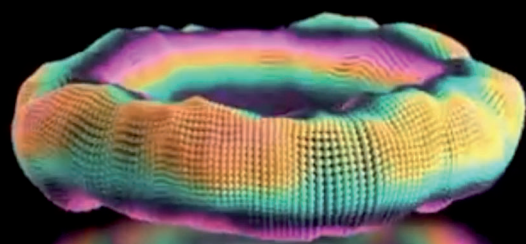


SIMONE MOSCA

LE 9 DIMENSIONI DELLE ESPERIENZE UMANE

Interpretare ciò che ci accade
per vivere esperienze piene di vita



FRANCOANGELI

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

SIMONE MOSCA

LE 9 DIMENSIONI DELLE ESPERIENZE UMANE

Interpretare ciò che ci accade
per vivere esperienze piene di vita

FRANCOANGELI

Isbn: 9788835167174

Progetto grafico di copertina di *Elena Pellegrini*

1a edizione Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Più che realizzarsi nella “vita” si tratta di “realizzare” (capire, comprendere, scoprire, consapevolizzarsi), tramite le esperienze, che cosa sia davvero la vita.

Simone Mosca

Indice

Introduzione e scopo del libro	pag.	15
Introduzione	»	15
Felicità, sofferenza e consapevolezza	»	16
Domande e risposte	»	16
Le reazioni automatiche	»	17
Un territorio multidimensionale	»	18
Il percorso	»	19
Da dove veniamo e dove andiamo?	»	20
Scopo del libro	»	20
Il cortocircuito dei livelli logici	»	21
L'uno nel Tutto e tutto nell'Uno	»	21
Una visione di illuminazione	»	22
Buon viaggio	»	22
1. Presupposti e predisposizione: il CARE	»	25
Presupposti	»	25
Predisposizione	»	26
Il metodo CARE e il metodo del Coaching	»	28
Il CARE	»	29
2. Le dimensioni esperienziali e i livelli logici di Bateson e Dilts	»	34
Le dimensioni esperienziali (un approfondimento sulle teorie dei livelli logici)	»	34
Lo schema proposto – le 9 dimensioni dell'esperienza umana	»	36
Le 9 dimensioni	»	37
La posizione della consapevolezza	»	38

Lo schema e le teorie di base	pag.	38
Concetto di livello logico e di dimensione esperienziale	»	40
L'esempio di Roberto Baggio	»	40
Altro esempio di applicazione del metodo: la maternità	»	42
Un esempio Nazionale	»	43
Gli esperti	»	43
Rupert Sheldrake	»	44
Richard Barrett	»	44
Dilts e Bateson	»	46
Alan Watkins	»	47
Sintesi	»	48
Una visione grafica delle dimensioni esperienziali (livelli neurologici dell'esperienza umana)	»	48
Tesla e la sua visione per capire il mondo	»	51
La teoria dei frattali	»	52
3. L'ambiente in cui siamo immersi – il qui e adesso	»	54
La "E" del "DEU" – l'esperienza	»	55
La "U" del "DEU" – l'umanità	»	56
La "D" del "DEU" – le dimensioni	»	56
Sul tempo e lo spazio – le differenti Dimensioni tra cui lo spazio-tempo	»	57
E allora? Cosa è reale e cosa è finzione? – il linguaggio	»	59
I quattro quadranti della consapevolezza	»	64
Passato, presente e futuro	»	64
Performance vs identità	»	65
Performance e identificazione	»	67
Performance vs intento	»	70
Performance e valori/regole	»	72
Performance vs capacità	»	73
Performance e comportamenti	»	74
La predisposizione dell'ambiente/preparazione	»	75
L'ancoraggio	»	76
Il time management – accenni e rimando	»	77
Prendere decisioni (decision making) – accenni e rimando	»	78
NINU	»	79
Quale dei tre sto interpretando qui e adesso? Lo strano alternarsi del B-A-G	»	82
La gestione del caso particolare – il metodo "XYZ" nella comunicazione	»	87

Analizziamo bene cosa ci stanno dicendo	pag. 88
Il doppio legame	» 91
La Mindfulness	» 93
La meditazione, l'uso dei sensi e la respirazione	» 95
Come vivere (gestire) il qui ed adesso – Eckhart Tolle	» 97
La gestione dell'errore e il concetto di feedback, feedback correttivo	» 100
L'accessibilità frenetica ed incontrollabile	» 102
L'utilizzo dei sensi	» 104
La performance nel mondo del lavoro	» 106
La felicità è qui ed adesso	» 107
4. I comportamenti – il “cosa” facciamo	» 108
Cosa si intende per finzione	» 109
Definizioni rilevanti nella DEU comportamenti	» 110
Due effetti automatici di cui tenere conto	» 112
Distinzione tra comportamento volontario e reazione involontaria	» 113
“Einmal ist keinmal” – approfondimento	» 114
Premio o punizione?	» 115
Definizioni, e sfumature delle stesse, in tema di comportamenti	» 117
I loop, le dipendenze, le abitudini	» 118
L'allenamento	» 121
I rituali e le check list da applicare da domani, l'imitazione – Ho'Oponopono	» 122
Procedure e processi – i comportamenti nel mondo del lavoro	» 125
Comportamenti nelle relazioni affettive	» 127
L'uomo come animale – etologia – Desmond Morris – Yuval Noah Harari	» 128
Definizione di un obiettivo e comportamenti	» 129
Cambiamento dei comportamenti – la trasformazione – Barrett – elementi essenziali al cambiamento	» 137
La trasformazione – Jung e Barrett – elementi essenziali del cambiamento	» 137
La resistenza al cambiamento	» 141
I 7 pilastri del benessere	» 144
Il prendersi cura del proprio corpo	» 145
L'alimentazione	» 146
Il sonno	» 147
L'attività fisica	» 147

Rilevare – meditare – agire	pag. 148
Comportamenti vs spiritualità/intento	» 148
Comportamenti vs identità	» 149
Comportamenti e valori/regole	» 149
Comportamenti vs capacità	» 150
Comportamenti e performance	» 151
Conclusione sui comportamenti	» 151
5. Le capacità – il come lo facciamo	» 152
Definizioni rilevanti nella DEU capacità	» 155
Capacità come bisogno	» 156
Le età evolutive	» 157
Competenze soft e hard, capacità fisiche e mentali, competenze calde e fredde	» 161
Le meta capacità – richiamo e rimando al CARE	» 163
Quante capacità abbiamo?	» 164
Le sei virtù dell'umanità	» 165
Le 24 capacità del genere umano	» 166
E le 10 intelligenze?	» 168
Il concetto di crescita, gli stili di apprendimento e il cerchio dell'eccellenza	» 171
Stili di apprendimento	» 172
Il cerchio dell'eccellenza	» 174
Il metodo Walt Disney	» 175
Le capacità del futuro	» 178
Applicare le proprie capacità in situazioni complesse; il flow e la felicità	» 179
Quanto dura una capacità – la perdita delle capacità	» 181
L'immaginazione e la memoria, due capacità magiche o i nostri peggiori incubi?	» 183
Capacità e strumenti	» 184
I voti, l'autovalutazione, i test, la valutazione oggettiva, il senso di inadeguatezza, gli strumenti di misurazione	» 185
Le capacità nelle relazioni affettive – la spontaneità. Le capacità si sommano?	» 186
Le quattro posizioni in una relazione	» 188
Le capacità nel mondo del lavoro – il bilanciamento nelle sfere complesse del team	» 189
Facilitatori e ostacoli nella definizione di un obiettivo, focus sulle capacità attuali e future – esigenze formative vs allenamento	» 190

Capacità e Spiritualità/Intento – l'ikigai e la purpuse	pag. 191
Ikigai	» 192
Capacità e identità	» 196
Capacità e valori/regole	» 197
Capacità e comportamenti	» 199
Capacità e performance	» 201
Lo schema degli schemi	» 202
6. I valori – i perché facciamo ciò che facciamo	» 206
Definizioni rilevanti nella DEU valori	» 207
Divisione tra competenze e valori: armatura e orientamento, difesa e deviazione	» 210
La persuasione e la convinzione	» 212
Convinzioni limitanti e bias cognitivi	» 213
È l'eccezione che definisce la regola	» 218
Il legame tra conflitto e valore	» 219
Le domande giuste e le giuste risposte	» 221
La disciplina e il desiderio	» 223
Il mentore, il genitore, il dirigente	» 225
Le religioni – uno stimolo per identificare i propri valori	» 229
Il giudizio e la critica	» 233
Priorità dei valori	» 234
La ragazza del ponte	» 237
Vita di coppia, e di relazione in genere, e i valori	» 239
Relazione come specchio di noi stessi	» 241
I valori in azienda e nei Gruppi	» 242
Le decisioni qualitative: uno strumento	» 245
Valori e spiritualità/intento – la deriva delle religioni	» 247
Valori ed identità	» 249
Valori e capacità	» 250
Valori e comportamenti	» 250
Valori e performance	» 251
7. L'identità – il chi siamo	» 252
Le 4 dimensioni interiori come base per infinite dimensioni	» 254
Definizioni: identità, l'io, personalità, conscio/inconscio, e molto altro ancora	» 256
Approfondimento sul tempo	» 258
L'io e l'io di specie – dove si origina l'identità	» 259
L'identità e l'identificazione	» 263

Il senso di inadeguatezza	pag. 266
Identità e morte	» 267
Persone e personalizzazioni – caratteri e caratteristiche	» 268
I test della personalità	» 270
Io sono, io ho – io faccio	» 271
EGO e collettività	» 272
La collettività: lo “sguardo” degli altri	» 273
La sponsorship e l’auto sponsorship: genitori di se stessi	» 274
Il viaggio dell’eroe	» 275
Libertà e solitudine oppure appartenere ad un apparato?	» 277
La speranza? L’arte?	» 282
Le 4 dimensioni dell’identità	» 283
Corpo	» 283
Le pulsioni e le sensazioni fisiche	» 284
Spirito, corpo ed identità	» 285
Il DNA	» 286
Rinnovamento cellulare	» 287
Cervello e mente	» 288
Corpo e mente (chimica e disciplina)	» 290
Corpo ed emozioni	» 291
Corpo e sentimenti	» 292
Emozioni	» 293
Da dove nasce un’emozione	» 294
Quanto dura un’emozione e come posso gestirne la durata	» 294
Quante emozioni possiamo provare	» 295
Come riconoscere un’emozione	» 296
Controllare le emozioni	» 297
Emozioni ed esperienze emozionali correttive	» 298
Emozioni e corpo	» 299
Emozioni e mente	» 300
Emozioni e sentimenti	» 302
Mente	» 302
Epigenetica	» 303
Un po’ di numeri	» 304
Le mappe mentali	» 305
Le 4 menti dell’induismo	» 306
I pensieri	» 307
Mente e corpo	» 309
Mente ed emozioni	» 309
Mente e sentimenti	» 310
Sentimenti: il tempo di questo libro, la consapevolezza	» 310
Definizione di sentimento	» 310

Sentimento come elemento di confine tra mente ed emozione	pag. 311 » 311
Sentimento come ascolto interno ed esterno	» 312
La consapevolezza locale	» 313
L'intelligenza emotiva	» 314
Sentimenti e corpo	» 315
Sentimenti ed emozioni	» 316
Sentimenti e mente	» 316
Identità e spiritualità/intento	» 317
Identità e valori	» 318
Identità e capacità	» 318
Identità e comportamenti	» 319
Identità e performance	» 321
8. La spiritualità – il per chi e per che cosa	» 321
Il “prima, durante, dopo” rispetto allo schema circolare	» 323
Alcuni spunti mistici circa la spiritualità	» 325
Il luogo della volontà	
La domanda sottesa alla dimensione spirituale – il concetto di senso delle cose	» 327
I sei motori di base – i motivatori che predispongono alla felicità	» 327
(i) La materialità	» 328
(ii) La bellezza	» 329
(iii) Lo status	» 330
(iv) La crescita personale	» 331
(v) Le relazioni	» 331
(vi) L'aiutare gli altri e il sentirsi utili	» 333
La spiritualità, l'energia vitale e l'intento	» 334
Un esempio di applicazione dell'intento	» 335
Una concezione di vita e di morte	» 336
Allora non si muore mai?	» 338
Spiritualità/intento ed identità	» 339
Spiritualità/intento e valori	» 339
Spiritualità/intento e capacità	» 340
Spiritualità/intento e comportamenti	» 340
Spiritualità/intento e performance	» 340
Appendice: un'interpretazione di sintesi, o forse più ampia, delle Dimensioni dell'Esperienza Umana	» 341
Bibliografia	» 343

Introduzione e scopo del libro

Introduzione

La risposta che cerchi è dentro di te, epperò è sbagliata.

Corrado Guzzanti,
comico, attore, sceneggiatore

Tutte le esperienze con cui mi sono confrontato fino ad oggi, siano esse di vita personale oppure professionali, mi portano a dire che concordo seppure soltanto in parte con Guzzanti. Di certo le risposte che cerchiamo sono dentro di noi, non c'è altro luogo in cui potrebbero trovarsi. Spesso però sono sbagliate non tanto, o non solo, perché non conosciamo la materia oggetto dell'investigazione, ma più spesso perché la combinazione "domanda che ci poniamo e risposta che elaboriamo" avviene in modo scorretto.

Insomma, cerchiamo di abbinare alcune risposte, o suggerimenti di risposta che ci vengono dagli altri o dalle nostre letture, con le domande non corrette o appartenenti a livelli logici e di analisi differenti.

Attraversavo un periodo del mio percorso di vita particolarmente tormentato e le risposte che mi davano non sempre coglievano nel segno. Le difficoltà di un lavoro esageratamente complesso, le relazioni di difficile interpretazione, una carriera andata comunque bene che, alle soglie dei miei 40 anni di età, apparentemente mi apriva infinite possibilità. Provavo un senso di smarrimento cosmico di fronte alla domanda delle domande: "per chi e per che cosa faccio ciò che faccio ogni santo giorno?".

Ad un tratto, in un estenuante ma stimolante lavoro di ricerca esteriore ed interiore, ho trovato un metodo che mi ha aiutato a superare i momenti di difficoltà, e lo fa tutt'ora, ma soprattutto che mi ha consentito e mi aiuta a vivere al meglio ogni fantastico giorno e tutte le infinite esperienze che si

susseguono in ogni momento di ogni singola giornata. Uno strumento che non mi assicura la felicità, ma che mi “predisporre” ad essa.

Mentre scrivo queste righe penso a te che stai leggendo e che forse troverai sollievo attraversando le prossime pagine e sono dolcemente distratto dal suono del frinire delle cicale che entra da una finestra aperta sulla campagna, in uno degli anni più strani e controversi forse degli ultimi secoli: come cogliere questi momenti e goderne, nonostante le distrazioni, è uno dei segreti che scoprirai nelle prossime pagine.

Simone Mosca

Felicità, sofferenza e consapevolezza

Un assioma del metodo che questo libro si prefigge di chiarire è che ogni sensazione negativa è dovuta ad una momentanea perdita di consapevolezza rispetto ad un aspetto di un’esperienza umana. Lo stesso però accade anche nei casi in cui proviamo piacere; quanto più intenso esso sarà tanto più risulterà inconsapevole. Se si vuole, il limite filosofico di questo libro è dato dalla scelta, puramente individuale o tipica della nostra specie, di preferire la perdita di consapevolezza nella direzione del benessere e di impegnarsi invece in un processo di consapevolizzazione delle fonti della sofferenza per comprenderle, accettarle, limitarle o almeno rielaborarle e quindi predisporre allo stare meglio.

Domande e risposte

Ci poniamo continuamente delle domande, oppure è la vita a farlo sotto forma di esperienze. Cerchiamo quindi spesso risposte a queste e a volte le troviamo nel nostro ambiente oppure tendiamo a cercarle dentro di noi. Spesso la domanda è posta male o la risposta è elaborata scorrettamente, cioè in modo da creare ancora più confusione invece che generare maggiore chiarezza.

Ad esempio, sarà inutile cercare risposte sul perché la mia performance non sia valutabile come soddisfacente misurandola con i miei valori personali, quando invece il problema è più semplice e cioè non mi sto preparando abbastanza per performare bene. Oppure, perché cercare le ragioni dei miei comportamenti insani nel mio passato, dove queste abitudini si sono formate, quando non avevo ancora deciso consapevolmente di prendermi cura di me stesso. Agendo così rischieremo di trovare più degli

alibi che delle risposte alle nostre esigenze, oppure riusciremo a definire una serie di eventi che ci hanno condotto ad applicare certi schemi mentali con effetti negativi per noi. O peggio, cominceremo a seguire regole e consigli di altri che spesso sono appunto applicabili a loro e non al nostro caso specifico. Cercare di comprendere un evento è un processo sicuramente utile, è forse “il processo” per antonomasia. Questo processo di comprensione, però, non può essere sufficiente per indurci a guardare avanti verso l’acquisizione di un cambiamento rilevante e duraturo. Al massimo risulta propedeutico a tale risultato. Restando agli esempi, il semplice studiare gli eventi non ci consentirà di ottenere un livello di performance soddisfacente per noi oppure a trovare schemi comportamentali più sani ed adeguati all’ambiente in cui vogliamo vivere. Tutti questi sforzi risulterebbero vani se non riuscissimo ad identificare consapevolmente le cause dei nostri malesseri per poi mettere in campo delle azioni di allineamento ed aggiustamento di queste cause.

Questo è un libro che cerca di mettere insieme teoria e pratica sul come cercare alcune risposte alle domande che nascono dentro di noi, ma solo dopo essercele poste in modo corretto, o meglio, al livello logico più adatto. Impareremo a cogliere quale “corda”, di una immaginaria chitarra esperienziale, sta vibrando in modo fastidioso e non sincrono, per poi “accordarla” secondo i nostri desideri e le nostre peculiari necessità.

La parola chiave di questo gioco, o se volete “metodo”, sta nel concetto di **consapevolezza**. Vedremo come questa si accompagna all’autodeterminazione e al senso di responsabilità quale elementi imprescindibili per, come va molto di moda dire, “prendere in mano la nostra vita”.

Il metodo che si propone dà per scontato, fino al punto di essere visto come una tendenza naturale, il fatto che l’obiettivo di tutto questo cercare è quello di stare meglio con se stessi e con gli altri ed assaporare emozioni positive, tra cui la tanto inseguita felicità.

Più che cercare la felicità si tratta di predisporre ad essa, di mettersi insomma nella condizione di farsi trovare.

Simone Mosca

Le reazioni automatiche

Una considerazione di partenza è che l’attuale condizione umana generalizzata è quella dell’individualismo o meglio dell’individualità al centro di ogni cosa: tu che leggi ti senti un individuo distinto dagli altri, con i tuoi

obiettivi, i tuoi sogni, i tuoi problemi, le cose che ti appassionano. Altro elemento è che conosciamo tutti la sofferenza e cioè quelle situazioni, sia mentali che fisiche, che ci portano a provare emozioni negative: solo io, come individuo, sento le mie emozioni che sono spesso differenti, per tipologia ed intensità, dalle emozioni altrui.

La reazione automatica ad un input spiacevole, sia esso interno o esterno, che abbia come effetto un'emozione negativa è spesso di due tipi: (i) si soccombe lasciandosi schiacciare con un approccio depressivo oppure (ii) si reagisce con la forza della grinta, dell'ira o addirittura con la violenza (fisica o verbale). La depressione apre poi il passo alla necessità di compensare questa negatività con il cibo, l'alcool, oppure spinge verso la dipendenza emotiva dagli altri. Le reazioni di tipo violento invece si lasciano dietro una scia di sensi di colpa.

Oppure? Oppure si può “decidere” di diventare una versione più evoluta e matura di essere umano, dei veri e propri mentori di se stessi: colei/colui che ci aiuta a scoprire i nostri valori, i perché agiamo come agiamo, e quindi rispondere, alle reazioni di cui sopra, con l'io adulto, responsabile ed autodeterminato cogliendo da ogni esperienza, e da ogni emozione collegata, lo spunto per crescere personalmente. Questo richiede un livello di consapevolezza accresciuta che costantemente e continuamente dia ad ogni esperienza di vita una luce diversa. Alcuni chiamano questo stato “saggezza” ed altri “illuminazione”.

Riassumendo, il libro muove dal fatto che tendiamo naturalmente allo stare bene, o almeno meglio, e che questa tendenza sia percepita inizialmente come personale, insomma dall'individuo nella sua singolarità. Si assume anche che la (i) consapevolezza, (ii) l'autodeterminazione e (iii) la responsabilità siano delle capacità “portanti” in tutto questo processo, in tutto ciò che poniamo in essere o che decidiamo di non fare e non dire.

Un territorio multidimensionale

Partendo da questi assiomi, questo lavoro si pone come obiettivo anche quello di aiutarci ad interpretare bene cosa ci accade esternamente ed interiormente quando abbiamo un'esperienza di vita. Questo processo ci consente di capire su quale livello logico eventualmente intervenire per cogliere al meglio le emozioni positive ed imparare ad interpretare e gestire quelle negative.

Le teorie e nozioni esposte saranno interpretate e tradotte secondo un principio sintetizzabile nella seguente frase: la vita è un percorso fatto di esperienze interiori ed esteriori che si snoda nell'ambito spazio-temporale

all'interno del quale si “realizza” che siamo fatti tutti della stessa sostanza che altro non è che l'energia vitale.

In altre parole, ciò che identifichiamo come individualità o personalità è determinata dal differente percorso che stiamo intraprendendo, come se, appena nati, tutti fossimo stati caricati di energia (la stessa sostanza), ma posti in parti diverse di un territorio multidimensionale. La vita è il tempo che ci è dato per realizzare questo. Lo spazio determina i “colori” e le sfumature che raccogliamo durante il muoversi, non solo fisicamente, all'interno dell'Universo. Sono concetti profondi che stanno inevitabilmente stretti nel linguaggio, ci si muove più nell'ambito intuitivo e del percepito.

Quando diciamo “vita” automaticamente siamo stati educati a pensare ai ricordi e alle proiezioni future scandite dalla variabile tempo come se fossimo intrappolati nei fotogrammi di un film. Ci sono teorie scientifiche, a cui rimanderò, che assumono la dimensione tempo alla stregua di una delle tre dimensioni dello spazio e quindi che, ad esempio, teorizzano possibili viaggi nel tempo stesso. Altre teorie che mettono insieme scienza e misticismo arrivano ad affermare che Dio e Tempo coincidono oppure che Universo e Dio siano la stessa cosa.

Il percorso

Esistono quindi teorie elaborate da personalità illuminate, ma anche tecniche, metodi e pratiche che se passate al vaglio delle nostre esperienze ci illuminano progressivamente. Mi riferisco qui alle religioni, alla scienza, alle credenze popolari, alle consuetudini, ma anche allo stesso DNA, che rappresenta la memoria genetica del nostro passato inconsciente che resta impresso in noi per tutto il tempo di vita e caratterizza molto del nostro punto di partenza del percorso da compiere. Alcuni partono da punti “geografici” dell'esperienza umana che definirei, più che “lontani”, “complicati”. Altre persone sono deviate e frenate nei primi passi di consapevolezza da esperienze traumatiche, ad esempio nel periodo dell'infanzia; esperienze che per questo rischiano di restare incomprensibili, in quanto avvenute in un periodo di inconsapevolezza.

Ciò che cercherò di cogliere nelle pagine seguenti è che la meta, o se volete la “meta-meta”, va vista più come un percorso e non come scopo ultimo o arrivo, e che essa resta la stessa per tutti noi. Se ci vediamo come singoli pezzi di energia vitale, che è lo status che ci accomuna in quanto esseri umani, lo scopo diventa non realizzarci, ma “realizzare” che siamo appunto energia e che lo siamo tutti.

Da dove veniamo e dove andiamo?

Molte menti illuminate ci insegnano che la domanda “da dove veniamo e dove andiamo?” è semplicemente inutile e spesso posta ad un livello che, per alcuni mistici, è “sempre” sbagliato: inutile e sbagliato chiedersi il perché della vita quando stai evidentemente vivendo. Per alcuni l’obiettivo è, più che la ricerca di uno scopo, il raggiungimento di uno stato mentale e fisico da “tenere” il più possibile durante il proprio percorso di vita e che si realizza nel concetto di consapevolezza del “Tutto”; questo conduce ad uno stato di beatitudine senza spazio e tempo.

Scopo del libro

Per aiutarci a “realizzare” il nostro stato di energia, proporrò una struttura di livelli “logici”, a cui ho dato il nome di “Dimensioni dell’Esperienza Umana”. Per supportarci in tale “realizzazione” saranno proposti metodi, schemi e strumenti logici, come ad esempio la parola ed il linguaggio, lo scritto, i grafici, delle storie. Si tratta inevitabilmente di un sistema cognitivo che verte sulle capacità mentali, quindi un approccio di stampo occidentale, che ci condurrà a parlare agli altri, e a comunicare a noi stessi, in modo diverso e nuovo. Gli effetti di questo esercizio sono che impareremo ad interpretare e comprendere come e perché agisco in un certo modo e quindi a trovare prima giustificazioni per le mie performance nel “qui ed adesso”, e poi alcune strategie per capire cosa fare, se e come agire e/o reagire consapevolmente. Ad esempio, sarà più facile per me spiegare, e spiegarmi, i motivi di una mia “emozione” d’ira e quindi perdonarmi, e farmi perdonare anche dagli altri, in modo più agevole. Potremo arrivare fino a far durare l’ira talmente poco che prima o poi non sarà quasi più percepibile. Scopriremo che, restando all’esempio, l’ira in realtà “è” una sorta di strategia, di reazione di compensazione, che funziona come l’acido lattico per i muscoli stressati, una specie di difesa istintiva per fronteggiare le avversità esterne ed interne che non sono stato capace di anticipare e/o gestire e comprendere: un’emozione di cui, in sintesi, non sono consapevole.

Il libro si pone l’ardito compito di farci diventare una sorta di cacciatori della verità, delle illuminazioni locali, nella regione del percorso in cui ci troviamo adesso, e cogliere le cose belle della vita indipendentemente da dove sono atterrato nella “mappa” – punto di partenza o di ripartenza.

Il cortocircuito dei livelli logici

Ogni cosa che ci emoziona, che ci colpisce, ogni cosa che rileviamo con i sensi o con ciò che sentiamo internamente, e quindi rilevante nel percorso, può essere vista come un cortocircuito dei livelli logici, delle diverse Dimensioni dell'Esperienza Umana. Lo sono ad esempio anche l'amore e la felicità, come anche la noia e l'odio.

Allora perché non utilizzare uno strumento per accorgersi di questo cortocircuito ed imparare i rudimenti per riallineare i livelli logici quando soffriamo di qualcosa?

La sofferenza, che deriva da un'emozione negativa non filtrata dalla consapevolezza, è proprio uno degli elementi chiave. Se accettiamo che in quanto esseri umani siamo naturalmente tendenti al benessere, allora la sofferenza può essere vista come un campanello d'allarme che qualche livello logico è in cortocircuito – il segnale appunto è un'emozione negativa. Qualche teoria arriva a salutare un'emozione negativa come una fortuna, un segnale di potenziale crescita personale. Il buddhismo parte dall'assunzione che la vita è sofferenza fino a che non ci si illumina sul fatto che questa sofferenza è dentro di noi e quindi inevitabilmente auto generata, ne siamo responsabili noi.

Rendendosi sempre più consapevoli che siamo naturalmente buoni e tendenti al bene, alla beatitudine, e che ciò che definisco come "io" non è il mio corpo e neanche la mia mente, ma tutto l'Universo, e che tendo naturalmente alla ricerca e ad avanzare nel mio percorso verso questa consapevolezza e che non c'è confine tra me e gli altri, siano essi umani – animali – piante, e che siamo fatti tutti della stessa sostanza del padre (Universo, Energia, Dio)... allora, inevitabilmente, ci predisporremo ad emozioni positive, come l'amore, la felicità, la beatitudine, e creeremo il paradiso in terra per noi e per tutti gli altri.

L'uno nel Tutto e tutto nell'Uno

L'obiettivo è quello di far cogliere al lettore che la realtà è che siamo tutti uguali, siamo tutti un pezzo di questo fantastico universo, una parte di energia cosmica e che erroneamente ci sentiamo un'individualità, lo siamo sì e ci sentiamo un individuo, ma lo siamo fintanto che non "realizziamo" progressivamente e continuamente che questo sentirsi uno e distinto è un passaggio temporaneo. Alcuni di noi, cosiddetti illuminati, sono riusciti a realizzarlo durante il loro tempo di vita, altri non riescono a farlo o non ci

sono ancora riusciti o non riescono a “tenere” questa consapevolezza nel tempo. Si distraggono o sono distratti da qualcosa fuori e dentro di loro. Si trovano a 70 anni che ne hanno ancora 9, o meglio, si trovano a vivere la loro vita prevalentemente come se avessero 9 anni di esperienza.

Una visione di illuminazione

L'illuminazione non è un evento “all in”, cioè non siamo illuminati al 100% o allo 0%. Va vista più come una geografia multidimensionale. Mettendo insieme diverse teorie, scoperte e realizzazioni, appunto illuminazioni di diversi autori, cercherò di portare luce, di illuminare, alcune vie. A te renderti consapevole di ulteriori altre vie che conducono tutte verso la verità, cioè a dire che non c'è divisione o diversità tra te e me e tra te e l'Universo Tutto e che quindi tutto è possibile. Se vogliamo, c'è una diversità di traiettoria, di percorso e di tempo con cui lo percorriamo. Lo stesso Buddha ha vagato da Samana (guru che digiunano ad oltranza per staccarsi dall'istinto di base alla sopravvivenza) per 36 anni prima di impiegare pochi minuti per cogliere che la vita è fatta di sofferenza, ma che ogni sofferenza origina da noi stessi.

Ogni illuminazione, che sia lunga o breve nel tempo, e ampia o limitata geograficamente, è impossibile da descrivere con il livello logico della mente, della parola e della logica. Ad esempio, prova a descrivere a parole la tua illuminazione della capacità di camminare, di quando hai imparato a farlo, che sensazioni hai provato e quelle che ancora riecheggiano quando fai dei passi. Oppure prova a descrivere ciò che provi e senti e come hai imparato (illuminazione) a parlare, a masticare, a meditare.

Ecco il sunto del mio (tuo, nostro) messaggio: ci illuminiamo progressivamente grazie alle esperienze del nostro percorso di vita, a volte riusciamo a non regredire e a “tenere” questo stato di illuminazione quasi all'infinito.

Questo libro è un'esperienza in sé, per me diversa dalla tua perché io l'ho scritto e tu lo stai leggendo. Un libro fatto di descrizioni logiche e linguistiche e per sua natura strumentale. Nei prossimi capitoli sarà proposta una serie di porte, di potenziali illuminazioni. A te valutare se attraversarle, o solo farti lambire.

Buon viaggio

Ecco, il mio contributo potrebbe chiudersi qui, in ciò che più che un libro potrebbe essere un articolo. Nelle pagine che seguono metterò alla prova proprio questa consapevolezza proponendo le teorie che più mi han-

no spinto a scrivere e a consapevolizzarmi. Quindi questo scrivere è anche un esercizio per me stesso e per il mio viaggio. Ciò che cercherò di fare è allargare le maglie e la geografia di questo percorso, in modo che altri ci si ritrovino per prossimità e magari in virtù di questo decideranno di fare alcuni passi insieme a me.

Buon “viaggio” che duri il battito d’ali di una farfalla, o anche meno, oppure che sia infinitamente di tua utilità.

Ascolta il vibrare dell’Uno, in consapevole silenzio, e nel finto fluire del Tutto, regala ed accetta amore.

Simone Mosca

1. Presupposti e predisposizione: il CARE

Presupposti

Per intraprendere un viaggio, un percorso, che sia lungo una vita, alcuni giorni o breve come compiere un solo singolo passo o un banale passaggio logico-mentale, è bene essere opportunamente “equipaggiati”. Si tratta sempre e comunque di diventare “altro” rispetto a ciò che siamo in un determinato momento del nostro percorso. In una situazione del genere sentiamo il bisogno di fare un movimento, uno spostamento. Questo spostamento crea un potenziale disequilibrio, sia esso fisico o mentale, che ci potrebbe portare alla scoperta per noi di qualcosa di nuovo, ma anche esporci ad un certo livello di fragilità.

Alcuni “spostamenti” ci sono possibili in un dato momento partendo da una certa posizione fisico-mentale, altri non lo sono ancora, oppure potremmo avere la sensazione che per noi non sarà mai possibile. Grazie alle esperienze del vissuto riusciamo ad accumulare progressivamente consapevolezza e strumenti interpretativi che ci portano a livelli più ampi di maturità e coscienza. Per accedere ad ulteriori, progressive e continue “illuminazioni”, gli strumenti e le capacità che accumuliamo possono diventare dunque indispensabili. Gli stessi strumenti potrebbero trasformarsi anche in un ostacolo nel momento in cui si sintetizzano in mappe mentali contorte, rigide o digerite ed acquisite automaticamente nel nostro passato. Il processo non è graduale, come ci hanno invece insegnato nello schema scolastico, ma avviene spesso per fughe in avanti, a scatti. Di certo alcuni presupposti, o predisposizioni, per compiere il salto successivo di consapevolezza, sono molto utili. Li tratteremo brevemente in questo capitolo.

L'educazione occidentale, basata molto sull'intelletto (la mente) e sulla performance, inciampa immediatamente su quella che è una convinzione limitante. Ad esempio: è improbabile o forse meglio dire oggettivamente

impossibile per me correre i 100m piani in meno di 10 secondi, quindi la promessa che “tutto è possibile e che basta solo volerlo” risulta apparentemente subito smentita. In realtà ciò che è oggettivamente (e il concetto di oggettivo è inevitabilmente nel livello logico del “qui ed adesso”) impossibile tocca una sola delle 9 dimensioni dell’esperienza umana che questo libro dopo analizzerà. Vincolare la nostra realizzazione ad alcune impossibilità nell’ambito di un solo livello logico, ritengo sia assurdo ed inutilmente castrante. Ciò che è impossibile ad un livello logico, nell’esempio correre per me i 100 m piani in meno di 10 secondi, può diventare subito facile da raggiungere in un altro livello logico: ad esempio posso sognare o immaginare, nella mia mente, di correre i 100 m in 1 secondo e vincere le olimpiadi per distacco. Se vogliamo essere più “lateralmente” nel nostro pensiero potrei battere Bolt anche nel “qui ed adesso”, magari dovrei semplicemente aspettare che lui invecchi in uno stato di forma peggiore del mio, oppure e ancora, attendere che qualcuno scopra magari tra 10 anni, un alimento che mi darà talmente tanta velocità da riuscire, alle soglie del mio 60esimo compleanno, a realizzare ciò che oggi mi sembra oggettivamente impossibile. Dopotutto immaginatevi la faccia dei miei genitori 40 anni fa che assistono a me che ordino, all’età di 7 anni, una pizza al telefono utilizzando un auricolare chiedendo al mio Smartphone “chiama ProntoPizza”. Nel vedermelo fare mi avrebbero loro stessi bruciato nella piazza centrale del mio paese accusandomi di stregoneria.

Al contrario ciò che sembra invece difficile da realizzare, anche al miglior atleta del mondo, e che forse ha un valore esistenziale maggiore, è in potenza accessibile a tutti: creare un paradiso in terra dove le emozioni positive sono vissute felicemente e quelle negative gestite ed interpretate per intrappolarci il meno possibile, ed utilizzate come indicatore di un’area di crescita personale in direzione di un’accresciuta consapevolezza.

Quindi l’assunto è che, con i dovuti presupposti, con capacità ed “illuminazioni locali” adeguate, ogni cosa è possibile. Ogni obiettivo ben definito è raggiungibile: anche la tanto inseguita felicità.

Predisposizione

Il concetto di predisposizione prevede e richiede una piccola illuminazione “locale”. Alcuni mistici ci insegnano che c’è più complessità in un singolo fiore di quanta riusciremo mai a comprendere, analizzandola nel dettaglio, utilizzando tutto il tempo di vita a nostra disposizione.

Emerge, in questo caso, il concetto di frattale. Andando verso l’infinitamente grande o l’infinitamente piccolo i pattern si ripetono all’infinito.

La logica, che è come un tagliente coltello, è uno strumento che seziona perdendosi però la comprensione del tutto. Sezionando una persona conoscerò le parti fisiche che la compongono, ma non coglierò i suoi sentimenti ed emozioni e pensieri che sono andati persi per sempre nella vivisezione. Ma ancora, se ricordate l'ultima volta che siete stati in riva al mare, in una di quelle spiagge con i sassolini, avrete notato che sono tanti, tantissimi. Sono concettualmente, logicamente e matematicamente "finiti" e cioè un numero che potrei ragionevolmente contare passandomeli uno ad uno tra le mani raggiungendo, in un tempo finito, un risultato preciso e comunicabile: i sassi di questa spiaggia sono XY trilioni. Se la spiaggia però è abbastanza grande, la sfida di contare tutti i sassolini risulterebbe molto probabilmente un'opera infinita per me: infinita localmente. Ciò potrebbe richiedere più tempo di quello al quale biologicamente il mio corpo potrebbe sopravvivere: quindi il numero, che per la logica è "finito", per me diviene immediatamente infinito. Se ci pensate bene, la maggior parte delle cose che ci circondano hanno questa caratteristica e, se lo teniamo ben presente nella nostra mente, la nostra umiltà potrebbe risulterne fortificata.

Quindi la complessità che ci circonda ci sormonta e le variabili degli eventi del "qui ed adesso" ci espone ad esperienze potenzialmente infinite, dalle innumerevoli sfumature che si avvitano nello spazio-tempo. Questo mi fa affermare che più che raggiungere un obiettivo, ad esempio quello della beatitudine, possiamo "predisporci" a raggiungerlo e cioè fare (o non fare) tutto ciò che possiamo nel "qui ed adesso" per metterci nella posizione di "ricevere". Questo aumenta esponenzialmente la probabilità dell'evento desiderato. Accumulando consapevolezza, abilità, illuminazioni e comprensione, riusciremo quindi a predisporci ad una vita fatta di esperienze e di illuminazioni locali che ci portino ad una coscienza superiore di ciò che è bene e male: potremmo quindi progressivamente e più consapevolmente predisporci alla prossima esperienza.

Concordato che la felicità è un'emozione allora non ha senso pensare di vivere una vita felice, è impossibile, ma predisporci a "ricevere" l'emozione "felicità" è un "luogo" possibile per tutti.

Simone Mosca, autore di questo libro

Sintetizzando, per predisporci ad un viaggio che ci conduca ad un'accresciuta consapevolezza abbiamo bisogno di alcuni strumenti che altro non sono che le capacità a disposizione della specie umana. Tra queste capacità, che tratteremo in modo più approfondito nel capitolo dedicato, ve ne sono alcune che possono essere viste come meta-capacità: insomma delle abilità superiori che predispongono all'attivazione di tutte le altre.

Il metodo CARE e il metodo del Coaching

Nella mia esperienza di vita, mi sono misurato in diverse sfide, come accaduto ad ognuno di noi. In molti casi le esperienze vissute lasciavano tracce apparentemente invisibili, altre volte imparavo la lezione in modo conscio. Ad un tratto ho incontrato, quasi per caso, il concetto di “consapevolezza”. Non che prima ignorassi il suo significato, ma in qualche modo una lettura approfondita di diversi libri in materia mi ha permesso una comprensione più profonda e di spessore di questa nozione. Questo “incontro” mi ha dato accesso ad una visione più chiara ed anche uno stimolo più forte nel compiere ulteriori passi sul mio percorso di consapevolizzazione. Ho scoperto con il tempo e lo studio che praticamente ogni mistico, religioso, essere umano che potremmo definire “illuminato” indica in questa capacità un elemento cardine per vivere bene o meglio: si tratta di una sorta di capacità delle capacità.

Per approfondire il tema della autorealizzazione e della crescita personale, oltre ad aver studiato i più insigni filosofi e psicologi e ad aver approfondito temi di tipo religioso e spirituale, ad un certo punto ho deciso di intraprendere un percorso che mi portasse a conoscere meglio come utilizzare il potenziale umano presente in me stesso. Mi sono formato allora nel metodo del coaching evolutivo che si basa, ad una prima analisi, sul CARE.

Per approfondire il tema del metodo CARE, in particolare, e del coaching evolutivo, in generale, rimando a quanto scritto da due coach professionisti, Franco Rossi e Alessandro Panniti, i quali hanno sintetizzato in due libri i fondamenti di tale approccio – *L'essenza del coaching* e *L'evoluzione del coaching*.

“CARE” è l'acronimo che sintetizza tre capacità fondamentali che aiutano ad aumentare la predisposizione ad un quarto elemento e cioè lo stare bene o, se volete, meglio.

Lo stare bene e la felicità

Approfondiremo con l'aiuto di alcuni mistici il concetto dello stare bene, per ora focalizziamoci sul concetto di felicità. Essa è un'emozione o un grappolo di emozioni positive più che una situazione permanente o una condizione psico-fisica duratura. Appartiene al livello logico delle emozioni e non dei pensieri o dei sentimenti. La felicità è quindi, per sua natura, temporanea. L'affermare “vorrei una vita felice” oppure “sto cercando la felicità” richiederebbe una traduzione e specificazione maggiore che ovviamente rischia di far perdere la sintesi, ma evita errori di interpretazione. Ad esempio invece di dire “vorrei una vita felice”, sarebbe più corretto

affermare “vorrei vivere tante esperienze che mi facciano sentire il più spesso possibile l’emozione di felicità”; la frase “sto cercando la felicità” si potrebbe allora tradurre in “sto studiando la mia situazione attuale per capire come predisporci al meglio per cogliere emozioni di felicità”.

Come per tante altre emozioni positive possiamo solo predisporci, e cioè metterci nelle condizioni ambientali, energetiche e mentali per provarle. Lo facciamo in verità più spesso di quanto crediamo, ma altrettanto spesso lo facciamo in modo automatico ed inconsapevole, direi compulsivo.

Si dice che la felicità sia nelle cose semplici e condivido. Invitiamo, ad esempio, un’amica a prendere una birra e così facendo ci predisponiamo ad una serie di emozioni potenzialmente positive come la complicità, la sensazione di protezione che un amico ci può dare, oppure il fatto che ci sentiamo parte di qualcosa di più grande di noi e non soli, e non da ultimo il piacere fisico di bere una buona birra magari fresca in una giornata estiva torrida ed arsa dal sole. Ecco, in queste poche frasi ho menzionato diversi livelli logici che possono orientare le nostre emozioni nei quadranti positivi e quindi predisporci alla tanto ambita, intensa e positiva sensazione che etichettiamo come felicità.

II CARE

Torniamo al CARE. Questo acronimo sintetizza i concetti di “consapevolezza”, “autodeterminazione”, “responsabilità” ed “eudaimonia”: le prime tre sono delle capacità, mentre l’eudaimonia è uno stato fisico, emotivo e mentale. Approfondiamo qui di seguito ognuno di questi quattro concetti.

Consapevolezza: un esercizio di coaching, che a volte applico nelle sessioni, è porre la seguente domanda “Se potessi incontrare te stesso 20 anni fa e potessi dirti una sola parola cosa diresti prima di scomparire nel nulla?”. Datevi un minuto per rispondere. Spesso si scade in avvertimenti o suggerimenti sparati a caso che possono stare stretti dentro ad una sola parola. Occorre riflettere un po’ per non perdere un’occasione unica. Trovata? Se volete scrivete questa parola su un foglio per aiutarvi a ricordarla.

La mia parola sarebbe proprio “consapevolezza”. Questo perché conosco abbastanza bene quel 27enne che ero e che ormai non sono più. Condivido con lui ancora molte caratteristiche e quindi so bene che reazioni potrebbe avere. Immagino che andrebbe di corsa a cercare quella parola sul dizionario e si domanderebbe di certo “perché mi ha detto proprio – consapevolezza”. Molto probabilmente quel Simone di venti anni fa avrebbe, grazie a questa esperienza mistica e sconvolgente, accelerato l’accesso ad alcuni libri e corsi che io avrei letto e frequentato solo molti anni dopo.

Che cosa intendo io per consapevolezza? È quella capacità che consente di realizzare, rendersi conto, delle proprie emozioni, afferisce quindi all'ambito dei sentimenti – insomma la mente si rende conto delle emozioni che si stanno provando. Se ci si riferisce alle relazioni che abbiamo con gli altri esseri umani, la consapevolezza è la capacità che mi fa leggere e comprendere le emozioni degli altri rendendole un sentimento e cioè un “sentito” dalla mia mente. Posso dire di sentirmi consapevole ogni volta che il mio intelletto coglie le emozioni in gioco e le assapora consciamente. Se queste emozioni sono positive la mia consapevolezza mi permette di goderne a pieno e di vederle vibrare magari un po' più a lungo fino a che non sono sostituite e sovrascritte da altre emozioni. Al contrario se sono negative, la consapevolezza mi aiuta ad accelerare il loro scemare riducendo sia (i) il tempo dello stato di distrazione che (ii) l'intensità negativa dell'emozione stessa.

La consapevolezza può essere vista anche come la capacità di cogliere le implicazioni di alcune azioni.

Scopriremo in questo libro come l'essere consapevoli del livello logico in gioco in un certo momento, ed attivo in noi, possa farci stare meglio. Di fronte ad un'esperienza esteriore o interiore potremo riuscire a cogliere meglio chi e cosa siamo in quel momento della nostra vita; potremo allora predisporci con più facilità a sperimentare le emozioni positive. La consapevolezza ci aiuta a cogliere gli eventuali cortocircuiti illogici e ad interpretarli come tali e quindi, potenzialmente, a risolverli.

Tutte le teorie filosofiche e religiose vedono nell'awarenes una sorta di super capacità che consente il pieno utilizzo di tutte le altre capacità umane. Si parla molto di Mindfulness come di quello stato mentale, quella serie di esercizi e pratiche che consentono di aumentare, nel qui ed adesso, l'attenzione consapevole e quindi applicare a pieno, alla situazione e all'esperienza del momento, la capacità della consapevolezza.

Autodeterminazione: a volte è molto comodo raccontarsi che è colpa di qualcosa fuori di noi quando siamo infelici o quando ci capitano cose brutte nelle esperienze di vita. No! Decisamente no. Tutto dipende da noi. Praticamente tutte le religioni e tutti i saggi che hanno attraversato questo pianeta giungono inesorabilmente a questa conclusione: ognuno di noi è l'eroe della propria vita.

Nove persone su dieci che incontro e con cui discuto le cose e gli obiettivi che vorrebbero raggiungere tendono a dire “Eh sì, hai ragione, ma non è così facile e ci vuole tanto tempo per cogliere questo concetto”. In realtà si scopre presto che il tempo è relativo e soggettivo. Potete tranquillamente continuare a credere che ci vorrà tanto tempo, ma temo che questo sia un alibi che nasconde una mancanza di autodeterminazione