

# Introduzione

*«La differenza tra ciò che facciamo e ciò che siamo capaci di fare risolverebbe la maggior parte dei problemi del mondo.»*

MAHATMA GANDHI

SPESSE chi partecipa ai miei corsi alla fine dei seminari mi chiede: «Hai libri da consigliarci? Cosa possiamo leggere?» E poi fa la faticosa domanda: «Ma tu hai scritto niente? Perché non scrivi un libro? Ci aiuterebbe a mettere in pratica nella quotidianità, a casa, al lavoro, i passi verso lo sviluppo personale, ed accelererebbe il cambiamento. Sarebbe come avere un allenatore personale al nostro fianco che ci ricorda cosa fare, ci incita, ci corregge, ci stimola: un amico sempre disponibile da consultare...»

Per anni la mia risposta è stata automatica: «Ci sono migliaia di libri in commercio, ecco una lista indicativa di volumi interessanti...» Ma ogni volta che qualcuno mi poneva questa domanda, qualcosa mi faceva battere il cuore e brillare gli occhi. Evidentemente, il richiamo era profondo.

Un pensiero però si faceva strada nella mia mente: «Ma chi ti credi di essere? Che cos'hai tu di speciale per scrivere un libro che possa davvero essere d'aiuto agli altri?»

Nel luglio del 2005 mio marito Nicola e io avevamo pianificato di passare tutto il mese negli Stati Uniti per una serie di lezioni, ma all'ultimo momento i corsi furono rinviati. Improvvisamente, avevo a disposizione una grande risorsa che nella mia vita scarseggiava: il tempo. E ne avevo in abbondanza. Non c'e-

rano più scuse, finalmente avevo tutto il tempo per iniziare il libro che da sempre volevo scrivere.

Tuttavia, dopo qualche giorno mi sono ritrovata di nuovo sommersa dagli impegni. Dovevo finire di arredare la casa in cui ci eravamo da poco trasferiti, avevo il giardino da sistemare, il sito web da rifare, il calendario dei corsi autunnali da preparare, i dieci gatti randagi che avevano deciso di prendere la residenza nel nostro giardino... Certo, il mio obiettivo era ancora di fronte a me, ma qualche motivo mi impediva sempre di fare il passo, di incominciare a scrivere. Lo spazio che mi separava da ciò che desideravo mi pareva immenso, tanto da farmi seriamente considerare l'idea di mollare. Dopotutto era solo un sogno. E per di più era difficile da realizzare.

È troppo complicato, pensavo, non ho abbastanza tempo (e risorse, e soldi, e capacità), non ce la farò mai...

Vi suona familiare? Quante volte avete pronunciato queste frasi?

Nel mio caso sapevo ciò che desideravo. Nonostante questo non era per niente facile. Quanti di noi possono onestamente dire di sapere con esattezza ciò che vogliono? E, soprattutto, come possiamo collegare ciò che desideriamo con lo scopo più profondo legato al significato della nostra esistenza? Quale eredità vogliamo lasciare al mondo? Come, per cosa, vogliamo essere ricordati? E quando sentiamo la voglia di cambiare, di migliorare la nostra vita, le nostre relazioni, il nostro lavoro, come possiamo guidare il cambiamento nella direzione scelta? Che strumenti possiamo utilizzare? Quali sono le fasi del cambiamento e come metterle in atto nella maniera migliore? Di che aiuti possiamo disporre in questo cammino? E come possiamo imparare ad accettare i cambiamenti forzati, quelli che la vita ci impone? Come trasformare l'incertezza, il dolore e la sofferenza in carburante per la nostra crescita personale?

Questi ed altri sono gli interrogativi che mi hanno accompagnata per molti anni e che mi hanno stimolata ad analizzare i risvolti dell'animo umano, a studiare le nuove scoperte della psi-

cologia cognitiva e delle neuroscienze, ad esaminare gli antichi testi spirituali, a confrontarmi con uomini e donne di medicina nei luoghi più remoti del mondo e a sperimentare sulla mia pelle tutto ciò che ho imparato, mentre affronto i cambiamenti della mia vita e le piccole e grandi sfide che essi comportano.

Questi ed altri sono gli interrogativi che vengono trattati nelle prossime pagine, con lo scopo di guidare il vostro cammino verso il cambiamento.

### **A chi è rivolto questo libro, di cosa tratta e che risultati vi potete aspettare**

*«Non sappiamo se cambiando si migliora, ma sappiamo che per migliorare bisogna cambiare.»*

ANONIMO

Sostanzialmente i problemi che incontriamo nella vita si possono riassumere in due categorie: quelli che ci obbligano ad un cambiamento indesiderato e quelli che ci fanno desiderare un cambiamento che non arriva.

In questo secondo caso le possibilità sono di nuovo due: sappiamo quello che vogliamo ma non sappiamo come ottenerlo. Oppure non sappiamo quello che vogliamo.

In tutti i casi, sia che vi ritroviate ad affrontare un cambiamento indesiderato o che abbiate nel cassetto un sogno da realizzare, che stiate per iniziare una nuova fase della vita, che vogliate conoscervi meglio, sviluppare le vostre potenzialità, migliorare il vostro lavoro, la vostra relazione sentimentale, il rapporto con voi stessi o con gli altri o far sì che la vostra esistenza assuma un significato più profondo e soddisfacente, queste pagine intendono guidarvi nel percorso della trasformazione. *Tutta un'altra vita* vuole essere un aiuto concreto a trovare la motivazione, la forza e gli strumenti per affrontare e risolvere si-

tuazioni e stati d'animo che tolgono ossigeno ed energia vitale, facilitando così il cambiamento.

In questo libro si parla di sogni e di come trasformarli in obiettivi raggiungibili, di come sviluppare la flessibilità senza perdere la direzione, dei meccanismi che ci portano all'immobilità, alla paura, all'ansia, e che bloccano la nostra piena realizzazione.

È un percorso attraverso le varie fasi del cambiamento: la presa di coscienza del punto di partenza; la consapevolezza dei meccanismi che utilizziamo per anestetizzarci e non sentire il dolore emotivo e che ci impediscono a loro volta di ascoltare a pieno la chiamata della trasformazione; il riconoscimento delle credenze e dei limiti in cui noi stessi ingabbiamo la nostra identità: un recinto dalle sbarre invisibili e per questo ancora più pericoloso.

È un invito a fare chiarezza riguardo alla direzione che stiamo dando alla nostra esistenza, uno sprone a fare spazio alla spinta di autorealizzazione e una guida nel compilare una «mappa della visione». Una volta stilata, avremo a disposizione una bussola per gestire al meglio emozioni e stati d'animo e dare un nuovo indirizzo alle nostre azioni.

Questo libro ci insegna inoltre alcune tecniche, facili e alla portata di tutti, che possono essere paragonate ad una virtuale cassetta degli attrezzi. Una volta apprese, resteranno a nostra disposizione per tutta la vita, senza scadenza. Si dice che questo sia un viaggio per eroi: ma dentro ogni uomo e donna dorme un eroe e quando viene risvegliato rende possibile a chiunque liberarsi dal disagio e dall'insofferenza e fare della propria esistenza un capolavoro.

In tanti anni, nei miei seminari ho avuto l'onore di testimoniare il cambiamento di migliaia di persone che, grazie a questi percorsi, hanno migliorato notevolmente la qualità della vita, delle relazioni, del lavoro.

Anche questo libro trasmette nuove idee e spunti di riflessione che stimolano a smettere di svendere i propri sogni, sminuir-

si, sentirsi vittime e senza via d'uscita, avere pensieri ed emozioni negative, vivere al di sotto delle proprie capacità e potenzialità.

Ovviamente, non è e non vuole essere una pillola magica che risolve da sola tutti i vostri problemi. È un libro in cui trovate dei semi, imparate come piantarli, come prendervi cura delle pianticelle e come ottenere i frutti che desiderate. Questo processo richiede volontà, impegno e azione.

La scelta di cosa fare di questi semi, se buttarli o usarli, è nelle vostre mani. Questi semi, se utilizzati, funzionano. È successo a migliaia di persone in tutto il mondo. È successo a me, ed è questo il motivo per cui ho deciso di condividere con voi anche diverse parti della mia vita. Perché non dovrebbero funzionare anche con voi?

## Suggerimenti per l'uso

*«Partecipare ad una conferenza sull'arte culinaria non basta a togliervi la fame. Per sfamarvi, dovete cucinare e mangiare. Se volete far crescere della frutta, il solo studio dell'agricoltura non basta. Dovete piantare degli alberi da frutto e prendervene cura.»*

MATA AMRITANANDAMAYI (AMMA)

Potete servirvi di questo libro in vari modi. Potete semplicemente leggerlo e trovare spunti interessanti che vi indurranno alla riflessione, o lo potete utilizzare come un corso per affrontare e favorire il cambiamento. In questo caso diventa un vero e proprio viaggio interiore, un cammino verso una nuova relazione con voi stessi e con il mondo.

Troverete diversi esercizi che vi guideranno attraverso le fasi della trasformazione e, poiché la qualità della nostra vita è in buona parte determinata dalla qualità delle domande che ci poniamo, troverete anche tante domande. Se risponderete onestamente vi apriranno nuove possibilità, vi aiuteranno a conoscervi

meglio, vi porteranno a definire chi siete, dove siete, dove volete andare e in che modo arrivarci. Come vedremo, molto di ciò che guida i nostri pensieri e le nostre reazioni agisce a livello inconscio, al di fuori della nostra consapevolezza. Le domande che troverete nei vari capitoli sono studiate proprio per aiutarvi a fare luce in quella parte di voi stessi. Se di fronte ad alcune vi trovaste confusi, state tranquilli. Significa solo che quei meccanismi sono ancora al di sotto del livello della vostra coscienza. Per diventarne consapevoli, attuate una tecnica che suggeriamo ai corsi, cioè ditevi: «So che non lo so, ma se lo sapessi quale potrebbe essere la risposta?» e lasciate semplicemente che pensieri o associazioni di idee emergano, senza cercare di giudicarle o cambiarle.

In tutti i miei seminari la parte esperienziale ha un ruolo importante: solo attraverso l'esperienza possiamo provare cosa è vero per noi e farlo nostro, integrarlo in profondità. C'è una sostanziale differenza tra la conoscenza intellettuale e quella emotiva. Sapere come rilassarsi produce un effetto completamente diverso dall'aver un'esperienza di rilassamento. Per imparare uno sport non basta conoscerne le regole, ma occorre allenamento; allo stesso modo gli esercizi che troverete in queste pagine servono ad allenare i vostri muscoli mentali, emozionali e spirituali. E possono essere svolti da soli, con un amico o in gruppo.

Inoltre, una cosa che potete fare per approfondire la relazione con questo libro è tenere un diario. Quando iniziate il viaggio interiore è molto utile prendere nota dei pensieri e degli stati d'animo, delle reazioni, dei sogni, di eventuali intuizioni profonde. Tutto ciò vi aiuterà a fissare su carta la vostra storia personale ed essere più consapevoli di ciò che accade dentro di voi. Dal sito [www.tuttaunaltravita.it](http://www.tuttaunaltravita.it) potete scaricare gratuitamente un diario creato per questo scopo. In più troverete molte altre risorse, articoli, foto, esperienze, esercizi aggiuntivi, e tramite il blog potete mettervi in contatto con le comunità di lettori

e praticanti in Italia e nel mondo di quello che amo chiamare il «sentiero del cambiamento».

Potete usare le pagine del diario anche per gli esercizi. Potreste fare lo stesso semplicemente seguendo i vostri pensieri, senza utilizzare carta e penna, ma finireste per perdervi nei meandri dell'intelletto. Il fatto stesso di scrivere le idee ci permette di alleggerire la mente dai mille pensieri che la affollano e di prendere una certa distanza da emozioni e preoccupazioni. Questo, a sua volta, ci porta ad osservare il tutto da una prospettiva diversa.

Se scegliete di usare il diario, fatelo dall'inizio, in modo che contenga il vostro viaggio nella sua interezza. Troverete che sarà molto più utile se lo aggiornerete con una certa continuità. Potrete anche personalizzarlo ulteriormente con disegni, foto, immagini o ritagli di frasi significative per voi.

Potete ripercorrere il sentiero del cambiamento ed i suoi esercizi più e più volte. Servitevene come guida quando desiderate portare un cambiamento in qualche area della vostra vita. Ogni volta scoprirete nuove parti di voi, nuove potenzialità e aree di miglioramento.

Affinché funzioni, non occorre che «comperiate» a scatola chiusa o che siate d'accordo con ogni idea presentata. Anche se alla fine doveste fare vostra solo una singola idea o un singolo esercizio, quella parte farà la differenza nella vostra vita.

Durante la nostra crescita un'adeguata alimentazione basta per farci raggiungere l'autonomia fisica, non dobbiamo fare altro sforzo e tutto avviene in maniera naturale. Ma possiamo dire lo stesso riguardo l'autonomia psicologica ed emozionale? È altrettanto facile da conquistare?

Nella nostra società investiamo molto tempo a immagazzinare dati e nozioni, siamo subissati di informazioni. Ma quanto sappiamo di ciò che accade dentro di noi? La maggior parte delle persone dedica molte energie, tempo e denaro per migliorare il proprio aspetto esteriore, ma questo costituisce forse un aiuto sufficiente per affrontare le sfide della vita? Quanto tempo dedichiamo invece a conoscere noi stessi e a migliorarci? Ormai tut-

ti accettano l'idea che per tenersi in forma occorre fare esercizio fisico regolarmente. Come cambierebbe la nostra vita se accettassimo l'idea di fare con la stessa costanza esercizi per il benessere mentale ed emotivo?

Come giudichereste qualcuno che pur possedendo un tesoro immenso, lo tiene seppellito sotto terra, fatica a mantenersi e passa la vita a lamentarsi della sua miseria?

La maggior parte di noi non si comporta in maniera molto diversa e trascorre tutta la vita senza comprendere e utilizzare il proprio potenziale, senza fare quei cambiamenti necessari per vivere meglio, realizzare i propri obiettivi e diventare un essere umano migliore. Non rischiamo in questo modo di buttare al vento le nostre giornate, di sprecare la vita?

Credo sia giunto il momento di investire sul vero benessere e dedicare un po' di tempo e di energia a esplorare i nostri meccanismi interiori e la complessità del nostro sistema mente-corpo-emozioni.

Siete disposti ad allenare il vostro cuore e la vostra mente? Volete entrare nel circuito del cambiamento?

Buon viaggio.  
LUCIA