

#competenze e formazione#

"Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore e dell'autore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni e/o alla promozione offline e online citando l'autore.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art.68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n.633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, email:autorizzazioni@clearedi.org e sito web: www.clearedi.org".

Maria Cristina Caccia

Mi fido. Mi affido

*Un cammino di trasformazione personale
per risvegliare la consapevolezza di sé*

FAV
EDIZIONI

PAV edizioni 2020©

Mi fido. Mi affido

*Un cammino di trasformazione personale
per risvegliare la consapevolezza di sé*

di: Maria Cristina Caccia

Management editoriale: Pietro Molinaro

Coordinamento editoriale: Aurora Di Giuseppe

Direttore editoriale: Vincenzo Mazza

Cover Graphics:

Valentina Modica

Consulenza d'immagine:

www.totrigger.it

Stampa:

Gruppo PAV Lab.'15

Art work e impaginazione:

Vincenzo Mazza

Realizzazione editoriale

a cura di PAV edizioni

Proprietà letteraria riservata

Associazione Culturale

Sede operativa Roma

Prima edizione: settembre 2020©

Pav.edizioni1@gmail.com

ISBN: 979-12-80126-50-4

Dedicato a te ...

Ho imparato che nella vita non è necessario voler controllare tutto.

Ho imparato che la vita toglie e la vita dà.

Ho imparato che, a volte, tutto ciò che sembra difficile e ingiusto si rivela un inaspettato spazio di crescita.

Ho imparato che non c'è nulla di "meritato", ma bisogna saper cogliere in tutto ciò che arriva quello di cui abbiamo bisogno e quello che, invece, dobbiamo lasciare andare.

Ho imparato che la Vita è maestra: a noi spetta il compito di coglierne i segnali per tradurli nell'agire quotidiano.

Ho imparato che l'Amore non si fa controllare. Ti sfonda la porta di casa ed entra. Trova il modo di rimanere e di esserci nonostante tutto.

Ho imparato che non possiamo avere l'arroganza di decidere come devono andare le cose, ma dobbiamo coltivare l'umiltà di accogliere quello che c'è ed esserne all'altezza, osservando la realtà con nuovi occhi.

Ho imparato che siamo sempre sotto esame, alunni di un'esistenza scelta per evolvere e apprendere lezioni importanti.

Ho imparato che ogni giorno è il momento più opportuno per credere, ricostruire, trasformarsi, ringraziare, perdonare e amare incondizionatamente.

Ho imparato che la scintilla del nostro destino si accende dentro di noi.

Maria Cristina

Note dell'autore

In questo libro, per comodità di lettura, ho scelto di usare il genere maschile riferito a “lettore”. Una soluzione che mi ha tolto dall'imbarazzante indicazione del tipo “stato/a” che avrei dovuto ripetere ogni volta all'interno del testo.

In bibliografia ho inserito alcuni testi tra quelli che mi hanno ispirata, guidata e che, tuttora, sono parte del mio cammino di crescita interiore e professionale assieme a molti altri che aspettano di essere esplorati.

Prefazione

Trovo una grande risonanza tra il messaggio di Maria Cristina e quanto ho potuto scrivere in alcuni miei testi, in particolare in “Ascolto Attivo ed Empatia” e “Il Potenziale Umano”, oggi bestseller, nati dalla stessa passione di ricerca che trasuda dalle parole dell’autrice: *“Vivi il brivido. Respira un senso di libertà e leggerezza. Pratica la gratitudine e chiedi quello che realmente vuoi. Fai “pulizia” e ritrova il tuo modo di essere felice”*.

Ci sono libri “densi” di pensiero e di stimoli e certamente il libro di Maria Cristina è uno di questi, uno dei migliori. Non può lasciare indifferente la “chiamata” che essa stessa ci pone, all’inizio del libro, il fatto di andare alla ricerca... *“il segnale da cui partire per capire chi siamo veramente...”* E allora quale messaggio si nasconde tra le pieghe di queste turbolenze interiori, intuizioni, visioni? *Ci fidiamo o lo mettiamo da parte, come un estraneo inascoltato?*

Il mio invito personale è quello di scorrere tutto il volume come una collana che, passo dopo passo, dispiega le sue perle, perché ognuno di questi 36 passaggi è una perla da raccogliere.

Ecco, trovo che fare pulizia mentale sia un passo fondamentale per raggiungere il proprio potenziale, e che per farla servano assolutamente stimoli esterni, stimoli che in questo libro il lettore può trovare con abbondanza, se soltanto si apre al testo con spirito di leggerezza e abbandono, pulizia mentale e anima li-

bera.

Questo libro e la sua lettura possono essere uno spazio sacro per una ricerca di se stessi seguendo la traccia che si intravede nelle parole dell'autrice: "*Quanti pensieri inespressi dentro di noi. Siamo così pervasi dal frastuono esterno che tante volte non riusciamo ad ascoltare i veri bisogni che ci chiamano*".

In questo testo ci sarà ampio spazio per questa ricerca, per questo ascolto profondo, prendiamolo per quello che è: un regalo di cui essere grati.

*Dott. Daniele Trevisani, Fulbright Scholar, Formatore,
Scrittore e Consulente*

Maria Cristina Caccia, ne ha fatta tanta di strada. Nella sua ricerca di un'identità professionale di qualità acquisita con studio, formazione, crescita personale, impegno e tanta creatività, in questo testo presenta un distillato delle esperienze che l'hanno portata negli anni a diventare Coach, Counselor, Scrittrice, esperta di Storytelling e ad accarezzare le domande inquiete della vita di ciascuno di noi.

Questo testo si legge d'un fiato, ristora pensiero e anima, e si rivolge alla nostra vita con riflessioni puntuali, mature e appaganti".

Buona lettura.

Dott. Lorenzo Manfredini, Psicologo, Psicoterapeuta

Ciò che neghi ti sottomette, ciò che accetti ti trasforma.

(Carl Gustav Jung)

Non so quante volte nel mio cammino di psicoterapeuta mi sono ripetuta questa citazione. Una frase che, in alcuni momenti, mi è sembrata leggera e digeribile, in altri invece più dolorosa e insopportabile di una spina sotto il piede che ti impedisce di camminare e tu resti lì, ferma, vittima di te stessa, immobile, sperando che passi. Già che passi, che cosa poi? Alla fine non lo sai neanche tu che cos'è che aspetti! Quando impari a danzare sotto la tempesta capisci soltanto allora che, se vuoi, puoi affrontare tutto. Il problema resta sempre lo stesso: il “non saper cosa fare” in quel momento. Un momento che tu percepisci come doloroso, lungo, lento, un tempo sospeso tra la realtà e la tua incapacità (almeno così la avverti tu) di reagire.

Ma, se fosse proprio lì il punto, nel non-reagire, non-fare? Se la chiave stesse proprio nel non dover cercare e nel saper cercare non fuori, ma dentro di noi? Non pensare mai di avere la profondità di un tappo di bottiglia, fidati non è così! Ci sono stanze dentro di te sotterranee di non conosci neanche l'esistenza, cassette della memoria chiusi da anni e chiavi smarrite che si confondono tra loro, che aprono archivi della mente capaci di darti sollievo, se soltanto tu lo permettessi. Posso immaginare cosa pensi leggendo queste pagine. Il cammino verso se stessi è

un viaggio fatto anche di imprevisti e avversità, continuo al punto che, forse, non basterebbe tutta la vita.

Ma puoi sempre iniziare, magari da questo libro.

Se l'hai acquistato oppure ha attirato la tua attenzione vuol dire che non sei immune alla seduzione di una vita emotivamente serena ed equilibrata e scoprirai che l'unica chiave che apre tutte le porte della serenità è quella di imparare a guardarsi dentro. Mi raccomando non cercare cose belle o brutte dentro di te, perché non ci sono aspetti giusti o sbagliati, ci sono solo aspetti che vanno accettati oppure gentilmente modificati. Il viaggio dentro se stessi è un'esperienza unica e appagante. Il prezzo è la sofferente determinazione e il guadagno è il tuo pieno benessere psico-somatico.

Respira profondamente, inizia da qui, ora!

Dott.ssa Assunta Marone, Psicologa, psicoterapeuta

Introduzione

L'armonia interna, e gli occhi della carne devono essere ciechi a ogni illusione.

Prima che l'Anima possa udire, l'immagine (l'Uomo) deve essere sorda tanto al fragore quanto al mormorio; al selvaggio barrito dell'elefante quanto al ronzare della lucciola d'oro.

Prima che l'Anima possa comprendere e ricordare, deve essere unita a Colui che parla nel silenzio, come alla mente del vasaio è unita la forma secondo cui modella l'argilla.

Allora l'Anima udrà, e ricorderà.

E all'orecchio interiore parlerà la Voce del Silenzio”.

(Alice Bailey, La voce del silenzio)

Ti do il benvenuto, chiunque tu sia.

Ci sono percorsi apparentemente più difficili di altri. Ci sono strade che stentiamo a percorrere e ce ne sono altre che attraversiamo quasi senza accorgerci dei passi accavallati uno dopo l'altro. Ci sono vie che “non vediamo” a occhio nudo, eppure sono intorno e dentro di noi. Lungo questi sentieri esploriamo noi stessi. Ci sentiamo come viandanti alla ricerca di significati, curiosi di capire e, al tempo stesso, un po' intimoriti

dalle risposte che cerchiamo di comprendere. A volte, sperimentiamo il brivido di essere come degli equilibristi sospesi a un filo, oltre i limiti della mente che etichetta tutto come causa ed effetto, che tenta di spiegare gli accadimenti per darci l'illusione di poterli controllare. Da un lato ricerchiamo luoghi profondi, principi primi che svelino la nostra vera Natura, dall'altro, paradossalmente, ne stiamo lontani, perché l'osservazione di sé, spesso, spaventa, generando una forma di eccitazione che ci provoca vertigini. E se, invece, fosse proprio questo il segnale da cui partire per capire chi siamo veramente, in una dimensione essenziale, oltre i territori dell'Ego? E allora quale messaggio si nasconde tra le pieghe di queste turbolenze interiori, intuizioni, visioni? Ci fidiamo o lo mettiamo da parte, come un estraneo inascoltato?

Mi affascina il mistero della Vita, così complessa e inafferrabile. Il senso dell'esistenza è un interrogativo che seduce la mia mente da quando ero adolescente e scrivevo poesie, "slanci di un intimo sentire".

Credo che la vita sia figlia di un'intelligenza divina che permea di sé l'Universo e così non esiste separazione, bensì unità tra tutte le cose, atomi energizzati che disegnano le forme della materia osservabile.

Sono meravigliata dalla spettacolarità della Natura in ogni sua forma, espressione di una grandezza sconfinata, sacrale, mistica. Tu sei parte di questa dimensione e in essa narri ogni giorno la tua storia.

Prendi in mano la tua vita e fermati un istante: senti una Voce che ti risuona? Non stancarti di ascoltarla, perché è lì, pronta a dirti ciò che è giusto per te, soltanto per te.

Le soluzioni esterne possono aiutarti, ma sono soltanto una comoda scorciatoia e non la risposta che cerchi. Giù gli alibi e incomincia a danzare questo ballo su cui oggi si accendono i riflettori: sei tu al centro della scena. Puoi fidarti, affidarti e lasciarti andare. Ti verranno le vertigini, certo che sì. Quando vivi nel momento presente e accogli quello che accade così com'è, provi la sensazione di non essere agganciato a nulla che ti possa "salvare". Ma è questo il punto. Qui sei tu che salvi te stesso. Scegli di fidarti e affidarti, vivendo la tua spontaneità che appartiene al non-tempo, a un attimo lasciato libero di essere, finalmente, ciò che è.

Affidati alla passione e all'entusiasmo. Abbi fede in ciò che credi. Vivi con slancio, non cadere nel tranello del dover essere amato a ogni costo, deviando dalle tue reali intenzioni, adattandoti al mondo esterno. Nel momento in cui senti di essere nuovamente in trappola vuol dire che ti stai rendendo consapevole di te stesso e allora ringrazia questo attimo di presenza. Il

tempo è un'infinitesima parte dell'Adesso. Il passato conserva la memoria, mentre il futuro appartiene a una dimensione puramente razionale.

“Mi fido. Mi affido” è un mantra che puoi ripetere ogni giorno, volgendo lo sguardo verso ciò che affiora dal profondo di fronte a un nuovo passo in avanti.

Vivi il brivido. Respira un senso di libertà e leggerezza. Pratica la gratitudine e chiedi quello che realmente vuoi. Fai “pulizia” e ritrova il tuo modo di essere felice.

Puoi leggere questo libro come credi. Aprilo a caso. Se quel racconto saprà narrare ciò che stai vivendo, ti renderai conto di quanto tutto sia armoniosamente collegato. E ti stupirai. Quando l'Anima chiede, l'Universo risponde non con le parole, bensì con i segni, i simboli, gli incanti.

Pronto, caro lettore? Allora si parte. Buon viaggio.

1.

L'area di comfort. Una poltrona scomoda

Il compito più difficile nella vita è quello di cambiare se stessi.

(Nelson Mandela)

Una delle grandi sfide da affrontare quando scegli di “guardarti dentro” è uscire dalla “zona di comfort”, ovvero l’area del “noto e conosciuto, quindi accettato e difeso”. Ti è familiare?

I nostri blocchi emotivi e cognitivi sono parti di una sovrastruttura che indirizza i tanti “sì” oppure i molti “no” o, ancora, i diversi “non lo so”, secondo logiche socialmente condivise e accettate che non risuonano, il più delle volte, con quanto, in realtà, davvero pensiamo. In queste bolle di comfort crediamo di governare la nostra quotidiana esistenza, mentre la stiamo semplicemente osservando da una poltrona comoda e da cui difficilmente riusciamo a "vedere" altre prospettive.

Spesso questo stato di comfort è proprio ciò che, nella vita, fuor di metafora, ci lascia dormienti un po’ troppo a lungo e ci illude di essere in un mondo rassicurante: chi ce lo fa fare di andarcene? In questo modo barattiamo la novità e la vitalità dell’esistenza con ciò che è certo, caldo, accogliente, sicuro, come un grande lettone dove preferiamo rimanere stesi e addormentati.

Le abitudini sono griglie attraverso le quali interpretiamo la realtà, le diamo senso e significato soggettivamente percepito. Sono stampelle su cui appoggiamo il nostro fare, senza necessità di sforzo, pigri osservatori del divenire degli eventi. E, ancora, sono ostacoli che ci impediscono di “sentire” la voce interiore quando suggerisce di agire diversamente. Ascoltarla vorrebbe dire assumersi la responsabilità di cambiare e questo, spesso, fa paura. Ecco che, coltivando la volontà di rompere i confini della *comfort zone*, accresci la tua consapevolezza, apri “porte”, “fai spazio”, accogli le tue intuizioni, sgretoli quelle griglie e fai cadere le credenze limitanti.

L’evoluzione personale non può avvenire all’interno di aree confortevoli, calde, appaganti ed ermeticamente chiuse. È necessario creare una crepa sulla bolla protettiva, per fare entrare aria e ossigeno, per ispirare ed espirare in modo più profondo e far uscire idee, pregiudizi, paure, immondizia per il cervello. Dobbiamo cambiare sedia, ogni tanto. Così facendo, ci diamo la possibilità di aprirci a quel cambiamento che tanto fa tremare, ma che è nella natura delle cose.

La nostra storia influenza ciò che siamo ora, nel presente. Come narriamo la nostra vita, i fatti che ci accadono, le relazioni con gli altri, dipende dalla nostra esperienza sensoriale e psichica della realtà e dagli schemi con cui “filtriamo” le situazioni che ci accadono e di cui non siamo quasi mai consapevoli. Strutture

con cui abbiamo imparato a organizzare la nostra conoscenza del mondo e con cui interpretiamo costantemente tutto. Il cervello si accomoda facilmente su ciò che già conosce. Il “dolce sentire” della *comfort zone* è un po’ questo e, tutto sommato, ci fa stare tranquilli. Se soltanto avessimo voglia di esplorare e di comprendere più a fondo, pronti a metterci in discussione, ne avremmo di cose da scoprire!

Sperimentati

Prenditi qualche minuto: identifica la tua “bolla di comfort” e prova a darle un nome, un titolo. Descrivila e chiediti: cosa ti fa sentire al sicuro? Cosa stai evitando di “vedere”? Fai un respiro ed entra in profondità. Non giudicare. Osserva e annota ciò che emerge. Tieni un diario accanto a te. Questo è il primo dei tuoi passi che potrai raccontare, per sentirli più tuoi e viverli in modo cosciente. Ti faranno da guida.