

GABRIELE BOVINA
DOTTOR

CONOSCI TE STESSO

Un percorso intenso e coraggioso per rispondere alla domanda più antica del mondo: "Chi sono io?"



DOTT. GABRIELE BOVINA
www.gabrieledottorbovina.it

- 5 PROCURATI UNA PENNA
- 6 PRESENTATI
- 7 COMUNQUE TU LA PENSI, FATTI DOMANDE E ABBOZZA RISPOSTE
- 8 SMETTI DI CHIEDERE IN GIRO E INTERROGA TE STESSO
- 9 VIVERE CON UN FILO DI GAS
- 11 E OGNI TANTO ACCELERARE UN PO'!
- 12 PUOI ESSERE MOLTI
- 13 E UN GIORNO DIVENTARE UNO
- 15 PUNTA A UN PO' MEGLIO
- 16 MAI PIANGERE SUL LATTE VERSATO
- 18 ESPRIMI GIUDIZI
- 20 APPICCICA ETICHETTE
- 23 COSTRUISCI IL TUO PERSONAGGIO
- 25 SCRIVI LA TUA STORIA
- 27 IL PROSSIMO PASSO
- 28 EPILOGO
- 29 UN RAFFICA DI LISTE

*Questo “libricino” è un umile omaggio a tre grandi maestri:
Julia Cameron, Austin Kleon e Keri Smith.
Grazie per aver illuminato la mia strada!*

*“γίγνωσκε σαυτὸν καὶ
μεθάρμοσαι τρόπους
Νέους”*

ESCHILO

*"Perché la personalità di un uomo riveli qualità veramente
eccezionali,
bisogna avere la fortuna di poter osservare la sua azione
nel corso di lunghi anni"*

JEAN GIONO

PROCURATI UNA PENNA

Caro lettore/utilizzatore, questo libro in realtà è un quaderno progettato per darti l'opportunità di conoscere un po' meglio il tuo vero sé e le tue potenzialità nascoste. Se vuoi trarre il massimo da questa esperienza, sappi che un po' dovrai leggere e un po' dovrai scrivere.

Quindi... procurati una penna e cominciamo.

PRESENTATI

I grandi saggi sanno che nulla si crea dal nulla. Così anche la conoscenza del vero sé non si può creare dal nulla. Serve una base da cui partire.

Il tuo vero sé, che ancora non conosci, se ne sta nascosto tra i tuoi sé apparenti, che già conosci.

Se vuoi conoscere te stesso un po' meglio, quindi, devi prenderti il tempo di andare un po' più in profondità a partire da quello che già conosci di te stesso (o pensi di conoscere).

A questo punto, non ti stupirai se ti faccio subito una domanda molto diretta: normalmente... chi dici di essere tu? Qual è la formula che hai usato fino ad oggi per presentarti agli sconosciuti.

- Immagina di arrivare in una stanza in cui c'è gente che non sa nulla di te. Presentati in 4 parole: "Io sono...".
- Adesso immagina che la gente in quella stanza ne voglia sapere di più su di te. Presentati in 20 parole: "Io sono...".

E adesso... fatti una foto, stampala, appiccicala qui sotto e commentala. Puoi usare delle frecce per riferirti ai singoli dettagli.

Ora guarda la prima pagina del tuo quaderno. Sii soddisfatto... perché hai un inizio da cui partire per il tuo viaggio di scoperta di te stesso!

COMUNQUE TU LA PENSI, FATTI DOMANDE E ABBOZZA RISPOSTE

Qualcuno crede che dentro ciascuno di noi, e quindi anche dentro di te, ci sia “un vero sé” che attende che lo conosciamo. Secondo questo punto di vista, il nostro vero sé è là dentro fin dalla nascita. Per conoscerlo dobbiamo scavare in noi stessi, tirarlo fuori dal buio e portarla alla luce.

Qualcuno, invece, crede che dentro di noi non ci sia un vero sé, ma solo tante potenzialità. Possiamo essere tanti, ma anche nessuno se non ci diamo da fare per essere qualcuno. Secondo questa prospettiva, per conoscere noi stessi dobbiamo metterci alla prova. E' solo grazie alle prove infatti che trasformiamo le nostre potenzialità in capacità e iniziamo a creare il nostro vero sé.

Forse tu sei uno di quelli che crede nell'esistenza di un vero sé che se ne sta là in attesa che tu vada a fare la sua conoscenza.

O forse tu sei uno di quelli che crede che non c'è nessun vero sé, ma c'è solo un grande cumulo di potenzialità (frammenti di DNA, frammenti di divinità, talenti, tesori, ...) che possono essere usate per costruire un vero sé.

In entrambi i casi concorderai che porsi buone domande e dare loro ricche risposte non è mai tempo sprecato:

- Se c'è il vero sé, infatti, sarà lui a rispondere e così tu potrai fare la sua conoscenza.
- Se il vero sé non c'è, il fatto di dare risposte ti aiuterà a far emergere le tue potenzialità.

A questo punto, lascia che ti sveli un segreto: il miglior modo per iniziare a conoscere una persona è cominciare a farle delle domande su cosa la entusiasma di più! Quindi lascia che ti ponga subito tre buone domande:

- Quali sono le 10 “cose” che ami di più?
- Quali sono le 10 esperienze più belle che hai fatto nella tua vita?
- Quali sono le 10 esperienze che desidereresti fare di più nella vita che ti resta da vivere?

Molto bene! Adesso abbiamo cominciato a scaldare il tuo cuore affinché si rilassi, si apra e sia disponibile ad andare alla scoperta di qualcosa che ancora non conosce!

SMETTI DI CHIEDERE IN GIRO E INTERROGA TE STESSO

Quante volte le persone hanno cercato di spiegarti chi sei veramente? Le loro parole ti hanno mai convinto?

I genitori ... quando ti dicevano "Tu sei ..."

I professori ... quando ti dicevano "Se solo ti impegnassi un po' di più potresti essere ..."

Gli amanti ...quando ti dichiaravano "Io vorrei che tu fossi un po' più ... o un po' meno ..."

Se anche io ti dicessi chi sei, non mi crederesti, perché sai che in fondo in fondo io non lo so chi sei tu ... anzi nessuno lo sa ... solo tu puoi saperlo (o deciderlo).

Se vuoi sapere chi sei, quindi, fatti un bel favore: smetti di chiedere in giro. E se gli altri in buona fede volessero continuare a darti spiegazioni su chi sei tu, ringrazia del pensiero e saluta!

Piuttosto, rivolgiti a te stesso: poni a te le domande, ascolta le risposte e stai pronto a scoprire qualcosa di nuovo di te ... a cui magari non avevi ancora mai pensato.

A questo punto, lascia che ti faccia una domanda:

- Quanti anni hai?

- Cosa hai fatto in questi anni? Come hai speso la tua vita? Parlane liberamente come se tu stessi parlando ad uno sconosciuto durante un viaggio aereo di 10 ore. Hai tutto il tempo che ti serve! E puoi dire tutto ... tanto quel tipo non lo rivedrai mai più. Prendi un bel foglio bianco e inizia a scrivere. Fermati solo quando non ti viene più nulla da dire. E se hai bisogno di altri fogli ... prendili.
- Riassumi quello che hai intuito fino ad ora in una frase qua sotto: ...

VIVERE CON UN FILO DI GAS

L'esame di quinta non c'è più!

L'esame di terza media mette un po' di ansia ... ma si passa!

La maturità mette ancora più ansia ... ma si passa anche quella!

Il servizio di leva militare ... è stato abolito!

A scuola non è importante avere passione per avere buoni voti ed essere promossi ... basta studiare e mettersi in testa quello che i professori vogliono sapere per il tempo dell'interrogazione.

Sul lavoro devi faticare un po' all'inizio, poi puoi andare avanti facendo il minimo indispensabile, dal momento che anche se fai di più sei valutato e pagato uguale.

Lo vedi? Nella vita di tutti i giorni possiamo davvero limitarci a inserire il pilota automatico e vivere con un filo di gas, facendo solo quello che serve per ottenere in cambio una dignitosa sopravvivenza.

E di per sé ... non c'è nulla di male in tutto ciò! Anzi, ottimizzare fa parte dell'arte di vivere.

A questo punto lascia che ti faccia una domanda:

Fai una lista di 10 attività che in passato ti richiedevano tempo e concentrazione e adesso invece sei in grado di svolgere in modo automatico ... con un filo di gas. 10 attività in cui sei diventato “automatico”!

- 1....
- 2....
- 3....
- 4....
- 5....
- 6....
- 7....
- 8....
- 9....
- 10....

Lo vedi, nella vita non è sempre necessario dare il massimo. Con un po' di allenamento si può imparare a fare quel minimo che serve per ottenere il massimo. Perché se dessimo sempre il massimo, non avremmo abbastanza energia per tenere dietro a tutto e finiremmo per crollare!

E OGNI TANTO ACCELERARE UN PO'!

Tuttavia, prima o poi un imprevisto nella vita accade. Ed è proprio negli imprevisti che emergono aspetti del tuo vero sé e delle tue potenzialità che altrimenti rischieresti di trascurare.

- Hai bucato una gomma...
- Sei arrivato in stazione e hai scoperto che c'era lo sciopero dei treni...
- Ti hanno rubato il portafoglio e non avevi i soldi per tornare a casa...
- Sei arrivato a casa, la lavatrice era rotta e la casa era allagata...

Lì per lì pensavi che non ce l'avresti fatta, poi, un passo dopo l'altro, un gesto dopo l'altro, hai trovato o creato una soluzione.

Dopodiché tutto è ritornato nella norma, il pilota automatico si è attivato di nuovo e tu hai ripreso a vivere con un filo di gas. Però il ricordo è rimasto e ogni tanto quelle risorse speciali le hai tirate fuori di nuovo. Non sai ancora come esprimerle a comando, ma sai che le hai. E questo è un ottimo inizio!

Perché nella vita ... ci si scopre migliori per caso ... è sempre "per caso" che iniziamo a pensare che potremmo essere un po' meglio di quello che siamo.

A proposito ... lascia che ti faccia una domanda:

Sapresti raccontare un momento della tua vita in cui hai espresso capacità che non avresti mai immaginato prima di avere. Racconta ...

- Cosa è successo?
- E tu, come hai reagito?
- Cosa ti ha stupito di più di te stesso?

Raccontane un altro ...

E un altro ancora ...

PUOI ESSERE MOLTI

Forse anche tu hai la fortuna di vivere in un mondo meraviglioso, in cui è possibile con relativamente poche risorse vivere esperienze un tempo impensabili per la maggior parte delle persone. Qualche decina di anni fa, se volevi sperimentare qualcosa di diverso dovevi appassionarti e impegnarti per lungo tempo prima di provare emozioni forti.

Oggi puoi fare una lezione di prova di più o meno qualsiasi cosa. Gli esperti sapranno già farti vivere grandi emozioni e non è obbligatorio continuare.

Puoi fare un corso di alta pasticceria e non cucinare mai per nessuno ...

...un'attività sportiva e non fare né gare né tornei...

...un corso di formazione e poi non mettere in pratica quanto hai imparato...

...un corso di musica e non preparare il saggio finale...

...un corso di danza e non esibirti in pubblico...

...buttarti da un aereo con il parapendio e non essere tu quello che aprirà il paracadute, perché lo aprirà l'istruttore.

Quando vivi un'esperienza che è fuori dalla tua vita quotidiana è come se guardassi una grande stanza da una fessura: riesci a intuire la meraviglia.

Sapori e odori ...

Fatica e divertimento ...

Ritmo e melodia ...

Densità e velocità ...

Piacere e profumi ...

E il tutto senza correre troppi rischi. E questo è meraviglioso! Non sei d'accordo?

A proposito, lascia che ti faccia una domanda:

- Sapresti elencare almeno 10 esperienze eccezionali che ti sei concesso di vivere nel corso della tua vita?
- Che sensazione hai provato quando le hai vissute?
- Oggi che cosa ricordi di quei momenti?

L'emozione comincia a crescere o sbaglio? Stai cominciando a capire? Il vero te stesso non lo troverai immergendoti sempre e solo nel freddo delle tue paure e dei tuoi dolori, ma anche ritagliandoti il tempo di andare a scaldarti al tepore delle tue passioni.

E UN GIORNO DIVENTARE UNO

Non c'è nulla di male a sperimentare cose nuove, se non che ... se ti limiti a questo ... rischi di non giungere mai a conoscere il tuo vero sé o le tue potenzialità. Queste infatti si manifestano solo e soltanto quando scendi in profondità e, esaurito l'entusiasmo iniziale, scopri che se vuoi conoscere ancora di più di te stesso devi cominciare a scavare ... a sudare ... a soffrire ... di più.

La maggior parte di noi vive per anni in superficie. Non è una colpa, ma un fatto.

Pochi cucinano per gli altri.

Pochi gareggiano per vincere.

Pochissimi suonano o ballano per gli altri.

Pochi mettono in pratica davvero tutto quello che hanno imparato.

Giunti a metà della loro vita ... pochissimi ... possono dire di avere davvero fallito o avuto successo in qualcosa!

Ecco perché, per conoscere di più il tuo vero sé e le tue potenzialità, dovresti scegliere qualcosa di cui appassionarti e persistere fino allo schianto o alla fioritura.

Dovresti lasciarti travolgere abbastanza da aver paura di perdere l'oggetto della tua passione ... e decidere tuttavia che preferisci correre il rischio di soffrire, se questo significa stare ancora un po' lì a "sentire".

Solo così potresti smettere di essere potenzialmente tanti e iniziare a essere concretamente qualcuno.

Sono le cicatrici delle passioni che scolpiscono il tuo vero sé!

A proposito, lascia che ti faccia alcune domande:

- Sapresti indicare almeno 10 esperienze che hai vissuto in profondità?
- Quali potenzialità hai scoperto di te che non si manifesta nella tua vita di tutti i giorni?

Se tu fossi certo di non correre il rischio di "metterti in pericolo di soffrire" quali esperienze vorresti approfondire? In quale ambito vorresti andare più in profondità?

PUNTA A UN PO' MEGLIO

Il mio professore di storia e geografia del ginnasio diceva sempre a noi studenti: "Il voto 10 è per Dio, il 9 per il mio maestro, l'8 per me, modestamente, e il 7 è il voto massimo che darò a voi".

Ci stava giudicando dicendo a priori che eravamo dei mediocri? Forse. Del resto lui era stato pilota di aerei da guerra. E un giorno era precipitato, ma si era salvato forse per miracolo o forse proprio per via del suo valore! Fino a prova contraria quindi anche se avessimo saputo ripetere perfettamente la lezione di storia o geografia, in confronto a lui saremmo stati comunque dei mediocri.

Tuttavia, al di là degli aneddoti, ho sempre pensato che dietro a questo suo avvertimento ci fosse un grande messaggio. Ci stava esortando ad essere quello che realmente siamo ossia esseri umani pieni di difetti, che non saranno mai perfetti, ma che possono, se lo vogliono, impegnarsi ad essere più che sufficienti. Non da 10 quindi, ossia perfetti, neppure da 6, ossia sufficienti, ma da 7, ossia più che sufficienti.

Se il voto massimo fosse 10 e tu lo volessi, dovresti impegnarti al massimo e a volte non basterebbe neppure! Per prendere un (vero) 10 non è sufficiente l'impegno, serve anche un pizzico di talento. E se tu non hai talento ... 10 non lo prenderai.

Se il voto massimo fosse 6 e tu lo volessi ... basterebbe che tu ti impegnassi al minimo e, anche senza talento, il 6 lo porteresti a casa.

Se, invece, il voto massimo è 7 e tu lo vuoi ... dovresti impegnarti un po' più del minimo! Non è un grande sforzo e quasi tutti sono in grado di farlo. Tuttavia, solo pochi lo fanno.

Perché così pochi lottano per il 7?

La questione è semplice: se prendi 7 nessuno ti farà un applauso, ci vuole il 10, e

per guadagnarti uno stipendio basta il 6. Quindi, l'unico buon motivo per sforzarti e prendere un 7 è il desiderio di scoprire il tuo valore. Sei soltanto tu che te ne accorgerai quando farai un po' più del minimo. Nessun altro se ne renderà conto.

A questo punto lascia che ti faccia una domanda:

- Hai mai preso 7 nella tua vita? Se sì, quando?
- Elenca almeno 10 volte in cui hai deciso di impegnarti un po' più del minimo in qualcosa per cui sapevi di non avere talento ... così ... solo per rispetto a te stesso/a.

Come è andata? Che effetto ti ha fatto? Come te lo spieghi?

MAI PIANGERE SUL LATTE VERSATO

Mai piangere sul latte versato. Mi piace questo approccio. A te no?

Noi piccoli esseri umani sempre lì ad illuderci che sappiamo quello che facciamo e quindi quando facciamo qualcosa di sbagliato...lo abbiamo fatto apposta e siamo colpevoli.

Tutto questo è ridicolo!

Nella nostra società chi sbaglia paga non perché pensiamo che ognuno di noi sia veramente "responsabile" di quello che fa, ma semplicemente perché ci siamo messi d'accordo che chi sbaglia deve pagare per far sì che la prossima volta stia più attento e si sforzi (per quello che gli è possibile) di evitare di ripetere gli stessi errori.

Quindi se stai seguendo questo percorso alla scoperta del tuo vero sé perché sei convinto che dentro di te ci siano delle macchie da ripulire ... scordatelo!

Conoscere se stessi significa scoprire finalmente che siamo come gocce d'acqua nel mare. È il mare che decide se e dove le gocce vanno a sbattere!

Quando una goccia urta qualcuno, chiede scusa e paga quello che c'è da pagare, ma lascia la responsabilità di quello che è accaduto al mare. Che è più grande di lei e rimarrà sempre incomprensibile.

A questo punto, prendi il tuo quaderno e preparati ... stai per seppellire definitivamente le tue "macchie". Pronto? Ora lascia che ti faccia alcune domande:

- Scrivi su un foglio bianco 10 misfatti ossia cose che hai fatto e che se potessi tornare indietro (ma non puoi) non rifaresti: ...
- Scrivi su un foglio bianco 10 rimorsi ossia cose che hai fatto, ma che avresti voluto fare diversamente: ...
- Scrivi su un foglio bianco 10 rimpianti ossia cose che non hai fatto, ma che avresti voluto fare: ...

Adesso prendi un pennarello nero e cancellale. Non ci sono più. Hai creato uno spazio in cui vivere le tue prossime avventure. Possiamo andare avanti.

ESPRIMI GIUDIZI

Noi non vediamo il mondo per come è, ma lo giudichiamo per l'effetto che ha su di noi.

Sul fango si scivola e quindi è cattivo, sul terreno secco non si scivola e quindi è buono.

Le erbe che crescono lungo i fossi non si mangiano e quindi sono cattive (erbacce), quelle che crescono nell'orto si mangiano e quindi sono buone (insalata e radicchio).

Se prendiamo freddo ci ammaliano e quindi il freddo è cattivo e le giornate fredde sono brutte, se c'è caldo stiamo bene e quindi il caldo è buono e le giornate calde sono belle.

I cocodrilli hanno denti aguzzi e scaglie dure e sono cattivi, i gattini hanno denti piccoli e pelo morbido e sono buoni.

I lupi sono affamati, grigi, quindi cattivi, i canarini sono piccoli, colorati, quindi buoni.

Dal momento che il mio vicino ha i denti aguzzi e un po' puzza è sicuramente cattivo!

Dal momento che la mia professoressa è giovane e ha un buon profumo è sicuramente buona!

È così che funzioniamo: giudichiamo costantemente cose e persone, le distinguiamo in buone o cattive. Andiamo verso le prime e prendiamo le distanze dalle seconde!

Giudicare è sbagliato? Non lo so, ma so che è grazie alla nostra capacità di "giudizio" che in tante situazioni ci salviamo la vita, andando verso il buono ed evitando il cattivo.

Evitiamo di correre sul fango e camminiamo rilassati sul secco. Ci vestiamo pesante quando è freddo e ci vestiamo leggeri quando è caldo.

Evitiamo di porgere i biscottini ai cocodrilli e di accarezzare i lupi. Diamo le briciole ai canarini e accarezziamo i gattini.

Tuttavia, so anche che i giudizi possono diventare un limite che ci impedisce di sperimentare a pieno il mondo che ci circonda e di conoscere il nostro vero sé e le nostre potenzialità.

Insomma grazie ai giudizi si salviamo la vita, ma al tempo stesso corriamo il rischio di perderci una parte della vita stessa. Quindi ... è bene ogni tanto rivedere i propri giudizi e sceglierli con cura in modo che siano sempre una risorsa e non un limite!

Ho imparato a correre sul fango e non scivolo più! Il fango non è più cattivo e può essere divertente.

A questo punto, per facilitarti il lavoro, lascia che ti faccia una serie di domande molto dirette:

GIUSTO

1. Elenca 10 cose che consideri giuste

SBAGLIATO

1. Elenca 10 cose che consideri sbagliate

BUONO

1. Elenca 10 cose che consideri buone

CATTIVO

1. Elenca 10 cose che consideri cattive

BELLO

1. Elenca 10 cose che consideri belle

BRUTTO

1. Elenca 10 cose che consideri brutte

INTELLIGENTE

1. Elenca 10 cose che consideri intelligenti

STUPIDO

1. Elenca 10 cose che consideri stupide

APPICCICA ETICHETTE

Non ci sono solo principesse e orchi, ma anche persone con le loro vite e le loro storie. E le persone per lo più non sono né orchi né principesse ... semplicemente “sono”! E per avere una relazione onesta con ciascuna di esse dovremmo prenderci il tempo “conoscerle”.

Tuttavia, le persone che incrociamo durante la nostra giornata sono veramente tante e noi non abbiamo sempre il tempo necessario per fermarci e conoscerle di persona ... così per gestirle tutte prima o poi finiamo per applicargli delle etichette!

Che ci piaccia o no è così: noi giudichiamo ed etichettiamo costantemente e sempre.

Non siamo cattivi. Semplicemente così funziona il nostro cervello. Ha bisogno di capire di chi ci possiamo fidare e di chi no. Verso chi andare e da chi allontanarci. Con chi aprirci e con chi essere più riservati.

Finché vivevamo in piccoli gruppi era tutto più facile. Sapevamo vita morte e miracoli gli uni degli altri. Poi siamo diventati tanti. Troppi per poterci conoscere di persona.

E allora sono iniziati gli ruoli. Io sono il dottore, tu sei il maestro, lui è il vigile, lei è la professoressa. Poi c'è il bidello, il fornaio, l'idraulico, l'operatore ecologico, il ladro e il poliziotto.

E accanto ai ruoli, le qualità: lui è il medico bravo, ma freddo, lei è il medico accogliente, ma non così preparato. Lui è il fornaio simpatico, ma se vuoi dei biscotti veramente buoni vai da quell'altro. Lui è il sindaco, ma era meglio quello di prima. Lui è il calzolaio, bravo, ma lento.

Se vogliamo fare un passo in più verso il nostro vero sé, dobbiamo fare un passo in più nel nostro immaginario e concederci di mettere un po' di etichette! Non possiamo essere amici di tutti. E se insistiamo a volerlo essere finiremo per essere nemici di tutti!

A questo punto, lascia che ti faccia una serie di domande.

BUONI

1. Elenca 10 persone che ritieni essere buone e perché.

GIUSTI

1. Elenca 10 persone che ritieni essere persone giuste e perché.

CATTIVI

1. Elenca 10 persone che ritieni essere persone cattive e perché.

MALVAGI

1. Elenca 10 persone che ritieni essere persone malvage e perché.

EROI

1. Elenca 10 persone che ritieni essere dei veri e propri eroi e perché.

ALLEATI

1. Elenca 10 persone che ritieni sostengano la tua causa e perché.

OPPOSITORI

1. Elenca 10 persone che ritieni sostengano la causa opposta alla tua e perché.

AMICI

1. Elenca 10 persone che consideri tue amiche e perché.

NEMICI

1. Elenca 10 persone che consideri tue nemiche e perché.

SAGGI

1. Elenca 10 persone che consideri sagge e perché.

INGENUE

1. Elenca 10 persone che consideri ingenua e perché.

Se vuoi portare rispetto a tutti gli esseri umani, impara a etichettarli bene.
Altrimenti finirai per non portare rispetto a nessuno.

COSTRUISCI IL TUO PERSONAGGIO

Che ci piaccia o no ... il nostro destino è recitare.

Siamo attori. Recitiamo il ruolo di protagonisti della nostra storia e quello di coprotagonisti o di personaggi secondari nella storia degli altri.

In entrambi i casi, contrariamente a quello che pensiamo, non siamo liberi di scegliere le caratteristiche del personaggio che ci tocca recitare!

La parte che recitiamo, infatti, è definita da variabili su cui non abbiamo alcun potere: patrimonio genetico che abbiamo ereditato dai nostri genitori, momento della nostra nascita (tema natale, direbbero alcuni), periodo storico e zona geografica in cui viviamo, famiglia e persone che frequentiamo, eventi importanti, traumi, cadute, ferite, cicatrici, incontri.

Tuttavia, per essendo vittime del destino, una libertà l'abbiamo: scegliere se recitare bene o male.

Come ci insegnano i grandi attori per recitare con qualità è essenziale entrare in un contatto profondo (intimo!) con il personaggio che ci è stato assegnato. Approfondire così bene la sua conoscenza... che alla fine non si capirà più se lo abbiamo studiato alla perfezione o lo abbiamo creato dal nulla.

A questo punto, lascia che ti faccia una domanda: pensa a te stesso come ad un personaggio.

Chi è il tuo personaggio?

Se ti sei già fatto un'idea... scrivila qui:

Altrimenti rispondi alle domande qua sotto

- Qual è il tuo compito nella tua storia:
- Qual è il tuo compito nelle storie degli altri?
- Qual è il tuo compito nella storia del mondo?

Hai le idee un po' più chiare su chi è il tuo personaggio?

- Quali problemi hai?
- Quali problemi risolvi?
- Quali problemi crei?
- Quali obiettivi hai?
- Quali obiettivi raggiungi?
- Quali obiettivi non raggiungi?
- Chi difendi?
- Chi combatti?
- Chi frequenti?
- Cosa hai che gli altri non hanno?
- Cosa hanno gli altri che tu non hai?
- Quali sono i tuoi miti?
- Quali sono i tuoi maestri?
- Quali sono i tuoi accessori?
- 10 oggetti di cui ti prendi cura? 10 oggetti che ritornano sempre?
- Disegna il tuo costume
- Datti un nickname (un soprannome!)
- Scrivi il tuo motto

E adesso... finalmente lo hai scoperto qual è il tuo personaggio?

Scrivilo qui

SCRIVI LA TUA STORIA

C'è un centro da cui tutto parte e a cui tutto torna. Quel centro è il tuo personaggio!

E c'è una linea lungo cui tutto si srotola. Quella linea è la tua storia!

Ti sembra una cosa poco seria pensare alla tua vita come ad una storia? Ti capisco ... forse anche tu pensavi di essere qualcosa di più serio di un semplice personaggio ... ti credevi una persona. Tuttavia, ricordati che "persona" è una parola di derivazione probabilmente etrusca e significa "maschera teatrale".

Ciascuno di noi è una persona e in quanto tale un attore che regge davanti a sé una maschera teatrale. Essere una persona significa recitare e recitare significa reggere davanti a sé la maschera.

Essere una persona migliore significa recitare meglio la tua parte.

Pensaci. Se stai leggendo questo libro forse fino ad oggi hai cercato di vivere la tua vita in modo serio all'insegna del Giusto e dello Sbagliato, del Dovere e del Piacere, dell'Utile e dell'Inutile. Insomma di conformarti a principi che qualcun'altro aveva definito per te (i saggi, i professori, gli esperti, gli scienziati, i sacerdoti, i medici e gli psicologi, ...).

Tuttavia, se ci pensi quello che hai fatto è stato recitare... nella storia di qualcun altro.

Sei stato il figlio per i tuoi genitori, l'allievo per i tuoi maestri, il cliente per il tuo fornaio, il paziente per il tuo medico, il contravventore per il vigile, l'utente per chi ti ha fornito servizi, lo spettatore per chi ti ha offerto contenuti, l'amante per chi ti ha amato.

Oggi finalmente puoi affiancare a questi ruoli secondari che hai recitato nelle storie degli altri anche il ruolo di protagonista nella tua storia.

Tu sei il protagonista della tua storia. Il senso della tua vita è renderla memorabile!

Quindi... fatti coraggio... prendi un grande foglio e un pennarello e traccia una linea orizzontale... è venuto il momento di raccontare la tua storia: a sinistra l'inizio, in mezzo lo svolgimento e a destra il finale.

Individua almeno 10 eventi salienti della tua vita e descrivili per sommi capi su dei post it. Trova delle foto tue con cui raccontare/documentare gli eventi che hai scelto.

Disponi foto e post it da sinistra a destra. A sinistra il materiale più vecchio. A destra quello più recente. In mezzo il resto.

Osserva. E lasciati trasportare.

Sei di nuovo in viaggio. Accanto a te una persona che non rivedrai mai più. Raccontale la tua storia. Hai tutto il tempo che ti serve.

“C'era una volta...”

IL PROSSIMO PASSO

E adesso che sai chi è il tuo personaggio e sai la tua storia hai tutto quello che ti serve per immaginare quale sarà il prossimo passo!

Nessuno può prevedere il futuro. Ma tutti possono immaginarlo. Immaginare non significa progettare, ma solo lasciare emergere delle possibilità.

Sono passati 5 anni. La tua storia, quella che hai raccontato al tuo compagno di viaggio. È continuata. Forse le cose sono cambiate. Forse sono rimaste uguali, ma tu le vivi diversamente.

Racconta. Tra 5 anni...

- Cosa fai nella vita?
- Come passi le tue giornate?
- Di cosa ti occupi?
- Come passi il tuo tempo libero?
- Come sei?
- Cosa dici?
- Cosa pensi?

Adesso torna un po' indietro nel tempo.

- Cosa fai tra 1 anno?
- E tra 1 mese?
- E tra 1 settimana?
- E tra 1 giorno?
- E tra 1 ora?
- E tra 1 minuto?

EPILOGO

Conoscere se stessi è come percorrere un percorso infinito.

Il finale di ogni tappa è sempre lo stesso, ma con il passare delle tappe il modo in cui te lo racconti è più affascinante, emozionante e articolato.

Più complesso, ma anche più semplice.

Conosce se stesso chi si pone sempre la stessa domanda “chi sono io?” e scopre che la risposta è sempre la stessa “lo sono il protagonista di una storia!”.

Spero che tu vorrai continuare a raccontare la tua storia!

Ama la tua storia.

Tu sei la tua storia. E la tua storia sei tu!

UN RAFFICA DI LISTE

Ogni domanda ha il potenziale di farci arrivare un po' più vicini a conoscere il nostro vero sé e le nostre potenzialità, ecco perché mentre progettavo questo libro ho annotato centinaia di domande. In un secondo momento, molte le ho cancellate perché non aggiungevano nulla a quelle che avevo selezionato oppure erano domande senza una possibile risposta.

Tuttavia, alcune domande "buone" sono rimaste inutilizzate e piuttosto che buttarle via le ho volute accumulare qua sotto. Le troveranno utili le persone come me che non sono mai sazie di ascoltare il proprio vero sé parlare e le proprie potenzialità emergere.

Se anche tu sei questo tipo di persona... buon appetito!

LISTE DA 10

1. I 10 libri che ti hanno emozionato di più e perché. Scrivi una frase tratta da ciascuno di essi.
2. I 10 film che ti hanno emozionato di più e perché.
3. I tuoi 10 maestri che magari in pochi minuti ti hanno illuminato con uno sguardo o un'affermazione e ti hanno cambiato la vita.
4. 10 persone che sono state tue compagne di viaggio in percorsi importanti della tua vita.
5. I 10 percorsi che sono stati più importanti per te nel corso della tua vita
6. Le 10 esperienze più importanti della tua vita
7. I tuoi 10 difetti e le tue 10 virtù
8. I 10 principi in cui credi e che guidano la tua vita, le tue scelte
9. Le 10 persone da cui ti sei sentita più amata
10. Le 10 persone che tu hai amato di più.
11. Le 10 cicatrici che porterai con te per sempre

PASSATO

- 1.10 cose che hai fatto nell'ultimo anno.
- 2.10 cose che hai fatto nell'ultimo mese.
- 3.10 cose che hai fatto nell'ultima settimana.
- 4.10 cose che hai fatto nelle ultime 24h.
- 5.10 cose che hai fatto nell'ultima ora.

CITAZIONI ETERNE

- 1.10 citazioni che ti possano accompagnare nel corso della tua vita come buone consigliere nel resto della tua vita

MOTIVI PER...

- 1.10 buoni motivi per piangere
- 2.10 buoni motivi per ridere

URLARE

- 1.10 cose che vorresti urlare al mondo intero

COSTRUISCI IL TUO TEMPIO.

Procurati una scatola. È il tuo tempio nascosto. Arredalo.

- 1.10 immagini per ornare il tuo tempio nascosto.

TATUAGGI

1. Te stessa in 10 tatuaggi (che tu li abbia davvero o no). Trovali online, stampali e raccoglili in queste pagine.

SCELTE:

1. Le 10 scelte più importanti che hai fatto nella tua vita

DUBBI

- I 10 dubbi che più ti

OZIO

1. Hai 10 giorni di ferie e devi passarli “in ozio” nella tua città ... non lavori ma non puoi andare in vacanza: cosa fai?

PARTI DA TE

1. 10 itinerari di almeno 10 km che potresti percorrere in bicicletta a partire dalla tua città
- a. Dove ti condurrebbero
 - b. Per dove passeresti
 - c. Studia il percorso nei minimi dettagli

SEGRETI

1. I tuoi 10 segreti

TRA 5 MINUTI TOCCA A TE:

1. Sali sul palco e di le 10 cose più importanti che nessuno dice. Fai commuovere. Commuoviti. Piangi

DICONO DI TE

1. 10 cose che dicono di te