



leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>

Luca Stanchieri

101 MODI PER ALLENARE L'AUTOSTIMA

Suggerimenti per vivere serenamente
e per imboccare la strada giusta:
quella che conduce al benessere proprio e altrui.



NEWTON COMPTON EDITORI



101

85

Dello stesso autore:

*101 modi per liberarti dagli stronzi e
trovare soddisfazione nel lavoro*

Prima edizione: marzo 2011
© 2011 Newton Compton editori s.r.l.
Roma, Casella postale 6214

ISBN 978-88-541-2730-2

www.newtoncompton.com

Realizzazione a cura di Tespi s.r.l., Roma
Stampato nel marzo 2011 presso Puntoweb s.r.l., Ariccia (Roma)

Luca Stanchieri

101 modi per allenare l'autostima

Suggerimenti per vivere serenamente
e per imboccare la strada giusta:
quella che conduce al benessere proprio e altrui



Newton Compton editori



Introduzione

Non c'è nulla di peggio per un essere umano che sentire il disprezzo per la propria persona. Per sfuggire a questa sofferenza, bisogna mentire spudoratamente a se stessi e credere nelle proprie bugie; ma è come se un attore credesse nel personaggio che recita. Il disprezzo e la disistima ci trasformano in esseri violenti e arroganti in primo luogo contro noi stessi. Diventiamo invidiosi, colmi di rancore, cinici, presuntuosi, con un ghigno di superiorità stampato in faccia, narcisi competitivi che devono sempre affossare gli altri per salvarsi, pessimisti, ansiosi e rinunciari a due passi dalla depressione, e infine mendicanti dell'amore altrui di cui non sappiamo nemmeno godere. In due parole, vittime di noi stessi.

Esiste un'ampia fenomenologia della crisi di autostima: i delusi dall'amore, gli insicuri nelle relazioni, i perdenti nel lavoro, gli indecisi nello sport, quelli che vorrebbero ma non sanno cosa, quelli che sarebbero ma non sanno chi, gli sconfitti, i disorientati, gli inquieti in ritardo con il "tempo biologico", i "dipendenti affettivi", i solitari per altrui scelta, i trascurati, i bistrattati che non si ribellano, i "sono fatto così", i "è tutta colpa tua", i "decidi tu, per me è uguale"...

Spesso parleremo di questi disastri, trappole e tranelli della disistima: il pessimismo, l'invidia, il cinismo, il narcisismo, il "lamentismo", il "rinunciatarismo". Voglio precisare però che questi fenomeni non sono etichette di personalità, essendo ognuno di noi dotato di una irriducibile originalità. Sono modi di sentire, pensare e comportarsi che possono capitare a chiunque. Personalmente penso di averli provati tutti almeno una volta. L'autostima sulla base delle esperienze di vita e della coscienza che le elabora è come l'andamento della borsa: subisce profonde oscillazioni, attraversa periodi di grande crisi e picchi di euforia, ma ha anche un andamento relativamente stabile che con un po' di introspezione e allenamento ognuno di noi può sapere, allenare, superare.

La carenza di autostima viene evocata come causa di molti malesseri. C'è una grande verità in questo sentire comune, che coglie la complessa problematicità del rapporto con se stessi, e delle sue conseguenze. Ma soprattutto ci dice che quando si parla di autostima, è perché manca. Ma cosa manca? E che effetti produrrebbe se ci fosse?

L'autostima non è di per sé un fattore positivo. È un processo valutativo e sentimentale nei riguardi di se stessi. Può andare da un estremo negativo (il disprezzo di se stessi) passare per l'indifferenza, la disistima o essere fragile oppure forte e generativa quando l'amore per se stessi e la convinzione di essere degni di felicità impronta scelte e azioni, determina relazioni e obiettivi. L'autostima può essere negativa o positiva. Secondo Branden (2005) è il costrutto psicologico più importante e conosciuto. Ha un'enorme popolarità poiché viene menzionata tutti i giorni (persino nelle news di google ci sono decine di articoli sul calcio dove si parla di autostima). Le persone che vorrebbero essere più sicure pensano di avere problemi di autostima, così come quelle che vorrebbero l'anima gemella e non la trovano.

L'autostima non riguarda il semplice sentirsi bene con se stessi, ma anche la profonda convinzione di riuscire a raggiungere obiettivi di felicità grazie alle proprie potenzialità personali.

Nel nostro viaggio, cercheremo di esplorare tutti gli elementi che costituiscono questa definizione. Che cosa si intende per convinzione? Come stabilire obiettivi? Che cos'è la felicità per noi? Cosa si intende per potenzialità? Come si può allenare e sviluppare una potenzialità? Che conseguenze ha nella vita?

La radice dell'autostima si situa nell'intrinseca tensione della natura umana a ricercare il bene. Lo si vede nei primi anni della nostra vita. In condizioni normali, il bambino nasce con un'autostima positiva e generativa. Non c'è bisogno di educarlo all'autostima, è sufficiente non mortificarla. Il bambino ha un senso di sé positivo, si cimenta nell'esplorazione dello spazio, gioca, è naturalmente cooperativo e altruista, gode del bene suo e degli altri e soffre se ne viene privato o se vede che un altro bambino piange.

Le cose si complicano con la crescita. Già nell'adolescenza la nostra coscienza deve elaborare il senso di autonomia, la capacità di relazionarsi con gli altri, la verifica delle proprie attitudini, la scoperta della vocazione e del senso della vita. L'autostima è messa alla prova in contesti sociali, culturali, politici ed economici che non la facilitano. Crescendo, il rapporto con se stessi si fa più complesso. Al Vero Sé, che ricerca il bene e si sente degno di felicità, si affianca un Falso Sé che nega la possibilità del bene e della realizzazione nella vita. Il Sé Autentico che si forgia nelle esperienze è sempre una combinazione fra il Vero e il Falso Sé, frutto della nostra elaborazione coscienziale.

Poiché l'autostima concerne il rapporto con il Sé, la prevalenza del Vero Sé o del Falso Sé determina i suoi andamenti.

Di questi diversi aspetti del sé, si è occupata a lungo la psicologia, ma anche la filosofia, la letteratura, la religione. Dovremo cercare di distinguere fra lo spirito del tempo che ci induce a una certa visione di noi stessi e lo spirito profondo che si emancipa dalle mode del momento e cerca di cogliere verità intrinseche che riguardano le nostre peculiarità come esseri umani e come individui.

L'autostima positiva deriva dalla prevalenza del Vero Sé. La consapevolezza però non basta. Serve l'allenamento, l'esercizio, l'intenzionalità, la verifica biografica. Cercheremo di analizzare le nostre potenzialità di base e quelle più specificatamente individuali, che sono i mattoni, i fondamenti su cui si erige una sana autostima. Verificheremo quanto la speranza e l'integrità siano determinanti. Sosterremo che l'individuazione del Sé non può essere solo una scoperta psicologica, poiché nasce da un approccio etico. L'etica del bene, della felicità, del piacere è un'elaborazione indispensabile per godere dell'autostima.

Vedremo anche gli effetti della prevalenza del Falso sé. La disistima, il disprezzo e le conseguenze pratiche che hanno nella vita, nel rapporto con gli altri, nell'autogoverno, nel lavoro. Cercheremo di viverli e superarli per non farci più ingannare.

Leggere un libro come questo è già un allenamento, che im-

plica solitudine, dialogo con se stessi, esercizio del pensiero indipendente, esplorazione e progettualità. L'obiettivo è contribuire alla costruzione di un'autostima sana, positiva e generativa che abbia conseguenze nel rapporto con il corpo, con il sé, con gli affetti e nel lavoro. Un obiettivo estremamente ambizioso, però obbligato dalla necessità di non svilire la complessità di cosa significa amarsi.

Le fonti del libro sono in primo luogo dirette. Nascono dalle mie esperienze di vita, dalle relazioni che ho costruito e da quelle che ho abbandonato, ma soprattutto dalle esperienze professionali come psicologo e coach. Ma non avrei mai potuto leggerle, interpretarle e affrontarle senza l'aiuto e lo studio di persone che direttamente o indirettamente si sono occupate del tema.

L'allenamento dell'autostima trova il suo fondamento nel metodo degli esercizi spirituali che alcuni filosofi greci (e non solo) ci hanno illustrato più di 2000 anni fa e che sono stati sapientemente illustrati da Hadot e Foucault, e nel metodo del *coaching umanistico* di cui sono stato uno dei promotori e fondatori in Italia. La riflessione intorno a se stessi è stata alimentata poi da una serie di pensatori occidentali fra i quali David Hume assume un posto centrale. Dei filosofi contemporanei, numerosi spunti e assunti, come il concetto di perfettibilità e la centralità dell'etica, sono stati tratti dalle opere di Dario Renzi. Un debito particolare alle riflessioni di Gloria Steinem, che mi hanno colpito soprattutto per ciò che concerne l'autostima nell'universo femminile e anche come fenomeno collettivo.

Un grosso debito intellettuale va a una serie di psicologi. Non esiste ancora una teoria generale del potenziale umano in psicologia, ma una serie di approcci, spunti, micro teorie, che spesso vanno ognuno per la propria strada, ma che hanno trasgredito l'egemonia freudiana e sono state particolarmente illuminanti. Mi riferisco alle elaborazioni di Alfred Adler, ad alcune intuizioni di Jung sui processi di individuazione, agli studi di Winnicott e a quelli di Bowlby sulle relazioni fra madre e bambino. Interessantissimi anche i lavori di Branden, che ha dedicato la vita allo studio dell'autostima e di Tomasello sull'altruismo dei bambini.

Per non parlare di Maslow, che è stato il primo a dar luogo a una nuova primavera della psicologia. Nell'autostima, rientra anche lo studio dell'autoefficiacia di Bandura e su un piano diverso, più profondo, gli studi sul flow di Michail Csikszentmihalyi. Gli psicologi Deci e Ryan hanno dato un contributo raffinato sulla motivazione e sulla teoria dell'autodeterminazione. Ho cercato durante il testo di descrivere le fonti; se non ci sono riuscito a volte, è a causa della mia distrazione. Spesso le cose che studio diventano mie. Mi scordo di averle apprese da altre persone e me ne scuso. Ho tentato di rimediare con un'amplia bibliografia finale.

Un discorso a parte meritano una serie di psicologi che hanno dato vita alla psicologia positiva.

Seligman (1995), il loro principale esponente, sostiene che l'autostima non causa nulla, essendo la risultante dell'insieme di successi e fallimenti che abbiamo avuto nel mondo. Seguendo tale idea, la psicologia positiva ha di fatto trascurato il tema dell'autostima. Le ha voltato le spalle. Questo perché, soprattutto negli Stati Uniti, il concetto comune di autostima si è incentrato sullo "stare bene con se stessi", concezione riduttiva e superficiale dell'autostima. Eppure molteplici ricerche scientifiche hanno correlato l'autostima, sana e positiva, alla felicità; numerosi autori, anche americani come Branden, hanno elaborato concezioni più complesse dell'autostima. Per cui questa trascuratezza da parte della corrente psicologica più attenta al potenziale umano, non si spiega (forse una competizione fra accademici? Forse perché è difficile rinchiuderla in un laboratorio universitario?). Ad ogni modo, a mio avviso la teoria delle potenzialità umane e dell'importanza del significato di vita, a cui la psicologia positiva ha dato un enorme contributo, è al centro della costruzione dell'autostima. Avendola applicata nel coaching e nella consulenza psicologica, mi sono accorto che andava ampliata, rielaborata, ridefinita. Per esempio ho notato che le potenzialità possono essere represses e diventare la causa del malessere, oppure possono trasformarsi in valori, poteri e talenti. E di questo me ne assumo tutta la responsabilità.

Di seguito ho pensato di fornire al lettore una mappa concettuale del libro per orientarsi nella complessità dell'autostima e durante la descrizione dei 101 modi ho inserito dei piccoli riassunti, il "recupero", che potessero fornire uno spazio di pausa, ricapitolazione e sedimentazione per affrontare i passi successivi.

Un particolare ringraziamento alla mia editor, Giusi Sorvillo che mi ha spinto in questa avventura e in molte altre, e la cui stima, simpatia e competenza hanno influenzato le mie migliori scelte professionali.



L'allenamento dell'autostima



1. L'autostima non è un dato, ma un divenire

L'autostima è la convinzione di riuscire a raggiungere obiettivi di felicità grazie alle proprie potenzialità personali. La convinzione concerne opinioni, sentimenti, principi che si sono acquisiti dopo un attento esame, una valutazione accurata, una sperimentazione continuata nel tempo di se stessi. Ma al contempo è una convinzione che nasce da un sentire originario che ha indirizzato la persona nel suo sviluppo evolutivo verso la ricerca della felicità. È dunque qualcosa che supera e contiene la stima di sé, il rispetto e l'amore per la propria persona. L'autostima nasce dal modo con cui si è sperimentata, scoperta e costruita la propria identità e al tempo stesso influenza in modo pervasivo il governo della nostra vita sia sul piano affettivo che su quello sociale in genere. Ha conseguenze pratiche e sentimentali. La sua peculiarità consiste nel fatto che, dipendendo dall'esperienza e dal modo di interpretarla, può cambiare nel tempo. Nella nostra vita possiamo avere un'autostima che oscilla, fluttua, è in continuo divenire. Non è quindi un dato immutabile. Può peggiorare, ma soprattutto può migliorare attraverso un adeguato metodo di allenamento.

Lo scopo di questo libro è allenare l'autostima. L'argomento certamente non è originale, perché l'autostima è diventata una categoria psicologica molto famosa, forse la più famosa. Ognuno di noi la usa tutti i giorni. Eppure se ne parla tanto, proprio perché si avverte che è in crisi. *Poiché è ineliminabile il giudizio su di sé, quando l'autostima positiva manca subentra l'indifferenza, la disistima, il disprezzo, la critica feroce del sé.*

2. L'autostima è un patrimonio collettivo

L'autostima non è solo una facoltà prettamente individuale. È anche caratteristica di comunità, popoli e contesti. Viene influenzata dalla cultura e dallo spirito del tempo. Ogni sistema organizzativo ha una cultura propria che può alimentarla o mortificarla. Dalle aziende, allo sport, alle famiglie e alla scuola, l'autostima è altamente desiderata e richiesta, proprio perché manca o è in crisi. Se il tasso di autostima fosse una variabile dipendente dal numero di pubblicazioni sull'argomento, dovremmo già essere un popolo fiero e dinamico, creativo e aperto all'incontro, all'innovazione, al diverso. E invece siamo in crisi proprio a partire dall'autostima.

Il Censis è sempre più impietoso e anche un po' arrogante: parla di «un'Italia appiattita che stenta a ripartire», con «un inconscio collettivo senza più legge né desiderio». Secondo il suo rapporto 2010, gli italiani mancano della virtù civile del “desiderare”, «necessaria per riattivare la dinamica di una società troppo appagata (?) e appiattita». La speranza viene soppiantata dalla delusione. A questo contribuisce la crisi economica: «Il nostro Paese», infatti, «registra dolorose emarginazioni occupazionali».

Il rapporto fornisce anche alcuni dati interessanti sui giovani: nei primi due trimestri del 2010 si è registrato «un calo degli occupati tra 15 e 34 anni del 5,9%, a fronte di una riduzione media dello 0,9%». Oltre sei volte di più. Con scarse difficoltà di trovare un'occupazione, essi «sono poco disponibili a trovarne una a qualsiasi condizione».

I giovani tra i 15 e i 34 anni che non lavorano né studiano sono ben 2.242.000. Il 55,5% degli italiani pensa di loro «che non trovano lavoro perché non vogliono accettare occupazioni faticose e di scarso prestigio»: a pensarlo sono soprattutto i giovani stessi: ben il 57,8% del campione.

È vero: molti giovani non vogliono accettare occupazioni faticose, di scarso prestigio e, aggiungiamo, spesso sottopagate.

Ma se non si accetta un lavoro faticoso e sottopagato, pur essendoci il ricatto della disoccupazione, e se si protesta per salvaguardare la scuola e l'università, questo significa che l'autostima non è del tutto scomparsa.

3. Tempi lenti

Mettendo l'accento sul "desiderare", il Censis coglie uno degli aspetti più importanti che implica l'autostima. Quando l'autostima è in crisi, non si ha la forza né la volontà di anelare a un cambiamento. La rinuncia è un indicatore infallibile di una persona, una comunità o un popolo che ha perso la fiducia in se stesso.

Spesso si dice «la turbolenza dei nostri tempi richiede un io forte e una chiaro senso della propria identità» (p. 8, Branden, 2009). Ma i nostri tempi sono veramente "turbolenti"? Se volgiamo lo sguardo agli ultimi cento anni, ci accorgiamo che la nostra epoca è alquanto sonnolenta al confronto del Novecento. Pensiamo alle guerre mondiali, alle rivoluzioni russe, spagnole, cinesi, al piano Marshall, alle immigrazioni, al boom degli anni Cinquanta, alle insorgenze giovanili degli anni Sessanta, al femminismo, alla caduta del muro di Berlino. Al confronto, la vita di questo angolo del Mediterraneo oggi sembra rallentata più che turbolenta. Si parla di declino, deriva, crisi, ma non certo di cambiamenti epocali "turbolenti". E in effetti, il proscenio dei grandi cambiamenti riguarda più l'eclatante invasione della tecnologia digitale, che i cambiamenti sociopolitici. Pensate all'età media della classe politica (in parlamento è di 54 anni, ma nel Paese non supera i 42) o dei professori universitari. In Italia, la metà dei professori ordinari ha superato i 60 anni e quasi 8 docenti su 100 ha spento almeno 70 candeline. I giovani sono pochissimi (passano il tempo alla playstation e a farsi le canne?). Se per giovani consideriamo gli under 40 possiamo fare affidamento sull'1,7% mentre gli under 50 am-

montano a meno del 19%. Un giovane volontario di Foggia, laureato e impegnato con i “minori a rischio”, un giorno mi disse: «Luca, il primo vecchio che sento dire “Il futuro è dei giovani”, lo picchio! Sono stanco di essere preso per il c...».

Insomma nella turbolenza, la classe dirigente, politica e culturale, di questo Paese sarebbe alquanto ferma e navigata.

Ma se invece vediamo le cose dal basso, più che turbolenza troviamo *una profonda e inarrestabile transizione* caratterizzata dal crollo del consenso culturale intorno ai valori, modelli, ideologie, visioni del mondo e dell’esistenza che hanno fatto la storia del dopoguerra. I grandi modelli del Novecento che andavano dalla “militanza politica” alla “famiglia come cellula della società”, dalla “scuola come istituzione che prepara al lavoro” al “lavoro come mezzo di emancipazione e flessibilità sociale, fondamento della Repubblica” si stanno irreversibilmente e lentamente frantumando. Si apre una transizione lunga, imprevedibile nei suoi sbocchi, lenta come lento è l’incedere della storia che muta la vita quotidiana. Se non ci sono più validi modelli di ruolo a cui aderire, i modelli li possiamo trovare o inventare dentro di noi. La convinzione di farcela dipende dalla nostra autostima.

4. Non tutto è fermo

Per parlare di autostima bisogna essere dentro la vita e non guardarla in vetrina. E allora ci accorgiamo che c’è moltissima gente che lotta per ricercarla, assumerla, trasmetterla. Parleremo a lungo di queste persone che ho avuto modo di incontrare nel mio lavoro. Mi hanno dato uno spaccato del nostro Paese che sfugge alle statistiche, alla politica e ai reality show. E mi hanno insegnato molte cose.

L’autostima concerne il rapporto con se stessi. E spesso la sua esigenza nasce da domande indirette quali:

*vorrei essere una persona più sicura;
non ho idea di come ci si possa prendere cura di sé;
ho trent'anni e non ho ancora deciso la mia strada... sono in ritardo;*

*vorrei realizzarmi nel lavoro, ma non so in quale lavoro...
il mio orologio biologico va più in fretta delle mie possibilità di trovare una storia d'amore...*

Se ascoltassero i toni, guardassero i visi, entrassero nella complessità di queste domande, forse gli autori del Rapporto Censis darebbe un taglio più gentile alla crisi del desiderio e alla fragilità della speranza. Perché le persone che pure vivono il disorientamento, non lo vivono bene, non lo teorizzano, e cercano con tutte le loro forze di affrontarlo.

Una volta una mia cliente mi scrisse: «Il mio obiettivo è cercare di capire quale è il mio obiettivo».

La sicurezza in se stessi, la cura di se stessi, l'individuazione di sé nel futuro, la realizzazione di sé, il desiderio autentico, sono temi straordinariamente complessi. L'autostima attraversa infinite varianti: autoconsapevolezza, concezione del sé, concezione di sé, verifica del sé, determinazione del sé, crisi d'identità, problemi di identità... Varianti che sono uscite dal gergo psicologico e sono diventate di uso comune.

La complessità dunque del concetto di autostima ci spinge a dover fare chiarezza.

Allenare l'autostima significa:

fare chiarezza su cos'è l'autostima e distinguerla da ciò che non è;

denunciare il doping diffuso per incrementare una falsa autostima, che produce solo malessere, sia individuale che relazionale;

delineare un programma di allenamento verificabile nella pratica della vita quotidiana;

contestualizzare l'autostima nei diversi contesti lavorativi e affettivi in cui siamo inseriti.

Allenamento: ripensa ai tuoi genitori: che pensavano dell'autostima?

5. Approssimandoci

In Francia l'autostima è chiamata *amour propre*, “amore di sé”, mentre in Italia, in Portogallo e in Brasile il termine è analogo ad amor proprio.

In spagnolo il termine in uso è *buena opinión de sí mismo*, in tedesco è *das selbst hochschätzen*, in arabo *al-jtibar al-dhati*, in cinese *zizun* (da *zi* che significa “se stesso”, e *zun* che significa “stima” o “rispetto”). Le definizioni non sono univoche, ma tutte riguardano il rapporto con se stessi. Il problema dell'autostima nasce nel momento in cui pensiamo alla nostra identità, la valutiamo, la stimiamo, la sentiamo.

Oggetto della stima sentimentale e cognitiva, emotiva e razionale è la nostra soggettività. Gli psicologi lo chiamano il “Sé”. Il problema del sé come identificazione della sua natura (il sé in quanto soggetto umano ha una sua natura?), del modo con cui può esprimere le sue potenzialità (ma come si definiscono le potenzialità?) e nel suo rapporto con gli altri (ma è proprio necessario partecipare a questo condominio incasinato che è la specie umana?), ha un'origine recente nella storia del pensiero, perché nel tempo ci siamo persi quello che i Greci ci avevano insegnato e che dobbiamo recuperare.

In effetti, già qualche secolo prima di Cristo, quei simpatici colti e gaudenti nei loro giardini, nelle loro osterie, fra gli ulivi o nei loro centri fitness per la mente, invitavano a conoscere se stessi. Era una conoscenza finalizzata alla felicità e al piacere e non una mera questione accademica.

Conoscere se stessi era parte di un'attività più generale: prendersi cura di sé. Cominciamo dunque il nostro viaggio verso l'autostima riprendendo alcune loro considerazioni. *Proprio nel momento in cui viviamo in un Paese con una crisi di autostima e i modelli classici sono entrati in crisi, proprio quando non possiamo imitare né imparare da nessuno se non da noi stessi, per scoprire il nuovo e crearlo è utile fare riferimento alle radici della nostra cultura umanistica.*

6. Conoscere se stessi

In epoca ellenistica e romana la filosofia si presenta come modo di vivere. Era l'arte della vita e una maniera di essere. La filosofia antica è una forma di esistenza, che trova la propria ragione nel superarsi in comportamenti, azioni, relazioni concrete. È un modo di vita, non solo una teoria. È una pratica che riguarda chiunque voglia vivere una vita esemplare, pensata, meditata e messa alla prova. La teoria non è mai considerata fine a se stessa, ma al servizio della pratica. «Epicuro lo dice esplicitamente: “lo scopo della scienza della natura è quello di procurare la serenità dell'anima”» (Hadot, 2005, p. 16). Per cui, oggi, qualunque cosa riuscissimo a scoprire su noi stessi avrebbe un senso solo nella misura in cui potrebbe riflettersi nella vita e renderla migliore. Al contrario: che scopo ha? A che serve? Dov'è la sua bellezza?

L'autostima va chiarificata nel suo concetto e poi va allenata.

È possibile allenare qualcosa che non siano i muscoli del corpo?

I filosofi greci li chiamavano esercizi spirituali. Gli esercizi sono proprio degli esercizi, cioè una pratica, un'attività, un lavoro su se stessi, «qualcosa che si potrebbe definire asceta di sé» (Hadot, 2005, p. 12). Vengono definiti esercizi “spirituali” perché ogni esercizio include il pensiero, l'immaginazione, la sensibilità e la volontà, ovvero l'intero spirito umano. Corrispondono a una trasformazione della visione del mondo e a un'autosuperamento.

La pratica degli esercizi spirituali serve a rendere gli esseri umani migliori. È una “conversione” che sconvolge la vita intera. Fa passare l'individuo «da uno stato di vita inautentica, oscurata dall'incoscienza, rosa dall'incuria, dalle preoccupazioni, allo stato di una vita autentica, dove l'uomo possa raggiungere la coscienza di sé, la visione esatta del mondo, la pace e la libertà interiori» (Hadot, 2005, p. 32).

La filosofia antica è esercizio spirituale perché è un modo di

vivere, una forma di vita. Gli esercizi riguardano sempre il nostro modo di essere nel mondo e generano un orientamento che esige una trasformazione, una metamorfosi del sé. L'esercizio spirituale è una pratica destinata a operare un cambiamento radicale dell'essere. Gli esercizi servono ad assicurare il progresso spirituale verso lo stato ideale di saggezza e sono "analoghi all'allenamento dell'atleta".

Senza forse esserne pienamente coscienti, oggi cerchiamo di allenarci e di fare esercizi spirituali quando impariamo a meditare, a usare tecniche di rilassamento, a fare yoga o danza o pilates; facciamo esercizi spirituali quando impariamo a danzare, a disegnare, a suonare, a scrivere, a partecipare a una conferenza di storia, di filosofia o a un festival della scienza e dell'economia. Sentiamo il desiderio di esercitarci e di migliorarci. Il punto è che spesso non lo facciamo con consapevolezza. Siamo un po' empirici.

Infatti tutti gli esercizi spirituali hanno lo stesso fine, indipendentemente dalla scuola filosofica che li elabora: la realizzazione di sé tramite il proprio miglioramento.

7. Siamo esseri perfetibili

La concezione alla base dell'esercitarsi è che l'essere umano è perfetibile, ovvero può migliorarsi sempre, qualunque sia la condizione di partenza.

Tutte le scuole concordano sul fatto che l'uomo può liberarsi della sua inquietudine e formarsi per raggiungere uno stato di perfezione. Credono nella libertà della volontà, grazie a cui l'uomo ha la possibilità di migliorare se stesso, modificarsi e realizzarsi. «Alla base di questo c'è un parallelismo tra esercizio fisico ed esercizio spirituale: come, con esercizi fisici ripetuti, l'atleta dà al suo corpo una forma e una forza nuove, così, con

gli esercizi spirituali, il filosofo sviluppa la sua forza d'animo, trasforma la sua atmosfera interiore, cambia la sua visione del mondo e infine l'intero suo essere. L'analogia poteva parere tanto più evidente in quanto proprio nel *gimnasion*, ossia nel luogo dove si praticavano gli esercizi fisici, si tenevano anche le lezioni di filosofia, ossia si praticava l'allenamento alla ginnastica spirituale» (Hadot, 2005, p. 60).

Allenandosi ed esercitandosi, ogni scuola filosofica impegnava i discepoli a condurre un nuovo tipo di vita. La pratica degli esercizi spirituali implicava un rovesciamento totale dei valori riconosciuti come tradizionali; si rinunciava ai falsi valori per rivolgersi verso i veri valori: la virtù, il pensiero, la vita semplice, la felicità di esistere.

Allenamento: procurati un quaderno dove potrai scrivere tutti gli esercizi che ti verranno proposti. Questa prima parte riguarda il riscaldamento. Cominciamo a fare un po' di stretching dello spirito per metterlo in condizione di allenarsi senza incorrere in strappi e contratture.

Dopo attenta meditazione su di te, valuta da 0 a 10 il tuo grado di autostima e spiega le ragioni di questa valutazione. Dopo aver letto questo libro, valutalo di nuovo per vedere quanto è aumentato (e speriamo bene, se no avrò problemi con l'editore).



8. Essere la propria statua

Il governo di sé parte dalla ricerca della propria bellezza e diventa governo della propria attenzione: vigilanza tesa nello stoicismo e rinuncia ai desideri superflui nell'epicureismo. L'autogoverno implica sforzo di volontà, fede nella libertà morale e nella possibilità di migliorare, coscienza acuta, capacità di controllare la collera, curiosità. L'autogoverno implica una sorta di fede, di religiosità, di spiritualità e di trascendenza. È sentire in modo profondo che la propria vera natura è benevola. Troppo spesso, a causa di delusioni o frustrazioni, ci accaniamo contro noi stessi, ci torturiamo attraverso l'autocommiserazione e il sarcasmo. Quando smarriamo la fede nella nostra sacralità, perdiamo la facoltà di dirigere la nostra vita verso la felicità. Ci rinchiudiamo in una passività autodistruttiva, perdiamo fiducia nelle nostre possibilità di cambiare. E nessuno potrà convincerci del contrario, se non lo decidiamo in prima persona.

Il governo di sé implica anche la scelta dei principi, dei valori, delle virtù che lo governano e che lo trascendono. Principi, valori, virtù che rappresentano il Bene. Per amore della virtù, del bene e della verità, si può arrivare anche a rinunciare all'essere. Il principio del bene trascende l'essere e Socrate preferisce morire piuttosto che rinunciare alle esigenze della sua coscienza. Preferisce essere coerente con le proprie convinzioni alla vita del suo stesso corpo. La volontà di vivere del corpo è subordinata alle esigenze superiori del pensiero. Non è ben-essere, perché il bene può trascendere persino l'essere.

Il governo di sé è l'esercizio del proprio *pensiero indipendente* (siamo lontanissimi dalla centralità e dalla spettacolarizzazione delle emozioni dei nostri reality show). Per Platone, il governo di sé si attua anche attraverso l'esercizio della contemplazione della morte. Per l'epicureo il pensiero della morte è coscienza della finitezza dell'esistenza; è la finitezza dell'esistenza che rende ogni istante di vita estremamente prezioso. Il pensiero della morte è affrontato tramite la vita. Così il momento pre-

sente viene vissuto come se fosse il primo e l'ultimo. Questo ha delle conseguenze. Comporta che bisogna abituare l'anima a raddrizzare ciò che è caduto, a guarire ciò che è malato, e a eliminare i piagnistei con l'applicazione del rimedio. Il pensiero così può elevarsi a comprendere il tutto, l'universalità del divino e dell'umano. Per uomini siffatti, che trovavano piacere nella virtù, tutta la vita era una festa.

Questi elementi sono il punto di partenza di ogni percorso di allenamento (*coaching*), il cui presupposto è proprio l'esercizio del governo di sé. Non ci si focalizza più sui lamenti, sulle critiche nei confronti degli altri, sulla natura e le cause dei problemi, ma si riprende in mano la possibilità dell'autogoverno e della propria autonomia: quali scelte posso fare che siano armoniche con la parte più autentica e migliore di me stesso? Sciogliere questo nodo è l'essenza stessa di un percorso di auto-determinazione personale.

Allenamento: continuiamo nel nostro riscaldamento con un po' di "corsetta leggera".

Rifletti su questa frase di Plotino: «Se non vedi ancora la tua propria bellezza, fai come lo scultore di una statua che deve diventare bella: toglie questo, raschia quello, rende liscio un certo posto, ne pulisce un altro, fino a fare apparire il bel volto della statua. Allo stesso modo anche tu togli ciò che è superfluo, raddrizza ciò che è obliquo, purificando tutto ciò che è tenebroso per renderlo brillante e non cessare di scolpire la tua propria statua finché non brilli in te la chiarezza divina della virtù [...] Se sei diventato questo, senza avere più qualcosa di estraneo che sia mescolato a te, [...] se ti vedi divenuto tale [...] guarda tenendo il tuo sguardo. Poiché solo un occhio siffatto può contemplare la Bellezza».

Con quale occhio guardi la tua bellezza?

9. Meditare è un fatto pratico

Quando un occidentale prende ispirazione da pratiche orientali, senza un'adeguata e accurata documentazione e preparazione, di solito fa un disastro. Così la meditazione è diventata una lotta contro la mente, considerata un nemico; contro il pensiero, esaltando solo le emozioni! Una mente vuota non è in sintonia con l'universo, è solo una mente vuota. Un'emozione non pensata non è nemmeno un sentimento.

La meditazione greco-romana è un esercizio del pensiero, dell'immaginazione e dell'intuizione. Le sue forme sono estremamente varie.

A seconda delle varie scuole di pensiero, abbiamo distinti esercizi di meditazione:

- per tutte le scuole, la meditazione è in primo luogo studio, memorizzazione ed elaborazione delle regole di vita e della teoria (spesso sintetizzate in alcune massime fondamentali utili allo scopo); oggi diremo che è la meditazione, la riflessione, il pensiero intorno ai nostri valori personali, ai nostri principi guida e a come concretizzarli;

- la meditazione produce una visione del mondo e di sé nel mondo; la meditazione sul mondo fisico ispira l'immaginazione sulla genesi dell'universo o sugli avvenimenti cosmici; è analoga all'apprezzamento della bellezza e della complessità della natura che un artista trasforma in opera d'arte; ma è anche la meditazione sul sé come parte della Comunità Umana, del Tutto, è un universalizzarsi per rendersi ancora più unici; è la riflessione intorno ai propri contesti, alla cultura che li caratterizza, al proprio esserne parte, evitando ogni adattamento conformistico;

- è anche una meditazione sulla morte (senza superstizioni!), per avere un'attenzione concentrata sul momento presente, per goderne e viverlo in piena coscienza; una meditazione che non tralascia mai lo scorrere del giorno come l'acqua di una doccia sul corpo; che ne vuole vivere e cogliere l'essenza vita, unico antidoto contro la paura della fine;

- per Filone di Alessandria è fondamentale meditare sulle difficoltà della vita: la povertà, la sofferenza e la morte, che spesso non dipendono da noi; come esercizio preparatorio, come allenamento ad affrontarle;

- per gli epicurei la meditazione è esercizio di distensione dell'anima (a differenza degli stoici che invece chiamano a una permanente vigilanza); anziché rappresentarci i mali in anticipo (come per Filone di Alessandria), dobbiamo staccare la nostra mente dalle visioni dolorose e rivivere il ricordo dei piaceri passati ("chi è dimentico dei piaceri passati, è già vecchio oggi") e godere dei piaceri del presente, riconoscendo quanto siano gratificanti; è una scelta deliberata e sempre rinnovata della ricerca della serenità, della distensione, da cui scaturisce una gratitudine profonda verso la natura e la vita. È dunque la ricerca incessante delle proprie potenzialità personali, le uniche che generano quella gratificazione profonda tanta cara agli amici epicurei.

Allenamento: rileggi il paragrafo e comincia a meditare intorno ai temi proposti:

- valori e regole di vita;
- visione del mondo e visione di sé nel mondo;
- concezione del tempo;
- concezione del piacere;
- concezione delle difficoltà.

Se non ti va, accendi pure la televisione e guarda il telegiornale. Troverai gli stessi temi: il mondo, i contesti, la morte (violenta), i piaceri, i festini, i waka waka e i bunga bunga.

Se invece vuoi allenarti seriamente:

per molti meditare è esaminare al mattino ciò che si deve fare nel corso della giornata e fissare in anticipo i principi che dirigeranno e ispireranno le azioni ("Al mattino, quando sei restio a svegliarti, abbi sottomano questo pensiero: è per operare come uomo che mi sveglio"). Alla sera si esaminerà nuovamente ciò che è successo durante il giorno, per rendersi conto delle colpe e dei progressi compiuti.

10. Leggere

Leggere, studiare e riflettere intorno ai testi è un esercizio spirituale fondamentale. Per i filosofi dell'antichità, che pure avevano nella trasmissione orale la via più preziosa per imparare, la lettura va esercitata tutti i giorni, perlomeno un'ora al giorno. E nel farlo, dobbiamo raffinare l'arte del leggere. Leggere è un fondamentale esercizio di meditazione. Per essere efficace, occorre soffermarsi sui testi, sottolineare, prendere appunti, e ritornare su noi stessi, liberandoci delle nostre preoccupazioni contingenti, lasciando che i testi ci parlino. È un'attività di formazione e di trasformazione di se stessi. Non è solo allenamento delle emozioni (benessere, malessere, gioia, piacere, felicità, nostalgia, malinconia), ma è soprattutto allenamento del pensiero focalizzato intorno a un tema; un pensiero emozionato, caldo, a cui partecipa l'insieme della persona, un pensiero fatto di idee, emozioni, fantasia, immaginazione; un pensiero spirituale. Scrisse Goethe: «La gente non sa quanto tempo e quanto sforzo costi imparare a leggere. Mi ci sono occorsi ottant'anni e non sono neanche in grado di dire se ci sono riuscito». È una straordinaria preparazione all'apertura mentale, alla conoscenza dell'inedito, dell'unico, del sorprendente, dell'inquietante.

Oggi il tema è: *io* (nel senso di te e non nel senso di me).

Allenamento: leggere almeno un'ora al giorno; la cultura non è solo un insieme di nozioni e conoscenze; dipende da come si usa; spesso nel nostro Paese è stata concepita come strumento di potere; è invece un mezzo di emancipazione e crescita; dipende da come la si "coltiva"; se la finalità è la ricerca del bene e della felicità, ogni libro può essere un ottimo spunto e il suo autore un interlocutore con cui confrontarsi.

11. Individuare ciò che dipende da noi

Sempre seguendo il nostro riscaldamento, che ci porterà all'allenamento vero e proprio e poi alla gara, cominciamo dalle cose fondamentali. Filone di Alessandria (Filone di Alessandria, *L'erede delle cose divine*, Rusconi 1981) dice che l'allenamento dell'attenzione è l'atteggiamento fondamentale del filosofo stoico. La sua presenza di spirito è continua, la sua coscienza di sé è sempre desta, sa e vuole pienamente ciò che fa in ogni istante. Grazie a questa presenza di spirito la distinzione fra ciò che dipende da noi (opportunità) e ciò che non dipende da noi (possibilità) è sempre sottomano. L'attenzione a ciò che dipende da noi accomuna lo stoico all'epicureo. Ma per l'epicureo, è fondamentale che l'attenzione sia liberata dalla preoccupazione del futuro, quando questa ci lacera, e ci nasconde il valore incomparabile del semplice fatto di esistere.

Filosofare è un atto continuo, un atto permanente, che s'identifica con la vita, un atto che occorre rinnovare a ogni istante. Nell'epicureismo, l'attenzione è orientata verso il piacere, che infine è il piacere di essere.

Epitteto, stoico, classifica gli esercizi dal punto di vista di tre topiche che si riferiscono alle tre facoltà dell'anima:

1. la facoltà di pensare;
2. la facoltà di desiderare;
3. la facoltà di agire.

Sulla facoltà di desiderare, l'esercizio adatto è quello conforme allo scopo che ci proponiamo. Lo scopo è tener conto di ciò che desideriamo per ottenerlo e di ciò che avversiamo per evitarlo. L'esercizio è separare gli oggetti del desiderio che non dipendono da noi, da quelli che dipendono da noi e concentrarsi sempre sui secondi (lo vedremo successivamente, distinguendo tra obiettivi risultato e obiettivi performance). Sulla facoltà di agire, *Epitteto consiglia di cominciare con le piccole cose, come sforzarsi di agire sempre nel luogo e nel tempo voluti.*

Per Epicuro l'infelicità degli esseri umani deriva dal fatto che

temono cose che non devono essere temute e desiderano cose che non è necessario desiderare (dobbiamo immaginare che quando scriveva non era bombardato da un sistema che ha fatto del marketing uno strumento follemente invasivo). A volte, noi stessi abbiamo dedicato la nostra vita a un senso del dover essere così profondo e invasivo che ci siamo dimenticati persino quali erano i nostri desideri. Oppure ci siamo lasciati convincere che essere felici corrispondeva ad acquistare ciò che ci proponeva la pubblicità. Ci siamo privati di quello che è l'unico piacere autentico, il piacere di essere e desiderare. Bisogna pensare ai propri desideri e distinguere: desideri naturali e necessari; desideri naturali e non necessari; desideri né naturali né necessari. La rinuncia agli ultimi e forse, in parte, anche ai secondi, la piena attenzione sui primi sarà sufficiente ad assicurare l'assenza di turbamento e ad affermare la soddisfazione di esistere.

La felicità consiste nell'indipendenza, nella libertà, nell'autonomia, vale a dire nel ritorno a ciò che è veramente parte di noi stessi e a ciò che dipende da noi. L'io, così liberato, non è più la nostra individualità egoista e passionale, è la nostra persona morale, partecipe della natura o del pensiero universali. È una delle basi dell'autostima. È la strada per allenarsi all'autogoverno della propria vita, essere proattivi e protagonisti della propria esistenza, separare ciò che è un'opportunità perché dipende da noi, da ciò che è una possibilità perché dipende anche dalla reazione del contesto.

Allenamento:

i miei desideri naturali e necessari sono:

i miei desideri naturali e non necessari sono:

i miei desideri né naturali né necessari sono:

Per affermare i miei desideri naturali, necessari e anche non necessari, comincio a scegliere quelli che dipendono da me e che vorrei realizzare nei prossimi 5 anni:

Quando analizzi la probabilità che un desiderio possa realizzarsi distingui quando è una possibilità (dipende da me ma

anche dal contesto) e quando un'opportunità (dipende solo da me). Non sottovalutare il fatto che quando un desiderio è un'opportunità non significa affatto che sia scontato realizzarlo. Pensa a quante diete hai fallito e te ne renderai conto.

12. Scrivere e parlare

Tutte le forme di meditazione e gli esercizi spirituali si fondano sul dialogo con se stessi e con gli altri. Il principale esponente della forza riflessiva del dialogo è Socrate. Il dialogo socratico è un esercizio spirituale praticato in comune che invita all'esercizio spirituale interiore, ossia all'esame di coscienza, all'attenzione a sé, al famoso "conosci te stesso". Esiste in Socrate un'intima connessione fra il dialogo con gli altri e il dialogo con sé. Solo colui che è capace di un vero incontro con gli altri è capace di un autentico incontro con se stesso, e l'inverso è ugualmente vero. Il dialogo non è davvero dialogo se non in presenza di altri e di sé. Un dialogo è un itinerario del pensiero la cui via è tracciata dall'accordo, costantemente mantenuto fra una persona che domanda e una persona che risponde. È come una lotta, amichevole ma reale. Cambiare il punto di vista, l'atteggiamento, la convinzione e arricchirli, superarli, significa dialogare con se stessi in modo autentico. Ma questo dialogo è anche una lotta contro se stessi. «Ogni elevazione è conquistata» (Hadot, 2005, p. 47). Il dialogo è una salita verso la virtù, il bene e la verità. È l'esercizio dialettico. *Il Libro Rosso* di Jung (Jung, 2010) è il diario di un uomo che decide di chiudersi in se stesso e analizzare in forma di dialogo ogni aspetto del proprio spirito; nel farlo soffre, ride, e, spesso, si deride; come se fosse un invasato, comincia a dialogare con santi e profeti alla ricerca della sua verità interiore. Jung si lascia andare a sogni a occhi aperti, immaginazioni, fantasie con cui si confronta scegliendo come

interlocutori personaggi spesso tratti dalla Bibbia. Scrive e dipinge le sue visioni. Lo fa per anni. Da questo periodo intenso, che lui definisce «malattia creativa», trarrà infiniti spunti sia sulla concezione della sua vita che sulla teoria e il metodo d'intervento psicologico.

Il rapporto di sé con sé costituisce dunque il fondamento di ogni esercizio spirituale, perché il rapporto con se stessi è sempre trascendente. «Non ricondurre il tuo pensiero a te stesso, ma lascia che la tua mente prenda il volo nell'aria, come uno scarabeo che un filo trattiene per una zampa» (Aristofane). Conoscere se stessi significa:

- conoscersi come un non sapiente che cerca la saggezza;
- conoscersi nel proprio essere essenziale, ossia separare ciò che non è noi, da ciò che è noi stessi;
- conoscersi nel proprio stato morale autentico, vale a dire esaminare la propria coscienza.

A questo dedicheremo buona parte di questo libro.

Una variante del dialogo è la scrittura. Ma anche nella scrittura entra in qualche modo l'altro con cui dialogare. Le annotazioni sulle azioni, i moti dell'anima, i pensieri, vanno elaborate come se li dovessero fare conoscere agli altri. La scrittura deve essere l'occhio altrui che ci guarda dentro. Chi scrive si sente osservato, non è più solo, ma è parte della comunità umana silenziosamente presente.

Il dialogo a sua volta è strettamente correlato all'amicizia che per i greci era il tesoro più prezioso.

L'amicizia, soprattutto per gli epicurei, ha anch'essa i suoi esercizi spirituali che si compiono in un'atmosfera lieta e distesa: la confessione pubblica delle proprie colpe, la correzione fraterna, legata all'esame di coscienza, ma soprattutto l'impegno di ognuno a creare un'atmosfera di amicizia, dove l'affetto reciproco, la fiducia, la condivisione, contribuivano più di ogni altra cosa alla felicità individuale e collettiva.

Oggi la cura dell'amicizia, come forma di amore e di dialogo, di condivisione e di relazione, non solo diventa parte integrante di un percorso di *coaching* teso alla realizzazione della persona

nella relazionalità affettiva, ma un principio ispiratore dentro qualunque organizzazione che voglia essere di successo. L'amicizia come collaborazione, condivisione, tensione all'affetto, all'ascolto, allo scambio, alla solidarietà comune, è un principio di benessere ed efficienza, dalle organizzazioni alla società, dalla creatività alla convivenza civile.

Allenamento: cerca di condividere queste riflessioni con un amico, magari regalagli questo libro (è una spudorata manipolazione per vendere più copie) e fate gli esercizi in comune, scambiateli, confrontateli.

Uno stesso esercizio può essere fatto da voi su di voi e dall'amico su di voi e viceversa. È interessante notare come vi vedete allo specchio e come vi vedono gli altri e aprire un dialogo sereno di confronto. Ne potrebbe uscire un'amicizia più profonda (o la rottura definitiva, e sarebbe comunque un vantaggio).

13. L'io e gli altri

La filosofia antica presuppone uno sforzo comune, una comunità di ricerca, di aiuto reciproco, di sostegno spirituale. Ma soprattutto i filosofi, e persino gli epicurei, non hanno mai rinunciato ad agire sulle città, a trasformare le società, a rendere servizio ai loro concittadini, che spesso hanno tributato loro elogi. Le concezioni politiche potevano essere diverse a seconda delle scuole, ma la preoccupazione di esercitare un'influenza sulla città o sullo Stato, sul re o sull'imperatore, è sempre rimasta costante. Soprattutto nello stoicismo, figura al primo posto l'esercitarsi sempre al servizio della comunità umana e all'agire secondo principi di giustizia. La vita filosofica comporta un impegno comunitario che è esercitato mantenendosi sempre sul

piano della ragione e del pensiero senza lasciarsi accecare da ire, rancori e pregiudizi. C'è un equilibrio quasi irrealizzabile fra la pace interiore che procura la saggezza da un lato e dall'altro le emozioni che suscitano la vista delle ingiustizie, delle sofferenze e delle miserie di cui sono capaci gli uomini. Ma la saggezza consiste proprio nel raggiungere un equilibrio che permetta di agire con efficacia per il perseguimento del bene comune. Lo stoico non trova la propria gioia nel suo "io", ma nella parte migliore di sé, nel coltivare una coscienza rivolta verso il bene. Per un filosofo è fondamentale il suo senso di appartenenza alla Totalità della comunità umana. Anche l'epicureo non ha paura di ammettere di aver bisogno di altro, oltre a se stesso, dai piaceri dell'amore a una teoria dell'universo.

Ho conosciuto molte persone che partivano da una condizione di sofferenza e malessere profondo rispetto alla loro vita. Una di loro era un medico, che viveva una situazione di grave deriva e disorientamento. Provava un dolore profondo verso se stessa al punto da non riuscire quasi più a lavorare. Ciò che mi ha colpito di lei, però, non era lo stato acuto di sofferenza (era stata anche in cura da uno psichiatra), quanto la forza di volontà, il desiderio, la vitalità coraggiosa di uscire dallo stato in cui si trovava, di lottare, di cambiare per ritrovare la serenità. Per due anni si è allenata con gli esercizi spirituali e piani di azione tutti i giorni, non ha mai mancato una sessione di *coaching*, non ha mai smesso di avere fede in se stessa e di ricercare la speranza, quando in momenti di grande tormento la stava perdendo. Oggi è riuscita a riaffermare la sua professionalità, stimata e ammirata dai colleghi, ha comprato una nuova casa, ha arricchito le sue relazioni di amicizia e professionali, parla a congressi internazionali di medicina e si è perdutoamente innamorata di un uomo buono e gentile che la ricambia, ma che, con grande disappunto della madre, non è medico.

Recupero: abbiamo notato come la crisi dei modelli d'identità sociale offra una straordinaria opportunità: scoprire, creare e inventare la propria irriducibile e originale identità e prender-

sene cura. Nel farlo possiamo imparare dagli altri, essere aperti a consigli, confronti e suggerimenti, ma non possiamo imitarli come delle scimmie (con tutto il rispetto per questi simpatici esseri). I greci ci offrono un metodo, più che un modello. L'autostima è una conquista della mente ottenuta tramite l'esercizio delle nostre facoltà. Le nostre facoltà mentali sono allenabili come qualunque altra parte del nostro corpo. Gli strumenti di allenamento che utilizzeremo nel corso del nostro programma sono: la meditazione sui nostri desideri più autentici e sulle nostre facoltà, la lettura, la scrittura, ma soprattutto il dialogo. Questo libro sarà efficace se saprà stimolarvi a costruire *il vostro libro*. Come scriveva Jung (2010, p. 231): «*La via è in noi, ma non in dèi, né in dottrine, né in leggi. In noi è la via, la verità e la vita*».

