". Forse ricordate quel momento straordinario... l'emozione unica che avete provato, quel sentirvi fortunati, e felici oltre misura, perché sapevate che un sistema nervoso umano vi avrebbe dato il più formidabile potenziale per la trasformazione e l'autorealizzazione della coscienza. Il sistema nervoso umano vi dà tutte le possibilità per intraprendere il viaggio dell'eroe.

Ovviamente, però, ce lo danno senza il libretto di istruzioni. Una volta entrati nella società umana ne dimentichiamo la magnificenza, abbagliati come siamo dal tubo catodico e con le orecchie piene di chiacchiere e messaggi pubblicitari. Uno degli inconvenienti dell'aver un computer biologico così sensibile è il fatto che, se non è sintonizzato correttamente, può generare anche esperienze davvero spiacevoli.

TERZA PREMessa:
OGNI VITA È IL VIAGGIO DI UN EROE

SG: Facciamo presenti queste cose fin dall'inizio perché sia chiaro che per intraprendere il viaggio dell'eroe dobbiamo prima percepire lo spirito che sta alla base del tutto, e poi sintonizzare il sistema nervoso per mezzo del quale il viaggio si realizza. E questo ci porta alla terza premessa fondamentale:

*Lo spirito si sviluppa attraverso lo spazio-tempo
nello svolgersi del viaggio dell'eroe*

Oltre allo spirito e al sistema nervoso sottolineiamo come terzo elemento lo svolgersi del viaggio in un arco di tempo. Vediamo la vita di una persona come un meraviglioso percorso che comprende passato, presente e futuro – molteplici momenti ed esperienze collegati e uniti a formare una storia bellissima, una canzone straordinaria, una danza unica e speciale. A un certo livello di questo viaggio si è soli, a un altro si viene aiutati da molti esseri positivi, della cui presenza in molti casi non ci si rende nemmeno conto.

RD: All'interno del modello del viaggio dell'eroe chiamiamo questi esseri *custodi*. Nei suoi lavori sul Sé Generativo, che combineremo al viaggio dell'eroe, Stephen li chiama *sponsor*. Queste figure positive ci ricordano la nostra chiamata più profonda e ci appoggiano in svariati modi.

Ad esempio, nell'arcipelago di Tonga, nell'oceano Pacifico, quando nasce un bambino le donne del villaggio officiano un rituale assieme alla madre: portano la donna e il nuovo nato nella foresta e si raccolgono attorno allo spirito appena giunto. Siedono accanto al bambino e percepiscono lo spirito particolare e unico di questa nuova vita; poi, a un certo momento, una delle donne comincia a emettere un suono musicale, seguita da un'altra, e poi un'altra e un'altra ancora, finché l'intera comunità non ha contribuito alla creazione di una canzone per quel neonato. E ogni bambino ha una canzone unica e creata solo per lui.

Durante la vita del bambino, in occasione di compleanni e altri momenti rituali, le donne si riuniscono e cantano quella canzone. E se il bambino fa qualcosa di male o si ammala, invece di punirlo o di somministrargli medicinali, le donne gli si raccolgono intorno e cantano la sua canzone per ricordargli chi è. E così la canzone diventa un modo per sostenere una persona nel suo viaggio dell'eroe per tutta la vita; e quando questa persona muore, la comunità canta un'ultima volta la sua canzone, che non verrà poi ripetuta mai più.

Questo è uno splendido esempio del nostro bisogno di custodi che ci ricordino della nostra vera natura, aiutandoci di volta in volta ad aprire il nostro canale di comunicazione.

SG: Il bisogno di tali custodi è specialmente importante se si considerano tutte le forze contrarie che cercano di ipnotizzarci, di convincerci che non possediamo uno spirito vivente da realizzare in questo viaggio nella vita. Considerate, ad esempio, la forza dominante nella società contemporanea, la trance del consumismo. L'incantesimo ipnotico dice: "Non esiste uno spirito dentro di te. Non ti appartiene un viaggio dell'eroe. Il tuo scopo più alto è comprare frigoriferi. Il tuo scopo più elevato in questo mondo è mangiare hamburger".

RD: McDonalds e Starbucks.

SG: Robert e io siamo fieri di essere americani – e di aver portato tutti questi splendidi doni al resto del mondo. (*Risate*)

RD: E quando ci si separa dal proprio spirito, il canale comincia a chiudersi. E tanto più si chiude, tanto più ci si perde nelle proprie ferite – e si cerca di riparare al dolore che si prova aumentando i consumi. "Se avrò un'altra tv LCD, una nuova macchina, delle scarpe nuove, mi sentirò a posto. Sarò accettabile come persona. Mi sentirò più vivo."

SG: Spesso i sintomi e i segnali che emergono nella vita di una persona sono come il canto delle donne di Tonga. La loro funzione è quella di richiamare al proprio spirito autentico. Possiamo, in altre parole, vedere l'esperienza di una persona in ogni momento come manifestazione dello spirito che cerca di risve-

gliarsi nel mondo. E in quest'ottica le esperienze particolarmente intense, sia positive sia negative, che si fanno sono ciò che nel viaggio dell'eroe definiamo la *chiamata*.

RD: Una chiamata all'azione. Una chiamata all'avventura. Una chiamata all'essere. Una chiamata al ritorno al proprio spirito.

SG: E alcuni potrebbero non sentirla mai. Altri la sentono, ma la rifiutano. In qualità di psicoterapeuta che vede regolarmente molti pazienti, una delle diagnosi che formulo più spesso è: "È evidente che sei per natura incapace di essere passivo e palloso". Con persona "passiva e pallosa" si intende uno che sta seduto sul divano a guardare la tv, bevendo birra e mangiando patatine fino ad assumere appunto l'aspetto di una palla. (*Risate*) E alla fine della vita di una persona di questo tipo, l'epitaffio è "Guardò molta televisione, mangiò molte patatine, e si lamentò assai in vita. Avanti il prossimo!". (*Risate*)

Quello che vi sto chiedendo è di considerare profondamente: quando tutto finirà, cosa vorreste che dicesse il vostro epitaffio?

Alcuni sono contenti di vivere come persone "passive e pallose", adattandosi a quelle che Thoreau chiama "vite di quieta disperazione". Alcuni riescono a farlo, lasciando che il tempo scorra e vivendo le proprie vite come avvolti da una nebbia. Ma altri, che io definirei fortunati, non ci riescono, e i loro animi creano grandi turbamenti e sofferenze per dire loro "Svegliati! Svegliati! La tua vita è ben più di questa trance di quart'ordine!".

Uno degli aspetti che affronteremo in questo lavoro è come riconoscere i propri problemi in termini di "chiamate al ritorno" e "chiamate al risveglio" sul percorso del viaggio dell'eroe, in maniera tale da sviluppare una relazione positiva e costruttiva con queste inevitabili difficoltà, utilizzandole per la propria crescita e per il proprio risveglio.

RD: Lavoro molto con aziende e organizzazioni in qualità di coach e di consulente. Mi appare subito chiarissimo quando

un'organizzazione ha perso la propria anima – o quando le persone vendono la propria anima o la propria integrità. Il lavoro principale di un coach sta nell'aiutare le persone a risvegliare la connessione con la loro anima.

Al livello dell'identità, possiamo dire che abbiamo due dinamiche – c'è un'anima e c'è un ego. L'ego è la parte di noi costruita a partire dalle ferite; riguarda quello che in psicologia viene chiamato il “Sé Idealizzato” – la persona che pensiamo di dover essere per essere amati e accettati, per essere a posto. E questo ego diventa una sorta di trappola per l'anima; nelle aziende lo si vede spesso. E poi succede qualcosa di magico, e l'anima è di nuovo al suo posto, leva il suo canto unico e spiega le sue vele per affrontare il suo singolare viaggio.

Per darvi un interessante esempio riguardo a un'organizzazione: ho un collega che è stato coinvolto in uno studio condotto da una grande azienda di telecomunicazioni a seguito di un grosso fallimento. L'azienda si era trovata in una situazione estremamente competitiva e aveva avuto bisogno di sviluppare in fretta un nuovo prodotto per mantenere la propria fetta di mercato: questo progetto era talmente importante che avevano messo a lavorarci mille persone. Alla fine, però, un'azienda concorrente era riuscita a batterli immettendo sul mercato un prodotto di qualità migliore, più economico e più veloce da produrre. Lo studio era motivato dal fatto che l'azienda concorrente era riuscita a fare tutto questo con un team di sole venti persone. La grande domanda era: com'è possibile che venti persone facciano così tanto meglio di mille? Usando il linguaggio del viaggio dell'eroe diremmo che venti persone con i propri canali aperti – venti anime dedicate a rispondere a una chiamata – potranno sempre fare meglio di mille ego che fanno solo il proprio lavoro e nulla più.

Come fa dunque l'anima a “battere le mani e cantare” all'interno di un'organizzazione? Cosa porta e sostiene quel senso di vitalità, creatività e *vision* nella vita di una persona, in una relazione, in un gruppo? Ecco una delle domande chiave che intendiamo esplorare in questo contesto. Ci auguriamo che il materiale e i processi che esploreremo risultino per voi rilevanti, utili e importanti.

LA CORNICE DI REFERENZA DEL VIAGGIO DELL'EROE

RD: Per cominciare a sviluppare una cornice di referenza generale per questo viaggio partiremo dall'opera di Joseph Campbell. Campbell era uno studioso americano che per decenni si è occupato di tutta una serie di storie, leggende e miti, maschili e femminili, di diverse culture e periodi storici. Campbell notò che in tutte quelle storie e in quegli esempi separati dallo spazio e dal tempo esisteva una sorta di "struttura profonda" comune che chiamò "viaggio dell'eroe". Il suo primo libro si intitolava *L'eroe dai mille volti*, per sottolineare che ci sono molteplici e differenti espressioni di questo viaggio dell'eroe, tutte però accomunate da una medesima cornice di referenza. Le fasi che seguono rappresentano una versione semplificata della mappa del viaggio fornita da Campbell, che impiegheremo come aiuto per orientarci all'interno del nostro viaggio dell'eroe nel corso di questo seminario.

FASI DEL VIAGGIO DELL'EROE

1. Sentire la chiamata
2. Accettare la chiamata (superandone il rifiuto)
3. Varcare la soglia (l'iniziazione)
4. Trovare i custodi
5. Affrontare e trasformare i demoni
6. Sviluppare nuove risorse e un sé interiore profondo
7. La trasformazione
8. Ritornare a casa con il dono

I. LA CHIAMATA

RD: Il viaggio ha inizio con una chiamata. Veniamo al mondo, e il mondo ci presenta delle circostanze che richiedono o tirano fuori da noi l'unicità della nostra forza vitale. Eckhart Tolle, autore del *Potere di adesso*, afferma che la funzione primaria dell'anima è quella di risvegliarsi. Non veniamo a questo mondo per dormire. Veniamo al mondo per svegliarci e risvegliarci, e per crescere ed evolvere. E quindi la chiamata è sempre un richiamo a crescere, a contribuire, a portare o riportare nel mondo la misura maggiore della nostra forza vitale.

SG: Spesso la chiamata all'azione viene da una sfida, una crisi, una visione o un momento di bisogno per noi o per gli altri. Qualcosa è andato perduto e deve essere recuperato; una forza nel mondo si è affievolita e ha bisogno di essere ravvivata; una qualche parte fondamentale dell'esistenza è stata ferita e necessita di guarigione; si è presentata una grande sfida che richiede di essere affrontata. Ma è altrettanto possibile che la chiamata venga dall'ispirazione e dalla gioia: sentite un brano di musica meravigliosa e vi risvegliate a una dimensione di bellezza che desiderate espandere e diffondere con passione

nel mondo; provate lo straordinario amore dell'essere genitori, e siete chiamati a ridestare questa forza archetipica nel mondo; vi innamorate del vostro lavoro, ed esso pervade i vostri pensieri. Come vedremo, la chiamata al viaggio dell'eroe può venire tanto da grandi sofferenze quanto da grandi gioie, e a volte da entrambe le cose contemporaneamente.

RD: È giusto sottolineare che la chiamata dell'eroe è profondamente diversa da un obiettivo personale che deriva dall'ego. L'ego vorrebbe un altro televisore LCD e un altro po' di birra, oppure fama e ricchezza. L'anima non vuole queste cose e non ne ha bisogno: vuole risvegliarsi, guarire, connettere, creare; si risveglia in risposta alla chiamata di sfide profonde, non per glorificare l'ego, ma per servire e onorare la vita. Quando un vigile del fuoco si precipita in un edificio in fiamme per salvare la vita a qualcuno, non si tratta di un obiettivo desiderato: è una sfida e un rischio, e non vi è alcuna garanzia di successo, altrimenti non ci sarebbe alcun bisogno di essere eroi. La chiamata richiede dunque coraggio, richiede che diventiamo più di ciò che siamo stati.

SG: Un'altra cosa che esploreremo è la possibilità di sentire la chiamata in modi molto diversi in momenti diversi della vita. In uno degli esercizi, ad esempio, vi chiederemo di tracciare la storia della vostra chiamata. Ad esempio, una semplice versione di quel tipo di quesito è: "Prendetevi qualche istante e rivolgete le vostre percezioni alla vostra vita passata, concedendo a voi stessi di notare diverse esperienze che vi hanno realmente toccato, che hanno risvegliato dentro di voi un profondo senso di vitalità e bellezza". Un'altra domanda simile potrebbe essere "Quali azioni, nella vostra vita, vi conducono realmente al di là del vostro sé ordinario?". Le risposte a questi quesiti faranno emergere alcuni dei modi in cui avete percepito la chiamata.

Quando sentite la chiamata, continueremo a sottolinearlo, la vostra anima si gonfia di vita e il vostro spirito brilla di luce più intensa. Notando quando ciò accade potrete cominciare a percepire, seguire e sostenere il vostro viaggio dell'eroe. È quanto intendeva Campbell affermando: "Segui la tua estasi

gioiosa!”. Molti hanno frainteso questa esortazione come un invito all’edonismo, quando si tratta invece di uno stimolo a riconoscere che laddove lo spirito brilla di luce più intensa – quando si percepisce questa “estasi gioiosa” – vi è un segnale dello scopo prioritario per cui si è venuti al mondo.

RD: Come diceva prima Stephen, a volte la chiamata viene da sintomi o sofferenze. Intorno ai cinquant’anni mia madre ebbe una ricaduta di cancro al seno con metastasi in tutto il corpo – fino alle ovaie, alla vescica e al midollo osseo. I dottori le diedero, nella migliore delle ipotesi, qualche mese di vita. Come potete immaginare, fu una delle cose peggiori che le fossero mai accadute: inizialmente, più che un eroe, si sentì una vittima.

La aiutai a esplorare domande come: Qual è la chiamata insita nel cancro? Cosa mi sta chiamando a diventare il cancro? Mia madre si aprì profondamente a questo viaggio di esplorazione, e la cosa cambiò completamente la sua vita. Con grande sorpresa dei suoi medici ebbe una straordinaria ripresa e visse altri diciotto anni in assenza pressoché totale di sintomi. Anni dopo, ripensando a quell’esperienza, ha detto: “È stata la cosa migliore che mi sia mai successa! Ho avuto fortuna. Mi è stato dato di vivere due vite: quella prima della ricaduta del cancro, e quella dopo. E la seconda è stata assai migliore della prima”.

La domanda che vogliamo considerare in questo seminario è: cosa vi chiama a essere e a fare la vita? Probabilmente questa chiamata non è particolarmente facile – non è una passeggiata. Con ogni probabilità la chiamata è difficile, un percorso bellissimo ma difficoltoso; un sentiero che solitamente sconvolge lo status quo. Quando lavoro con le persone nelle aziende, sottolineo che una chiamata non è semplicemente un miglioramento del presente: una chiamata e una visione portano il futuro nel presente e sono in grado di trasformare il presente in maniera totale, rendendo impossibile il continuare a fare le cose come si era abituati a farle.

Un elemento chiave del viaggio dell’eroe è l’accettazione della chiamata e l’impegno a compiere il viaggio.

2. IL RIFIUTO DELLA CHIAMATA

RD: Proprio perché la chiamata può sembrare una grossa sfida, essa è spesso accompagnata da quello che Campbell definisce il “rifiuto”. L'eroe vuole evitare tutti i problemi che essa comporta. “No, grazie. Fatelo fare a qualcun altro. È troppo difficile per me. Non ho tempo. Non sono pronto”: sono le risposte usate tipicamente per rifiutare la chiamata.

SG: E mentre alcune reazioni negative alla chiamata sono interiori, altre provengono dall'esterno – la famiglia, gli amici, chi ci critica (quelli che Campbell chiama gli “orchi”), o la società in generale. Potrebbero dirvi che non è realistico, o magari, come si sentono ripetere in maniera ipnotica molte ragazze e donne, che sarebbe egoistico. A volte questo porta all'abbandono della chiamata, sebbene, fortunatamente, non sempre.

Avevo un amico di nome Allan. Allan era una delle grandi figure dell'arte postmoderna americana. Fin da bambino aveva desiderato fare l'artista, ma suo padre era un importante avvocato newyorkese e voleva che il figlio seguisse le sue orme. Continuava a insistere: “Non diventerai un artista. Diventerai socio del mio studio legale”. Portava il giovane Allan nel suo studio e gli mostrava l'ufficio a lui riservato: il suo nome era addirittura già sulla porta.

L'inconscio di Allan era molto creativo e insistente. Sviluppò una forma molto grave di asma che lo costrinse a trasferirsi nel clima più favorevole di Tucson, in Arizona, lontano dagli influssi ipnotici del padre. Allan sviluppò la sua arte crescendo in quello stato. È un meraviglioso esempio di come la mente inconscia possa fare in modo che si risponda alla propria chiamata. Molte persone hanno storie simili: in modi diversi, tramite piccole o grandi circostanze, hanno evitato l'oppressione e sono riuscite a continuare a seguire il proprio spirito.

RD: Nel caso di mia madre, quando cominciò a guardarsi dentro e a cambiare se stessa, il suo chirurgo la guardò dritta negli occhi e le disse senza mezzi termini che questo tipo di

esplorazioni erano una “marea di sciocchezze” che l'avrebbero mandata “fuori di testa”. E il dottore per cui lavorava come infermiera le disse: “Se tieni veramente alla tua famiglia, non li lascerai impreparati”, il che è una interessante suggestione ipnotica. La suggestione agisce per mezzo di una presupposizione: “Stai per morire, e cercare di vivere sarebbe egoista. Dovresti preparare te stessa e i tuoi cari alla tua morte, e smettere di fare tante storie”. Poco dopo questo episodio mia madre decise di smettere di lavorare per quel medico.

È interessante notare che proprio quel dottore, sei anni dopo, si ammalò a sua volta piuttosto gravemente: il suo cancro era in uno stadio molto meno avanzato di quello di mia madre, ma lui reagì togliendosi la vita. E con lui sua moglie, anche se non fu mai chiaro se lei lo avesse fatto di sua iniziativa – perché, ovviamente, non poteva “lasciarla impreparata”.

Ci sono quindi messaggi che possono arrivare dall'interno o dall'esterno a bloccare il sentiero della vostra chiamata. Un elemento chiave del nostro lavoro consisterà nel riconoscere e superare questi messaggi.

3. VARCARE LA SOGLIA

RD: Una volta che si è risposto alla chiamata e ci si è impegnati a percorrere il sentiero del viaggio dell'eroe, il risultato consiste in ciò che Campbell chiama “varcare la soglia”. Si è ora in viaggio, immersi nell'esperienza: che i giochi abbiano inizio. La parola soglia ha diversi significati. Da un lato c'è l'idea che al di là della soglia vi è un nuovo territorio, l'ignoto, l'incerto, l'imprevedibile, la terra promessa avvolta dalle ombre.

Un altro significato della soglia è quello del limite della zona entro la quale ci sentiamo a nostro agio: al di qua della soglia si è su un sentiero battuto, si gioca in casa; una volta che la si è attraversata queste sicurezze cessano, e muoversi diventa una sfida difficile, rischiosa, spesso dolorosa, a volte forse persino fatale. Avventurarsi in questo territorio nuovo e sconosciuto è una sfida fondamentale del viaggio dell'eroe.

In terzo luogo la soglia rappresenta un punto di non ritorno. Non si può più fare un passo indietro. È come quando si è fatto un figlio – non si può semplicemente dire: “Oops, ho fatto un errore. È troppo impegnativo. Non lo voglio più. Per piacere, riprendetelo”. Una volta varcata la soglia si può procedere in un’unica direzione: in avanti.

La vostra soglia è quindi il punto superato il quale entrate in un territorio nuovo e difficile, che non avete mai visitato prima, e dal quale non vi è ritorno.

SG: Ed è proprio a quel punto che la vostra mente ordinaria non sarà più capace di aiutarvi. La vostra mente conscia è capace solo di creare diverse versioni di ciò che è già successo (un poco come ridisporre le sedie a sdraio sul ponte del *Titanic* nel tentativo di salvare la nave): non è in grado di generare nuove realtà. E quando ci si rende conto che la mente conscia non è in grado di guidarci nel viaggio, spesso si hanno reazioni di sconforto – paralisi, confusione, tremori, incertezza, svenimento. Questi sono i “sottili indizi” che indicano che siete stati chiamati laddove non siete mai stati prima.

L’idea che la mente conscia non è in grado di guidare il vostro viaggio dell’eroe sarà essenziale in tutta questa discussione. Uno dei nostri principali intenti pratici sarà quindi di aiutarvi a scoprire come riorganizzare nei momenti di soglia la vostra coscienza in un Sé Generativo, capace di fornirvi la saggezza e il coraggio necessari per orientarvi e percorrere il viaggio dell’eroe.

4. TROVARE I CUSTODI

RD: Quando cominciate a muovervi sul percorso del vostro viaggio dell’eroe, sottolinea Campbell, è necessario che troviate dei custodi. Chi canterà la vostra canzone e vi ricorderà chi siete? Chi possiede le preziose conoscenze e gli indispensabili strumenti che ancora vi mancano? Chi potrà ricordarvi che il viaggio è possibile e offrirvi un appoggio quando più ne avrete bisogno? Chi sono i vostri maestri, i vostri mentori, i vostri sostenitori, coloro che vi risvegliano?

Questo è parte consistente di quanto dovrete apprendere durante il viaggio – una ricerca costante. Ovviamente si tratta del *vostr*o viaggio e non di qualcosa che altri possono fare per voi. Siete voi stessi la persona che avrete soprattutto bisogno di ascoltare, da cui dovrete apprendere e presso cui cercare consiglio. Al tempo stesso, però, si tratta anche di un viaggio che non potete compiere da soli. Non è un percorso dell'ego, bensì una sfida che va al di là delle vostre attuali possibilità.

A riguardo ritengo utile distinguere tra la figura dell'eroe e quella del campione. L'eroe è generalmente un essere umano normale chiamato dalla vita a circostanze straordinarie. Il campione è qualcuno che combatte per un ideale che ritiene giusto, che vede come la mappa corretta del mondo: quell'ideale è giusto e chiunque lo contrasti è un nemico. E quindi il campione impone la propria mappa del mondo sugli altri.

SG: Il campione dirà cose come “O con noi o contro di noi”, e altre frasi memorabili pronunciate regolarmente da preti e politici. (*Risate*)

RD: “Combattiamo per la verità, la giustizia, e l'America... in tutto il mondo.” (*Risate*) “E libereremo il vostro paese occupandolo.”

SG: Un dettaglio riguardo ai custodi. Possono essere persone reali nella vostra vita – amici, mentori, familiari –, ma può trattarsi anche di figure storiche o entità mitologiche. Ad esempio, quando considero il mio cammino come guaritore e terapeuta, a volte medito su tutti coloro che sono venuti prima di me, i grandi lignaggi di esseri che hanno dato il proprio amore e dedicato le proprie vite a forgiare tradizioni e metodi di guarigione. Nella meditazione sento il loro appoggio che viaggia attraverso il tempo, da diverse culture e diversi luoghi, per giungere a me e aiutarmi nel mio umile viaggio. Dunque un'altra delle grandi domande che affronteremo sarà: Come possiamo percepire e rimanere in contatto con i custodi in grado di guidarci e appoggiarci nel nostro viaggio?

5. AFFRONTARE I PROPRI DEMONI E LE PROPRIE OMBRE

SG: Una differenza fondamentale tra l'eroe e il campione sta nella relazione con quelli che Campbell chiama i "demoni". I demoni sono entità che cercano di bloccare il vostro viaggio, a volte addirittura minacciando la vostra esistenza o quella di coloro ai quali siete legati. Una delle sfide più importanti del viaggio dell'eroe consiste nel gestire l'"alterità negativa", sia in noi stessi sia in coloro che ci circondano. Il campione cerca di dominare e distruggere tutto ciò che è diverso dal proprio ideale dell'ego. L'eroe opera a un livello più elevato, un livello di trasformazione relazionale con i demoni; egli è chiamato a fare qualcosa che trasforma non solo lui stesso ma anche il più ampio campo di relazioni in cui vive. Si tratta di un cambiamento a un livello più profondo, che richiede un tipo di coscienza diverso e sarà uno degli argomenti principali del nostro comune viaggio.

RD: Sotto molti punti di vista, il momento culminante del viaggio dell'eroe è lo scontro con quello che chiameremo "il demone", una presenza apparentemente malevola, minacciosa, determinata a impedirvi di raggiungere la meta della nostra chiamata. Campbell fa notare che, sebbene inizialmente il demone venga percepito come entità esterna e opposta alla persona, il viaggio dell'eroe ci porta a riconoscere che il problema non è al di fuori di noi, bensì in ciò che alberga all'interno. E il demone, in ultima analisi, è solo un'energia, né buona né cattiva; è una forza, un fenomeno.

Ciò che fa di qualcosa un demone è il nostro averne paura, l'esserne intimoriti. Se non lo temessimo non sarebbe un demone. È la nostra reazione a trasformare una cosa in un demone – la nostra rabbia, la nostra frustrazione, il nostro dolore, il nostro senso di colpa, di vergogna e così via. Ed è questo che fa apparire il problema così difficile: il demone rivolge uno specchio verso di noi, ci rivela le nostre *ombre* interiori – reazioni, sensazioni, emozioni o parti di noi con le quali non sappiamo coesistere. A volte mi piace chiamarle i nostri "terroristi interiori".

SG: In termini pratici, il demone potrebbe essere una dipendenza, una depressione, una ex moglie... (*Risate*)

RD: In un'azienda può essere una crisi finanziaria, la recessione, una nuova compagnia concorrente, e via dicendo.

SG: Il vostro demone potrebbe essere Saddam Hussein, Osama Bin Laden, o George Bush. (*Risate*)

RD: Il demone potrebbe essere un problema di salute, o il vostro capo, vostra madre, vostra suocera, vostro figlio. In ultima analisi, il punto fondamentale che noi, e con noi Campbell, vogliamo evidenziare è: *quello che fa di una cosa un demone è la nostra relazione con essa.*

6. SVILUPPARE UN SÉ INTERIORE PROFONDO

RD: Un viaggio dell'eroe è sempre un viaggio di trasformazione, in particolare di trasformazione di se stessi. Quando lavoro con aziende e organizzazioni parlo della differenza tra le dinamiche esteriori di un'azienda e quelle che Timothy Gallwey chiama "dinamiche interiori" (Inner Game). Il successo in qualsiasi attività – che si tratti di uno sport, del vostro lavoro, delle vostre relazioni più intime o di un'attività artistica – richiede un certo grado di padronanza delle dinamiche esteriori (ad esempio quali sono le parti coinvolte, il contesto, le regole, le abilità fisiche necessarie, gli schemi comportamentali). Molte persone sono in grado di apprendere piuttosto bene le dinamiche esteriori, ma il livello massimo di prestazioni può essere raggiunto solo quando si padroneggiano quelle interiori: questa è una funzione della capacità di gestire lo stress, i fallimenti, le pressioni, le critiche, gli errori, i momenti di mancanza di fiducia in sé e così via.

Conoscere e gestire le proprie dinamiche interiori è uno degli apprendimenti necessari per l'eroe. È un processo che va ben oltre la nostra mente cognitiva: coinvolge l'intelligenza emotiva, quella somatica e la saggezza spirituale – la connessione con un più ampio campo di coscienza, la profonda percezione

di un'intelligenza al di là dell'ego e dell'intelletto. Nel viaggio dell'eroe è necessario crescere: non si può essere un eroe e rifiutare di crescere e di apprendere.

SG: Ci sono molti modi per descrivere la coltivazione delle dinamiche interiori. Qui la esprimeremo in termini di sviluppo di un sé interiore, un'intelligenza intuitiva che connette la mente conscia con una coscienza più ampia, e che procura maggiore sicurezza di sé, una comprensione più profonda, percezioni più sottili e aumentate capacità su molti livelli diversi.

7. LA TRASFORMAZIONE

RD: A mano a mano che sviluppate nuove risorse dentro di voi e trovate i vostri custodi, siete sempre più pronti ad affrontare i vostri demoni (e in ultima analisi le vostre ombre interiori) e a raccogliere la grande sfida di trasformazione che il viaggio porta con sé. Campbell chiama queste sfide le "prove".

SG: Si tratta di un momento di grande sforzo, impegno e scontro che porta alla creazione di nuove risorse e a nuovi apprendimenti. È qui che create dentro di voi e nel mondo ciò che non è mai esistito prima. È questo che intendiamo con l'aggettivo "generativo": andare al di là di ciò che è stato finora per creare e generare qualcosa di completamente nuovo. Questo processo, ovviamente, può richiedere tempi lunghi. Potrebbero essere vent'anni di matrimonio, un'intera carriera lavorativa, o svariati anni di esplorazione e innovazione. Ci saranno molte battute di arresto e molti fallimenti, momenti in cui tutto sembra perduto e il futuro senza prospettive. Sono elementi prevedibili del viaggio dell'eroe. L'eroe è una persona in grado di rispondere a queste sfide e creare nuove risorse per affrontarle con successo. La fase di trasformazione ha luogo quando il viaggio è andato a buon fine.

8. IL RITORNO A CASA

La fase finale del viaggio dell'eroe è il ritorno a casa. Questo ritorno ha una serie di importanti finalità nel contesto del viaggio, una delle quali è sicuramente il condividere con gli altri ciò che si è appreso durante il proprio percorso. Un viaggio dell'eroe non è un semplice percorso individuale dell'ego: è un processo di trasformazione compiuto tanto per la persona quanto per la comunità che le sta attorno. Perciò, al suo ritorno, un eroe deve trovare un modo per condividere con gli altri ciò che ha realizzato e imparato. Spesso gli eroi divengono maestri, figure che insegnano. Oltre a portare questo dono, per poter completare il viaggio l'eroe deve ricevere il riconoscimento degli altri. A questo punto è trasformato, è diverso da com'era. È necessario che il viaggio venga onorato.

SG: Ad esempio, un mio caro amico è uno stimato psicologo che ha prodotto una serie di lavori molto interessanti. Mi ha raccontato che da bambino amava guardare vecchi filmati sulla vita dei grandi scienziati – gente come Marie Curie, Louis Pasteur o Sigmund Freud. Ogni documentario seguiva uno schema generale di “viaggio dell'eroe”: la chiamata iniziale, l'accettazione dell'impegno, le grandi battaglie, le scoperte ottenute a caro prezzo e via dicendo. Il finale tipico di quei filmati ritraeva lo scienziato protagonista di fronte a un grande pubblico – le stesse persone che lo avevano sbeffeggiato o attaccato nelle fasi precedenti del viaggio –, nell'atto di ricevere un grande riconoscimento per il lavoro svolto. Sempre, di fronte a quei documentari, il mio amico si sentiva prorompere dentro una chiamata a contribuire al mondo con qualcosa di significativo. Mi ha raccontato queste cose di recente, poco dopo aver ricevuto un premio per i successi della sua carriera di fronte a migliaia di persone e aver percepito il finale di quei filmati realizzarsi nella propria vita, mentre ne veniva assorbito proprio come tanti anni prima davanti a uno schermo. Quei documentari riflettevano la sua chiamata, e il suo premio era il riconoscimento del suo successo nelle grandi sfide del suo viaggio.

Tuttavia, sottolinea Campbell, nella fase del ritorno possono presentarsi anche grandi resistenze. A volte l'eroe non vuole

tornare. È stanco, magari preoccupato che gli altri non capiscano, oppure esaltato per il nuovo stato di coscienza raggiunto. E così, proprio come può verificarsi un rifiuto della chiamata, può generarsi un rifiuto del ritorno. A volte, come spiega Campbell, è necessario che un'altra persona o un altro essere venga a prendere l'eroe e lo richiami a casa.

Un altro problema è che la comunità potrebbe non ricevere bene la guida. Mosè potrebbe tornare dalla montagna e trovare la sua gente abbandonata a pratiche orgiastiche; i guerrieri potrebbero tornare dalla battaglia e non essere benvenuti, o gli orrori che hanno vissuto potrebbero rimanere non riconosciuti e non onorati; la gente potrebbe non voler ascoltare una storia da una persona il cui viaggio indica il bisogno che anche altri nella comunità si prendano la responsabilità della propria guarigione. E così, dopo che la grande battaglia si è risolta in un più elevato stato di coscienza, la sua integrazione nella coscienza ordinaria della vita quotidiana diventa una ulteriore grande sfida.

Cionondimeno abbondano gli esempi di eroi che hanno portato a termine anche quest'ultima fase. Abbiamo menzionato in precedenza quale importante mentore Milton Erickson sia stato per entrambi noi. Il suo è veramente un esempio di un viaggio dell'eroe completo. Erickson era rimasto paralizzato per via della poliomielite attorno ai diciassette anni, peraltro proprio l'età vicina all'iniziazione alla vita adulta, in cui un classico "guaritore ferito" viene di solito colpito da una grave malattia o ferito. Invece di potersi muovere sul sentiero tipico della propria società, una persona in questa situazione è costretta a intraprendere un viaggio individuale di guarigione separata dalla vita normale. Nel caso di Erickson, i medici gli avevano detto che non avrebbe camminato mai più. Aniché arrendersi a queste suggestioni negative, Erickson cominciò una lunga serie di esplorazioni del mente-corpo per vedere cosa fosse effettivamente possibile in termini della propria guarigione. Riuscì sorprendentemente a riacquistare la capacità di camminare, e per farlo si trovò a sviluppare nuove risorse e intuizioni riguardo alla cura del mente-corpo. In seguito impiegò questi apprendimenti radicalmente nuovi

nella sua lunga carriera di psichiatra, aiutando gli altri ad apprendere di più sulla loro specialissima e singolare capacità di guarigione e trasformazione.

Quando lo abbiamo conosciuto era già anziano. Afflitto da parecchi dolori e assai debole, non riusciva più a gestire un grosso numero di pazienti, e anche per questo vedeva soprattutto studenti. Quando lo incontrai per la prima volta ero un universitario squattrinato che con dieci dollari mangiava un'intera settimana... e anche al tempo non erano molti. Ma sapevo che dovevo studiare con quell'uomo perché risvegliava in me qualcosa di molto profondo. Gli chiesi:

“Dottor Erickson, posso ripresentarmi regolarmente e diventare un suo studente?”

“Sì”, rispose lui.

“Quanto devo pagarla?”, gli chiesi. “Sono quasi sicuro di poter ottenere un prestito, perciò se mi dice una cifra comincio a muovermi.”

E lui disse: “Oh, non c'è problema. Non serve che mi paghi”. Che è quello che diceva a tutti i suoi giovani studenti. Era in pensione, aveva finito di pagare il mutuo sulla casa, i suoi figli si mantenevano e vivevano da soli, e non aveva particolari obblighi finanziari. Stava semplicemente donando, elargendo alla comunità i suoi doni di eroe ottenuti con dure fatiche. Mi formai presso di lui per quasi sei anni, e non dovetti pagare mai neanche un centesimo. Ci lasciava alloggiare nella stanza degli ospiti o nel suo ufficio. E ci diceva: “Il modo in cui potete ripagarmi è tramandare agli altri qualsiasi cosa troviate utile qui. Ecco come potete ripagarmi”. Spesso mi trovo a pensare che sarebbe stato forse più facile se invece avessi saldato in denaro il mio debito con quel vecchio... (*Risate*)

Penso che riusciate a percepire come questa sia una bellissima storia del viaggio dell'eroe. E quando lo incontrai, Erickson era nella fase finale di ritorno alla comunità e condivisione con gli altri.

RD: Peraltro, non solo i medici avevano detto a Erickson che sarebbe rimasto paralizzato; quando aveva appena contratto la poliomielite ed era a letto malato li aveva sentiti dire a sua

madre che non sarebbe sopravvissuto fino al mattino successivo. Pensò che quella fosse una cosa terribile da dire a una madre, e che quindi era quantomeno il caso di far sì che il giudizio dei medici si rivelasse errato. Intraprese un viaggio all'interno del suo corpo per cercare di scoprire cosa era in grado di muovere. L'unica parte che riusciva a controllare erano gli occhi. E per svariate ore, quando la madre veniva a trovarlo, cercava di muovere gli occhi per catturarne l'attenzione. Dopo esserci riuscito, con altre ore di sforzi stabilì un sistema di segnali e alla fine riuscì a comunicarle di girare il suo letto verso la finestra perché potesse vedere il sole sorgere il giorno dopo. E così "l'anima batte le mani" ancora! Qualcosa di profondo all'interno della coscienza si risveglia, e il viaggio continua.

SG: Questi sono i passi e le fasi fondamentali del viaggio dell'eroe, e questa è la cornice di referenza che impiegheremo nel resto di questo programma per farvi scoprire e approfondire il vostro viaggio personale. Esploreremo questi ambiti soprattutto sperimentando direttamente: faremo delle dimostrazioni, in particolare chiedendovi di lavorare gli uni sugli altri per sviluppare i vostri apprendimenti e le vostre intuizioni. Vi verrà richiesto sia di lavorare su voi stessi sia di fare da coach agli altri.

RD: In parte imparare a essere un buon eroe significa anche imparare a essere un buon custode. Per quelli di voi che lavorano come coach o come terapeuti, sarà importante operare con la chiara coscienza che si tratta del viaggio del vostro assistito, non del vostro. Vedo molte persone, specialmente nel mondo della PNL, che dicono: "Oh, il mio assistito sta affrontando un demone! Io sono l'eroe. Ucciderò il demone del mio assistito con le mie grandiose tecniche! Swish, Ristrutturazione, Ancoraggio!". Quando cercate di "salvare" o "curare" il vostro assistito, state comunicando implicitamente "Sì, sei una vittima. Continua a esserlo, ché io sono l'eroe". Su un altro livello questo significa anche "Io sono un campione. Ho bisogno di una vittima da salvare perché il mio ego stia bene. Lo sto facendo per me, non per te". Quindi tenete a mente che quando fate coaching il vostro ruolo è quello di

custode. Avete il vostro personale viaggio dell'eroe, ma questo vale anche per i vostri assistiti e i vostri compagni durante gli esercizi. Il vostro compito non è quello di fare da eroe sul loro viaggio, ma di fungere da buon custode e da risorsa.

E così questa è la nostra mappa. Il passo successivo è farla penetrare “nei muscoli”.

Linea diretta con l'Editore

Nella scelta dei libri pubblicati e nella cura con cui li realizziamo, abbiamo come obiettivo primario quello di soddisfare sempre più le esigenze del lettore.

Per questa ragione, ci teniamo ad aprire con te un dialogo aperto e costante, un canale preferenziale attraverso cui scambiarsi informazioni e idee.

Per proporre idee e suggerimenti...

Invia una e-mail all'indirizzo feedback@alessiorobertieditore.com o telefona al Servizio Clienti al numero verde gratuito 800.234.616.

Le tue preziose indicazioni contribuiranno a rendere il progetto editoriale di Alessio Roberti Editore sempre più innovativo e completo.

Per restare aggiornato sulle nostre novità editoriali...

Trasmetti i tuoi dati inviando una e-mail all'indirizzo aggiornamenti@alessiorobertieditore.com o telefonando al Servizio Clienti al numero verde gratuito 800.234.616.

I tuoi dati saranno inseriti nella banca dati elettronica di Alessio Roberti Editore Srl nel rispetto dell'Art. 7 del D.Lgs. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, e non saranno comunicati o diffusi a terzi. Potrai richiederne in qualsiasi momento la cancellazione o l'aggiornamento.

Grazie!

www.alessiorobertieditore.com

IL RISVEGLIO DELL'EROE CON LA PNL

Un viaggio senza precedenti
alla scoperta di te stesso e del tuo potenziale

Riconoscere e percorrere la propria strada: questa è la sfida che può trasformare ognuno di noi in un vero eroe.

Il risveglio dell'eroe con la PNL vi accompagnerà passo dopo passo in questo ambizioso percorso: attraverso brillanti spiegazioni, intensi esercizi di visualizzazione e dimostrazioni pratiche vi condurrà per mano alla scoperta del vostro immenso potenziale.

Antonella Rizzuto, Condirettrice della NLP ITALY Coaching School

Unire l'efficacia della PNL alla profondità delle discipline olistiche: questa è la sfida che Robert Dilts e Stephen Gilligan, entrambi allievi di Milton Erickson, affrontano e superano con successo grazie a questo libro. I due autori ci regalano un'opera ricca di significato, da cui imparare qualcosa di veramente nuovo su noi stessi.

Maria Donatella Stefanini, Medico chirurgo e Life Coach



Per ricevere informazioni sulla
Programmazione Neuro-Linguistica
e sul Coaching in Italia:
NLP ITALY Coaching School
Numero Verde: 800.234.616
www.pnl.info

