

DISPENSA BASE PERCEZIONE, COMUNICAZIONE E POSIZIONE

www.creatoredispazi.xyz



SIMONA CELLA

DISPENSA BASE

PERCEZIONE COMUNICAZIONE POSIZIONE E 5LB

PER GIRARSI VERSO LA VITA!

Conoscere **le 5 Leggi Biologiche (5LB)** ed applicarle nell'ambito della propria professione, come nella propria vita, significa:

- avere dei riferimenti scientifici per attribuire il corretto significato ad un sintomo e sapere quale sia il suo comportamento ai tre livelli: emotivo, cerebrale ed organico.
- sapere da quali specifiche attivazioni derivi un certo tipo di comportamento o attitudine emotiva (costellazione "schizofreniche").
- sapere meglio cosa fare e quando intervenire.

Quanto detto è di fondamentale importanza, **ma aiutare una persona in difficoltà** significa anche **saperla guidare nel produrre un cambiamento**, stimolarla cioè ad assumere una posizione più funzionale per far fronte al problema che sta vivendo.

Per agire tale cambiamento, occorre considerare **tre livelli** in base ai quali ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri: **percezione, comunicazione e posizione**.

Percezione

Un cambiamento è possibile solo se si riesce a produrre nella persona **una nuova visione dei fatti**, una diversa **percezione** delle cose, modificando qualche parametro con cui ha organizzato le sue memorie. Tutto quello che riteniamo di poter o non poter fare nella nostra vita, la modalità con cui ci rapportiamo a noi stessi, agli altri e agli eventi, scaturisce da ciò che tratteniamo come memorie nel nostro mondo percettivo. E' il nostro mondo interiore e personale a guidarci, in automatico, a dare risposte al mondo.

Comunicazione

Per rendere efficace un intervento d'aiuto, è necessario che la comunicazione sia **ben formata e strategica**, cioè finalizzata a stimolare un tale cambiamento percettivo.

Il linguaggio, **le parole, non sono neutre né oggettive**, ma sono strettamente connesse al personale mondo percettivo. Diventa fondamentale perciò, conoscere le regole su cui si basa la percezione in modo da avere gli strumenti per osservare, quando comunichiamo, l'effetto che stiamo producendo a noi stessi e al nostro interlocutore.

Posizione

Quella che definisco come posizione, **è la premessa essenziale per l'intervento**. Senza una posizione di **presenza**, diventa faticoso, se non addirittura impossibile, conoscere il mondo percettivo di chi ci chiede aiuto e guidarlo verso un cambiamento efficace.

Tutto ciò che possiamo apprendere, che si tratti di percezione, comunicazione o di Leggi Biologiche, non sarà né utile né applicabile, senza una presenza umana e di ascolto attivo di se stessi e dell'altro.

Questa dispensa offre **le prime informazioni base in merito ai tre argomenti** – percezione, comunicazione e posizione- con l'intento che possiate cogliere cosa significhi occuparsi di percezione e come questa sia imprescindibilmente connessa al linguaggio.

La corretta posizione nella relazione d'aiuto è invece il fertile terreno di fondo su cui possono crescere, forti e rigogliosi, i nuovi strumenti.

Le indicazioni sono diverse e complesse, perciò il mio intento è quello di passare, un pezzettino alla volta, tutte le informazioni di base e gli strumenti necessari per condurci al meglio nella nostra stessa vita e, di conseguenza, per aiutare l'altro a fare altrettanto.

PERCEZIONE



Nella vita non esiste nulla che sia davvero oggettivo e reale, ma dipende dagli occhi di chi lo sta osservando.

Tutto quello che pensiamo, facciamo o comunichiamo, nasce dalla nostra personale percezione.

E' il nostro mondo interiore a definire chi riteniamo di essere, cosa aspettarci dalla vita, come possiamo agire nel mondo, quali siano le nostre peculiari risorse, convinzioni e limiti.

Perciò anche quando ho un problema o un sintomo, se **resto incastrato** nel mio problema e costruisco molta **massa di attivazione**, o continuo a ricadere sempre negli stessi **binari**, è perché **sono guidato dal mio personale mondo percettivo che mi spinge a dare costantemente risposte disfunzionali**.

Ne consegue che l'operatore nel campo della salute, per aiutare la persona in difficoltà, dovrà lavorare sulla sua personale percezione. Solo modificando la percezione che ha del suo problema infatti, potrà trovare nuove strategie e nuove soluzioni.

Perciò il primo passo che ti propongo è **conoscere come funziona la percezione**.

Non siamo abituati ad assumere informazioni a tal proposito ma, come per le 5LB, le *modalità di funzionamento percettivo*, sono **precise, riconoscibili e verificabili**.

La percezione funziona in base a **delle regole** che vanno conosciute e riconosciute.

E' implicito che conoscere come funzioniamo, ci permette di organizzare un'interazione più sana con noi stessi e più costruttiva con gli altri.

La percezione è il terreno su cui si gioca il cambiamento.

Perciò ora ne osserveremo **le caratteristiche di base**: ricorda però che ogni livello viene **distinto solo per necessità didattica**, ma che, come per qualsiasi altro argomento che riguardi un essere vivente, **tutto accade insieme**.

LE CARATTERISTICHE DELLA PERCEZIONE

Percepire è un'attività molto complessa, accadono molte cose contemporaneamente e non siamo abituati a porre attenzione a quello che si muove fuori e dentro di noi.

Tutto quello che facciamo, diciamo, comprendiamo, è guidato dal nostro mondo percettivo. Ad ogni parola, gesto, situazione, abbiamo bisogno di **dare un significato** per sapere come comportarci.



Guardate questa immagine- non la percepiamo nella sua rappresentazione oggettiva – un piatto che contiene un uovo cotto e di fianco dei cucchiai col manico un po' storto.....Ma le diamo un *nuovo significato* a partire dal nostro mondo percettivo.

Normalmente non abbiamo consapevolezza che **i fatti e gli oggetti non hanno un significato oggettivo in sé**: è la nostra percezione, cioè sono le nostre memorie, ad attribuire il significato a qualsiasi cosa.

In effetti, ci relazioniamo con noi stessi e col mondo, guidati da **risposte percettive preorganizzate e che agiscono in modo automatico**.

In questa dispensa, ci occuperemo della **prima caratteristica** della percezione: **la sensorialità**.

LA PERCEZIONE È SENSORIALE

Quando nasciamo, impariamo a conoscere il mondo attraverso *i nostri organi di senso fisici*. Utilizziamo i nostri sensi per conoscere gli oggetti, gli altri, il mondo: tocchiamo, annusiamo, assaggiamo, osserviamo, ascoltiamo, sperimentiamo un oggetto in modo da conoscerlo, attribuire un significato al suo nome e apprendere come usarlo. E' una modalità biologica, la stessa degli animali.

Attraverso questa sperimentazione sensoriale, il mondo esterno entra a far parte del nostro mondo percettivo.

Ma cosa vuol dire che le esperienze che viviamo diventano parte del nostro mondo percettivo?

Significa due cose:

A. La prima è che quello che organizziamo dentro il nostro mondo percettivo ha **caratteristiche sensoriali**, cioè le nostre memorie sono fatte di **immagini, sensazioni, suoni, sapori, odori**: hanno le stesse *identiche* caratteristiche stimolate dall'esperienza sensoriale sperimentata nel mondo *reale*.

- La memoria è un *film tridimensionale* di cui anche noi facciamo parte: **siamo inseriti nella pellicola**.

B. La seconda, conferma che la natura è grande e perciò ci concede di **non ricominciare la nostra sperimentazione ogni volta da capo**, poiché ci ha organizzati in modo da **trattenere in memoria** ogni esperienza già fatta.

- Le nostre memorie ci guidano in frazioni di secondo a dare significati, risposte emotive e comportamentali **automatiche**.

Faccio degli esempi.

Vi chiedo: “*di che colore sono gli occhi di tua madre?*” Per rispondere cosa avete fatto? Avete guardato *dentro* una vostra memoria per osservare il volto di vostra madre.

La stessa cosa accade se vi chiedo “*E' pesante il tavolo di casa tua?*” Per rispondere l'avete soppesato *dentro*, riportando alla memoria frammenti del passato dove ne avete fatto esperienza, per esempio spostandolo nella stanza.

Ora vi chiedo “Qual è il profumo che vi piace di più?” Anche in questo caso, per rispondere l'avete *annusato dentro*, sempre a partire da una vostra memoria.

Perciò dentro le nostre memorie ci sono dei ricordi organizzati in sensorialità: vediamo immagini, ascoltiamo suoni e parole, annusiamo odori e profumi, gustiamo sapori, proviamo sensazioni. E' questa caratteristica di sensorialità che ci fa vivere le nostre memorie come se fossero vere, oggettive.

La funzione delle memorie

Le nostre memorie sono delle vere e proprie **mappe**. In base ad ogni esperienza fatta, **ogni memoria seleziona e organizza uno schema di riferimento**, mettendo *in evidenza e in connessione tra loro* solo quei frammenti di esperienza congrui tra loro, cioè *utili* ad organizzare una **mappa di riferimento**, per sapere cosa fare.

Sono **mappe** che, come quelle stradali, ci guidano a dare un significato e risposte automatiche a quanto sta accadendo. Il **comportamento** che agiremo sarà perfettamente congruo e conseguente alla mappa che stiamo osservando. Se la persona sta agendo un comportamento che ci sembra lontano o addirittura opposto rispetto all'obiettivo che dichiara di voler raggiungere, non è né folle né bugiardo ma semplicemente coerente col *film interiore* che sta osservando, anche se non ne è lucidamente consapevole.

Ne consegue che, **per attivare un comportamento diverso, avrà bisogno di osservare una mappa guida diversa!**

Esempio di come si organizza una mappa di riferimento.

1. Quando un bimbo si trova per la prima volta a maneggiare a **un cucchiaio**, lo sperimenta attraverso tutti i sensi: lo guarda, lo assaggia, ne tocca la superficie, lo soppesa, lo picchietta su altre superfici, ne ascolta l'effetto e il suono che produce.

Grazie alla sperimentazione *trasversale* che coinvolge tutti i sensi, impara a conoscerlo percettivamente **in tutte le sue sfumature**, compresa quella che, riempito di cibo, lo aiuta a sfamarsi.

Ed anche durante quell'operazione, coglierà sensorialmente nel contatto con la bocca, la differenza tra cucchiaio e cibo, sperimenterà cosa succede aprendo la bocca o chiudendola con troppo anticipo e molto altro...

Quanto detto in effetti, è solo un ristrettissimo spettro di esempi rispetto alla **ben più ampia esperienza sensoriale sperimentabile** in relazione anche ad un semplice oggetto come *il cucchiaio*: lascio alla vostra fantasia immaginare il resto.

2. In base a quanto sperimentato nel tempo, formerà una **mappa** di riferimento dal titolo **“Cucchiaio”** che sarà organizzata **selezionando**, tra tutte le esperienze fatte, solo quelle più utili a riconoscerlo sempre, ovunque si trovi e di qualsiasi forma, colore o materiale sia.

Grazie a questa selezione, il bambino avrà a disposizione una mappa *snellita* da tutti i *gesti inutili*, che lo guiderà ad attribuirgli il corretto significato e cioè a sapere subito **cosa sia e a cosa serva**, così da poter agire in automatico, senza nemmeno più doverci pensare.

Osservare quella mappa diventa, di per sé, **un comando comportamentale automatico**.

3. Grazie alla continua sperimentazione a 360° con l'elemento cucchiaio, il bimbo amplierà la sua bolla guida, che comprenderà anche tutto ciò che **accade per caso**.

Per esempio, se da adulto mentre sta cucinando, gli dovesse inavvertitamente cadere a terra una posata, il suono prodotto dall'impatto sul pavimento lo avverrà in automatico, di cosa è successo e cosa fare: chinarsi e raccogliere il cucchiaio, distinguendolo da altri eventuali oggetti che possono trovarsi sul pavimento.

4. Quella stessa bolla di memoria in relazione a "Cucchiaio" **accoglierà anche tutte le esperienze emotive e relazionali** vissute durante la sperimentazione. Per esempio, la gioia della madre che osserva suo figlio maneggiare il cucchiaio, o le sue grida spaventate quando, agitando le manine, rischiava di ferirsi un occhio.

Perciò queste mappe che ci guidano al comportamento, **racchiudono anche le esperienze emotive**, dolori e gioie, connesse alla mia sperimentazione: **anche le emozioni sono frutto del nostro mondo percettivo**.

Nelle nostre memorie è racchiuso un mondo infinito di emozioni che, continuando a suggestionarci in incognito, modelleranno il nostro "carattere".

Faccio un esempio: immagina una madre che sta vivendo un momento di dolore e lacrime, e il suo piccolo figlio che "le ridà il sorriso", distraendola dal suo dolore, tamburellando il cucchiaio sul seggiolone...

Stava solo giocando, ma vedendo la mamma sorridere, il bimbo può costruire nel tempo **una sua modalità di relazione** con la madre – il clown che la distrae dai suoi dolori - che farà parte anch'essa di quella stessa bolla di memoria "cucchiaio".

Situazioni così comuni e frequenti da diventare banali, sulle quali però il bambino costruisce la sua identità nella relazione.

La percezione perciò, crea emozione

Le emozioni che viviamo, spesso **sembrano arrivare dal nulla**, ma anche quando pensiamo che sia una particolare situazione a suscitarle, non ci rendiamo conto che né vivono di vita propria, né dipendono da qualcosa che sia esterno a noi – situazione o persona che sia- ma da che film interiore stiamo osservando.

Lo stimolo ci arriva dall'esterno ma poi l'emozione nasce e si mantiene a partire dalla nostra proiezione interiore.

Tanto è vero che, molto spesso, l'emozione che stiamo provando **è spropositata e incoerente** rispetto a quello che sta oggettivamente accadendo nel qui e ora del momento: l'intensità emotiva che viviamo infatti, corrisponde a quella racchiusa nella proiezione.

Forse quando prima vi ho chiesto **di che colore** fossero gli occhi di vostra madre, vi siete già accorti che oltre all'immagine avete sentito anche un'emozione...

Cioè, oltre a osservarne il colore, li avrete visti *freddi o amorevoli, tristi o vivaci...* E a seconda di come li avete interpretati, avete provato l'emozione corrispondente: amore, rabbia, gioia o altro.... Le emozioni nascono in base a **quale tipo di mappa sto osservando**.

Le mappe ci guidano, istante dopo istante, costantemente.

Che si tratti di guidare la macchina, lavarsi i denti, rispondere ad una domanda, dare significato a una qualsiasi parola o provare un'emozione, il processo è sempre lo stesso. Qualsiasi cosa ci troviamo ad osservare, fare, interpretare, non è il frutto dell'esperienza diretta nel mondo *reale*, ma del nostro mondo interiore, cioè della nostra interpretazione. **Guardiamo fuori ma poi il significato lo troviamo dentro!**

Cosa accade meccanicamente quando osserviamo una nostra mappa interiore?

Esempio: vi chiedo di rispondere *al rallentatore*, cioè di osservare dove spostate la vostra attenzione, per rispondere a questa domanda: "*in che via abiti?*"

La risposta che normalmente sembra arrivare in automatico, in realtà è il risultato di un'attività velocissima dove, per una frazione di secondo, avete dovuto **osservare dentro una memoria**. Forse avete **guardato** l'insegna col nome della strada e, probabilmente, avrete visto anche altre cose insieme: la vostra casa stessa, le macchine parcheggiate, il grande albero di fronte all'entrata.

Saranno apparsi cioè alla vostra attenzione, quei particolari che sono inseriti nella bolla *Casa Mia*, che vi permette di distinguere e riconoscerla tra le altre.

Magari avrete osservato la mappa che vi guida a farvi ritorno: **un movimento** per raggiungere il vostro appartamento.

Oppure avrete **udito** una voce dentro scandire "Via Roma 30!". E insieme il **rumore** del tram che vi passa accanto o **sentito** l'odore dolce della pasticceria di fianco al portone di casa, o **l'aria** fresca nell'androne d'entrata.

Spostare continuamente l'attenzione, istante dopo istante, dentro le bolle percettive, è **assolutamente necessario** per trovare risposte coerenti a qualsiasi domanda o situazione. Questa meccanica si attiva, per frazioni di secondo, ad ogni parola che udiamo o leggiamo, per ogni cosa o situazione che osserviamo. Se non fosse così, rischieremmo di rimanere *immobili*, senza alcun significato da attribuire, non sapendo cosa fare...

Ma anche se questa è la modalità normale e quotidiana con la quale funzioniamo, costantemente uguale a se stessa, **non ne siamo consapevoli**.

La nostra coscienza consapevole rimane all'oscuro di quanto stia accadendo quando stiamo cercando significati, pescando nelle nostre memorie, anche solo per rispondere ad una semplice domanda.

Cosa succede alla sensorialità esterna quando sposto l'attenzione dentro?

Quando sposto la mia attenzione sensoriale **dal mondo esterno a quello interiore**, l'effetto è che i **sensi** che sarebbero rivolti **verso il mondo** per cogliere informazioni, restano **depotenziati**.

Esempio: decido di scrivere una lettera importante e scelgo un CD che mi piace, da ascoltare in sottofondo. Poi m'immerge nel mio mondo interiore per trovare ispirazione e solo dopo aver finito di scrivere o quando mi concedo una pausa, mi accorgo che la musica si è spenta già da tempo, ma non mi ero accorto, tanto ero assortito dai miei pensieri.

In effetti e per tutto il tempo trascorso, i **miei sensi sono rimasti completamente rivolti dentro** il mio mondo interiore e tutto ciò che stava accadendo *fuori*, compresa la musica che avevo addirittura scelto consapevolmente di ascoltare, non è stata colta, dato che la mia sensorialità verso l'esterno è *rimasta spenta* e di conseguenza ogni feed-back dell'ambiente, è andato perso.

Ma come può essere che non cogliamo segnali evidenti che provengono dall'ambiente? E' **importante notare che** nell'esempio appena fatto della musica di sottofondo, l'organo di senso dell'udito non era *né malato né "rotto"*. Ma pur continuando a funzionare perfettamente bene, era come sordo ai suoni esterni: potete perciò cogliere **quanto sia potente** l'ipnosi prodotta dal nostro mondo interiore.

Essere **dentro** al nostro mondo percettivo ed essere **fuori** a cogliere informazioni dall'ambiente, **sono due dimensioni – due stati diversi-** e se siamo in uno non possiamo essere nell'altro. E' come se davvero chiudessimo gli occhi – insieme a tutti gli altri sensi - al mondo esterno, per aprirli dentro.

Perciò va da sé che quando siamo in questo stato, chiusi cioè nelle nostre memorie, **perdiamo un'infinità di preziose informazioni**.

Per esempio, se stiamo male ripensando alla discussione fatta la sera prima, siamo di malumore e possiamo anche rimanere in quello stato emotivo per giorni, perdendo l'informazione importante, se guardassimo fuori, che **in quel momento non sta accadendo nulla di fatto che giustifichi quella emozione così debilitante**.

La percezione crea il movimento

Anche il movimento viene guidato da una mappa interiore: che si tratti di **un'azione fisica**, come quella di alzare un braccio per prendere un oggetto o di **una scelta**, quello che farò sarà sempre l'effetto di una risposta automatica alla mappa che sto osservando.

Per esempio: siamo abituati a definire *movimento volontario* quell'azione fisica che compio mettendo in moto la corteccia motoria e la muscolatura striata – volontaria – **confondendo** il fatto che *sceglio* di compiere un movimento – di alzarmi dalla sedia o di prendere un bicchiere d'acqua con il meccanismo che mi permette di farlo.

Il movimento, anziché volontario, dovrebbe essere definito **ideo-motorio**: la mia attenzione sensoriale si sposta dentro, dove viene proiettato *un film* che rende visibile un movimento e il corpo lo segue.

Molte sono le terapie riabilitative che hanno questa conoscenza e la utilizzano per aiutare la persona a recuperare il movimento inibito.

Anche quando **il movimento è in relazione a un cambiamento**, cioè ad una **scelta**, pensiamo di compierla guidati dalla nostra volontà mentre, anche in questo caso, è sempre il nostro mondo percettivo a determinarne la direzione.

Esempio: se ho fatto un brutto incidente in macchina, tutto quello che ho vissuto in quell'esperienza, entra a far parte della mia mappa **“Guidare la macchina”** ampliandola nei contenuti.

Le nuove informazioni integrate nella mappa, saranno presenti ogni volta che avrò necessità di osservarla, cioè ogni volta che salirò su un veicolo!

Necessariamente sarà così perché, per salire in macchina, accendere il motore e mettere in moto il veicolo, devo forzatamente *guardare come si fa* attingendo a quella mappa di riferimento, o non saprei come muovermi. E in quella bolla di memoria, trovo anche il ricordo dell'incidente fatto.

Le mappe creano fisiologia

Le mappe sono funzionali e perciò **utili**, dato che attivano risposte automatiche. In questo senso ci semplificano la vita.

Il problema è che essendo sensoriali, le prendiamo per vere, al punto da **attivare non solo emozioni ma addirittura risposte fisiologiche**.

Se ho fame e penso di prepararmi qualcosa da mangiare, mi aumenta la salivazione prima ancora di aver addentato un solo boccone.

Questo perché **per produrre quell'azione** – prepararmi da mangiare – **sto guardando quella bolla di memoria** dove sono racchiuse immagini, profumi, sapori ecc. Osservando quella memoria, il nostro corpo reagisce all'istante funzionalmente, per permetterci di introdurre il cibo, insalivarlo e inghiottirlo. La memoria sa già cosa fare e guida il corpo a dare **la risposta corretta, cioè funzionale**, in automatico.

Se non consideriamo che **le nostre memorie sembrano vere solo perché sono sensoriali**, abbiamo l'idea di provare emozioni o di scegliere comportamenti in risposta ad una situazione oggettiva, mentre in realtà **stiamo rispondendo ad una memoria**: semplicemente lo facciamo senza averne consapevolezza, come dei robottini telecomandati.

E se stiamo attivando una risposta funzionale, è perfetto, ma se invece non lo fosse, sappiamo ora che è nelle nostre possibilità modificarla.

Ma come fanno le mappe di memoria ad avere una tale forza ipnotica?

La percezione sembra così reale perché è **un'elaborazione del cervello**.

Odierni studi, come quello effettuato al **dipartimento di fisica dell'Università di Genova** da Maria Teresa Tuccio, afferma che i sensi fisici mandano impulsi al cervello che li ricostruisce

sensorialmente, cioè li trasforma nella sensorialità adeguata.

Facciamo un esempio: se guardo un vaso, penso di vederlo perché la sua immagine viene proiettata sul fondo dell'occhio. L'idea è che dentro all'occhio ci sia una sorta di schermo dove l'immagine si riflette capovolta e il mio cervello la coglie, risistemandola nella posizione corretta. In realtà, io percepisco il mondo attraverso i miei sensi e questi mandano degli impulsi al mio cervello che li ricostruisce *sensorialmente*, trasformandoli in immagini, suoni e rumori, profumi e odori, sensazioni.

Perciò il cervello si rapporta con una *copia ricostruita* del mondo e non con il mondo reale, che viene *rielaborato virtualmente*, dentro.

Questo significa che non c'è differenza se sto vivendo qualcosa nella realtà o se lo sto semplicemente immaginando. Per il nostro sistema, che sia reale o immaginato, non cambia nulla e risponde nello stesso modo sia nel fisico che con l'emozione.

Potete immaginarvi cosa implica tutto ciò per quanto riguarda la salute?

L'idea che le convinzioni o le informazioni che riceve una persona possano produrre un effetto nocebo o placebo, diventa ora concreta e comprensibile.

In base all'idea che ho del mio problema mi aggancerò ad una bolla di memoria che mi condurrà ai risultati previsti da quella stessa bolla e non da quello che, oggettivamente, potrebbe succedere. Ed essendo una mappa sensoriale, anche il fisico si comporterà di conseguenza: è quella situazione definita **la profezia che si auto-avvera**.

Ma avremo modo di approfondire anche questo aspetto, più avanti, nella parte dedicata alla comunicazione.

IMPLICAZIONI

In base all'informazione che la percezione è sensoriale e perciò ipnotica, risulta evidente quante importanti implicazioni comporti nell'ambito della salute.

1. BOLLE IPNOTICHE E FISIOLOGIA

Abbiamo visto che le bolle ipnotiche sono sensoriali e perciò **la nostra fisiologia risponde all'immaginario** come se fosse tutto vero. A seconda di quello che sto osservando, il corpo reagisce: aumenta il ritmo cardiaco, la salivazione, i muscoli si contraggono, la pelle si colora o impallidisce ecc.

Ci sono situazioni particolari dove il fatto di reagire nel fisico a situazioni che non sono reali, ci sembra normale, come quando, per esempio, stiamo guardando un film: il corpo entra in tensione, si *chiude* lo stomaco, gli occhi lacrimano...

Invece non teniamo in considerazione il fatto che accade la stessa cosa anche **quando questo film lo stiamo proiettando dentro!**

I **segnali non verbali** del corpo rendono espliciti i "film" che ci stiamo proiettando dentro. Di questo particolare linguaggio però ci occuperemo nell'argomento **Comunicazione**.

E' facile a questo punto immaginare come una diagnosi che ci spaventa, un evento inaspettato, possa attivare una risposta biologica e mantenerla nel tempo, ben oltre il momento in cui l'abbiamo vissuto.

La tensione è mantenuta dalla proiezione delle nostre bolle di memoria.

Perciò:

1. Lo shock inaspettato **attiva la biologia**: risponde direttamente un tessuto o un organo.

2. Si mantiene nel tempo **creando massa di attivazione** anche quando l'evento è finito, perché restiamo focalizzati su quella bolla di memoria.
 3. Una diagnosi che ci spaventa (nuovo shock) può **attivare nuova fisiologia**, in base a quello che mi sto rappresentando dentro.
- Esempio:** sono stata operata al seno e mi hanno detto che si trattava di un tumore. Per un po' non riesco a toccare quella parte... non riesco nemmeno a guardarmi allo specchio. Il risultato, non dovuto all'operazione ma al film che sto osservando dentro, attiverà, per esempio, una necrosi del mio sterno o anche del bacino se non mi lascio più avvicinare sessualmente dal mio partner.
4. Mantenerci agganciati ad una proiezione, può portare la sintomatologia a livelli importanti che a volte **diventano insostenibili**, anche se, di partenza, il sintomo non era così invalidante.
 5. La persona può addirittura attivare, per esempio, un organo come **gli alveoli polmonari** (paura di morire) anche se il sintomo iniziale non era mortale, per il semplice fatto che nel film interiore, è quella la fine che sta osservando (sulla quale è rimasta ipnotizzata).
 6. Per il fatto che interpretiamo gli eventi attribuendogli un significato in base alle nostre bolle di memoria, diventa comprensibile come mai di fronte ad uno stesso evento, **ogni persona risponde in modo diverso**: lo fa in base al suo personale contenuto percettivo.
 7. Può continuare a riattivare un organo grazie **ai binari**, anche se, oggi, **la situazione che sta vivendo è molto diversa**.
- Un esempio? Sono in casa, avvolta dal tepore del mio appartamento e decido di ascoltare un po' di musica. Prendo un CD e dalla pila impolverata, scivola a terra la foto di una persona a me cara che non c'è più. Nel raccoglierla mi accorgo di avere le mani congelate.

Sono le nostre bolle di memoria a mantenere in sospeso un sentito per anni, a riattivare binari, a farci ricadere costantemente nelle stesse situazioni, sentendole e perciò reagendovi con la stessa intensa modalità!

IL SENTITO BIOLOGICO E LA PERCEZIONE

La DHS attiva la biologia

Quando vivo uno shock inaspettato, è la nostra fisiologia a rispondere attivando area cerebrale ed organo che, in base alla sua funzione, è quello biologicamente più **adeguato** a far fronte al problema.

Ma cosa vuol dire che **attiva in modo diretto una risposta fisiologica?**

Se il sentito biologico ha le caratteristiche di bypassare la mente logica e non è lei a rispondere, chi lo fa? In quali situazioni accade che la fisiologia risponde istantaneamente e in modo automatico?

Normalmente si dice che in quell'attimo dove la situazione ci coglie in *contropiede*, **non abbiamo il tempo** per farvi fronte con la mente e, di conseguenza, è il corpo a rispondere attivando la sua fisiologia. Per questo motivo si parla di sentito biologico.

Ma se adesso volessimo essere più precisi, possiamo accorgerci di una **incongruenza** e capire meglio cosa accade.

Non può essere il tempo in senso generico a mancare, dato che a situazioni e domande, **rispondiamo in frazioni di secondo**, in automatico, proprio grazie alle nostre bolle (mappe che ci guidano al comportamento!)

Non abbiamo *il tempo*, è vero, ma nel senso che in quell'attimo di shock, di *totale non sapere*, **non abbiamo una parola chiave precisa** da poter inserire come ricerca interiore di significato e la nostra percezione non sa che *bolla guida* offrirci.

Perciò non abbiamo tempo di mediare con la mente nel senso che **non riusciamo a fare riferimento alle nostre mappe strutturate**.

Quello che accade è che una DHS, sorprendendoci, crea un attimo di destabilizzazione, di vuoto e di non sapere e le nostre mappe strutturate vengono così un po' *destrutturate*.

In quell'istante di **vuoto**, sarà **quel preciso particolare** che, selettivamente, colpisce l'individuo (ad ognuno il suo a seconda della sua storia personale, delle sue preferenze sensoriali e delle sue convinzioni profonde) a condurlo in una **ricerca interiore di significato un po' trasversale** e che porterà ogni singola persona a trovare contenuti diversi... **uno per ogni persona**.

In questo senso, quando abbiamo **un organo attivato**, sappiamo che **il contenuto emotivo appartiene a quel preciso argomento**: per esempio il tessuto connettivo per quella sensazione di svalorizzazione estetica.

Ma **non è vero il contrario**, e cioè se inaspettatamente qualcuno di importante per noi ci dice "*ti è venuta una pelle da tartaruga*" non necessariamente reagiremo sentendoci *non a posto* nelle nostre forme – tessuto connettivo. Qualcuno lo farà, un altro magari sentirà ingiustizia – intestino e un altro ancora sentirà di aver perso il contatto con lui – pelle.

Binari

Inoltre quando ho vissuto una DHS, **il racconto che ne ho tratto resta in memoria** come una mappa che mi guida in situazioni che *sento come simili* ed è ad essa che riaccedo **ogni volta che scivolo in un binario**.

Esempio: ripenso alla furiosa discussione del giorno prima e sento salire rabbia, il fiato si ferma, le mascelle si serrano, anche se in quel momento ero tranquilla a piantare bellissimi fiori in giardino, con un cielo azzurro e il sole luminoso come scenario.

Non sta succedendo qualcosa di fatto, nel mondo oggettivo, che giustifichi le mie reazioni fisiologiche. Ma queste accadono comunque perché, in quel momento, **sto guardando dentro**, nelle mie bolle di memoria. E poiché le bolle sono sensoriali, la fisiologia risponde. L'intero nostro sistema risponde istantaneamente alla nostra percezione delle cose.

In questo senso **quando una persona mantiene dei sintomi** e continua a **recidivare** anche quando in relazione a quel problema, nella sua vita quotidiana non ci sarebbero più ragioni per essere in allarme, può farlo proprio perché **non sta rispondendo alla realtà ma alla sua bolla di memoria**.

La ricerca del sentito biologico

Ora sappiamo in modo più preciso come mai il sentito biologico è personale.

L'abilità nel rintracciare cosa sia accaduto a quella specifica persona, cioè in che modo l'ha percepito, sta nel cogliere dal racconto della persona, quel momento così intimo vissuto in quell'attimo che spesso non c'entra nulla e **va ben oltre a quello che dice**.

Il sentito scaturisce da quell'attimo in cui la persona è **sganciata dai soliti schemi di risposta**. Quello che vi racconterà a mente lucida sarà ciò che troverà *politicamente corretto*, cioè coerente, alle sue usuali bolle di memoria.

Ben diverso è la sensazione provata in quell'istante unico.

Per questo l'operatore ha bisogno di ricordare che **per ricercare il vero sentito, dovrà fare riferimento al mondo percettivo della persona**, senza lasciarsi confondere dal contenuto del suo racconto, e accompagnarla a lasciar emergere materiale inconscio, guidandola a risentire quello stesso tipo di emozione.

Il sintomo che presenta, gli farà da **cartello stradale** per condurre in modo corretto la ricerca. Quando la persona sarà arrivata al punto, **riaffacciandosi a quella bolla di memoria**, potrà riconoscere il suo vissuto più profondo di quell'istante: risentirà lo stesso tipo di emozione di quell'istante.

Per questo quando il processo di ricerca viene condotto correttamente, la persona stessa è come **sorpresa**: lo sta rivivendo in quel momento.

Riassumendo quanto detto sulla percezione.

Tenuto conto che la percezione - sulla cui base compiamo tutte le nostre scelte di vita, interpretiamo tutto ciò che ci accade, elaboriamo la nostra storia personale, costruiamo la nostra

identità e strutturiamo il nostro futuro - è l'effetto di una *simulazione* generata dal cervello, possiamo tenere presente:

Ciò che percepiamo potrebbe essere diverso dall'oggetto esterno e il nostro racconto molto distante da ciò che abbiamo davvero vissuto.

Questo significa che, come operatore, **non posso dare per scontato** quello che mi comunica il cliente. Contemporaneamente però, so anche che *per lui è assolutamente reale*, perciò indiscutibile. Per questo entrare in merito del contenuto del problema che mi propone, non serve a nulla.

Invece il lavoro da fare è quello di **aprire uno spazio percettivo diverso**.

ESEMPIO

Una donna lavora da una vita nella stessa ditta e, da un giorno all'altro, viene messa in mobilità. Il pensiero che resterà senza lavoro l'assilla anche di notte, ha già una certa età e dubita di trovare una nuova assunzione. A sorpresa invece le arriva un'offerta, inizia col nuovo lavoro e dopo qualche tempo si apre un nuovo incubo con una diagnosi di adenocarcinoma al fegato. Conosce le 5LB, gestisce bene la sua situazione ma, nel tempo, a nuovi controlli si accorge che il suo fegato sta continuando a lavorare con piccole nuove recidive. E' disarmata perché non capisce come possa succedere. Il nuovo posto la fa sentire al sicuro, sono brave persone e sa che con loro riuscirà a raggiungere l'età pensionabile alla quale non manca troppo tempo.

Indagando nella sua percezione però, può accorgersi che a far da padrona è la sua bolla di memoria e non la realtà: può riconoscere quella stessa sensazione provata al momento del licenziamento anche in piccoli e irrilevanti episodi del suo quotidiano: una nuova tassa, un ritardo nel ricevere la paga, un lamento del suo capo in relazione al disastro economico italiano... qualsiasi situazione che, **per similitudine**, abbia a che fare con la sua mappa personale e non oggettiva, *Soldi e sopravvivenza*. Ad ogni nuovo piccolo evento, in una frazione di secondo, è sequestrata in quella bolla di memoria fatta di disperazione e pericolo e il suo corpo reagisce. Perciò occorre sì indagare la situazione oggettiva e reale che sta vivendo ora la persona, ma non è sufficiente. Occorre sapere **cosa sia realmente vero per lei, nel suo mondo percettivo**.

COMUNICAZIONE

Le parole sono scatole vuote che riempiamo noi di significato.

Le parole **non sono neutre, mai**. Come abbiamo già visto parlando di percezione, diamo significato alle cose facendo riferimento alle nostre bolle di memoria.

Quando conosciamo un oggetto, insieme alle diverse esperienze sensoriali che lo riguardano, impariamo ad attribuirgli **un nome**.

Quel suono articolato o parola scritta, è **un'etichetta**: la targhetta incollata sulla porta d'entrata della bolla percettiva che lo riguarda.

Una parola è perciò **il ponte che ci connette alla bolla percettiva** che abbiamo organizzato per dare significato a quell'oggetto, persona o situazione, che contiene anche tutta l'esperienza fatta durante le nostre sperimentazioni.

Una parola ha perciò più contenuti: un contenuto descrittivo, uno emotivo e uno comportamentale.

Mi spiego meglio facendo un esempio: **la parola pioggia**, porta automaticamente un significato descrittivo – gocce d'acqua che cadono dal cielo – uno più esperienziale e comportamentale – bagna perciò mi porto un ombrello o un cappello, indosso scarpe adeguate- e uno emotivo - sono felice di passeggiare sotto la pioggia o molto infastidito dal tempo.

In questo senso quando comunico qualcosa a qualcuno, ho bisogno di tenere presente che al di là del significato descrittivo, **il contenuto della mia comunicazione non coinciderà necessariamente con quello di chi mi sta ascoltando** dato che i contenuti delle bolle di

memoria sono personali. Non c'è qui lo spazio per approfondire l'argomento, ma tenete conto che normalmente comunichiamo usando un **linguaggio malformato**, cioè incompleto.

Il concetto di base è che quando comunico, **difficilmente specifico** esattamente quello che intendo davvero **dire** e cosa sto provando a livello profondo; perciò, utilizzando una comunicazione generica e poco specificata, **delegherò inconsciamente al mio interlocutore il compito di completarla**.

L'altro lo farà, sempre inconsciamente e automaticamente, **a partire dalla sua personale percezione**: ne consegue che non necessariamente attribuirà il mio stesso significato.

Il problema si complica ulteriormente per il fatto che anch'egli utilizzerà, per rispondermi, un linguaggio parziale e generico, **dando per sottinteso** la maggior parte del contenuto: a sua volta quindi, lascerà a me il compito di completarlo a partire dal mio mondo percettivo.

E a mia volta, anche io, non avrò gli elementi necessari per capire cosa davvero mi vuole dire né cosa davvero abbia compreso dalla mia comunicazione...

Così, saremo entrambi convinti di comunicare, mentre in realtà, ci intendiamo in qualche modo, per grandi sistemi.

Spesso è questa la causa delle incomprensioni umane: amarezza e rabbia nascono dalla sensazione che l'altro non consideri il nostro modo di vedere le cose mentre, in realtà, non l'abbiamo realmente comunicato, come non abbiamo davvero compreso cosa l'altro voleva dirci.

La cosa più terrificante è che **la stessa comunicazione parziale la attiviamo con noi stessi...** ragione per cui, facilmente, sappiamo perfettamente tutto quello che non vogliamo più, mentre **non abbiamo la più pallida idea di cosa vogliamo veramente**, oppure sentiamo un disagio, un mal di vivere **diffuso**, ma non ne comprendiamo la ragione... **non ce lo siamo mai specificato!**

La soluzione per agire una comunicazione che sia tale è semplice: fare **domande** invece che dedurre. Chiedere all'altro di **specificare** anziché dare per scontato che quello che ha comunicato sia in sé completo.

LE PAROLE SONO SENSORIALI

Una delle caratteristiche del linguaggio è che le parole, come la percezione, **sono sensoriali**, richiamano cioè sensorialità diverse.

Per esempio, la parola **chiaro** ci aggancia ad una memoria visiva: quando ne cerchiamo il significato nella bolla di memoria, la *guardiamo*, cioè vediamo luminosità. Lo stesso accade quando la parola è inserita in una frase tipo : "Ti è chiaro ?" Quello che stimoliamo nell'altro è di osservare qualcosa dentro nella modalità visiva.

Tale meccanismo è uguale per tutte le sensorialità

- Per esempio, termini come pesante, dolce, annusare, sono cenestesici, riguardano cioè il *sentire*.
- Parole come ascolto, scrittura, risuonare, dimmi, sono *auditive*.
- Lampante, lineare, ti cancello, immagino, *visive*

Ogni persona ha una sua personale organizzazione sensoriale che viene denunciata anche attraverso il linguaggio, le parole, che usa.

La comunicazione enuncia quindi **in che sensorialità sto richiamando il mio ricordo**.

Per questo motivo la comunicazione diventa **ancora più soggettiva**, in quanto ognuno utilizzerà parole che saranno prevalentemente di alcuni canali sensoriali, trascurandone altri.

Spesso capita che due persone non si capiscono, o addirittura cadono in frequenti discussioni con la sensazione di non comprendersi affatto, solo perché hanno organizzazioni sensoriali così **distanti tra loro da diventare lingue diverse**. Addirittura, se il canale preferenziale di uno

coincide proprio con quello più “sconosciuto” per l’altro, la sensazione che vive il secondo è di essere aggredito e in pericolo.

Inutile dire che **quando siamo in una posizione d’aiuto**, l’attenzione a che linguaggio sensoriale stiamo utilizzando, in modo da comprendere e farci comprendere dal cliente, diventa **fondamentale**.

Perciò:

1. Quando comunico qualcosa, dovrò tenere presente che tipo di mappa sensoriale sto utilizzando io, quale l’altro e **adattare la mia alla sua**.
2. Dietro quello che racconta, ci sono i suoi contenuti emotivi, i suoi ricordi, le sue convinzioni, il suo mondo percettivo e non il mio. Il suo non lo conosco e per sapere cosa davvero prova ed intenda comunicare **ho bisogno di chiederglielo**.
3. Non posso dare più nulla per scontato o acquisito, ma solo aiutare la persona a specificare in modo da avere più elementi possibili per avvicinarmi ad osservare il mondo con i suoi occhi e sentire cosa lui stia realmente provando.
4. Osservandolo, nulla di quello che fa o dice mi sembrerà più sbagliato o incomprensibile, perché sarà la logica conseguenza del suo mondo percettivo. Non avrò più la tentazione di cambiarlo, spiegandogli io cosa sia giusto o sbagliato, cosa efficace e cosa meno, ma l’aiuterò a trovare una modalità comunicativa più funzionale a se stesso e a chi l’ascolta.

POSIZIONE

Quando sono in posizione d’aiuto e non considero il mondo percettivo dell’altro, cioè non mi occupo del fatto che è la sua percezione, unica e personale, a guidarlo nel produrre risposte emotive e comportamentali, mi trovo automaticamente **fuori posizione**. **Senza accorgermene abuso o vengo abusato da lui, cioè uso una modalità che toglie forza sia a me che all’altro**.

Cosa significa posizione?

Posizione equivale a essere **Presente a me stesso e all’altro**.

Non è facile definire tale termine, in quanto si tratta di uno stato che va ricercato costantemente. ... Difficile quindi da tradurre in parole.

Posizione è **una scelta, una modalità di vivere la vita**, di organizzare la propria percezione sapendo cogliere quando sono chiuso in una memoria e quando ad osservare e a cogliere informazioni dal mio ambiente. Uno stato di presenza richiamato istante dopo istante, mi permette di **distinguere chi sono io** e cosa invece le identità nelle quali mi sono identificato.

Significa considerare anche l’altro come qualcosa di diverso dalle sue identificazioni, rispettarlo o nella sua storia personale senza giudicarla, lasciando cadere la presunzione che, al posto suo, avrei potuto fare di meglio.

Conoscere la mia storia personale e rimanere nel limite delle mie competenze professionali, ma soprattutto umane.

Avere la forza per osservare e lasciar andare i miei sospesi.

Essere in posizione significa essere presenti a sé e all’altro, poter sperimentare cosa sia il qui e ora e sapersi richiamare al momento presente.

La presenza non si impara ma si sceglie e non è il frutto di un percorso di crescita, ma una scelta da richiamare consapevolmente istante dopo istante.

Conoscere e ricercare questo stato di presenza non è comune: viviamo in un mondo di **sonnambuli**, di persone che si muovono nel mondo senza rendersi conto **dell’effetto prodotto dalle proprie azioni**. Se non fosse così questo mondo sarebbe molto diverso, un posto degno di essere vissuto perché rispettato nella sua integrità.

L’incongruenza che spesso c’è tra l’essere un operatore nel campo della salute e la non presenza umana, crea un divario incolmabile che gli impedisce di essere efficace.

Cosa porta l'operatore ad assumere una posizione sbagliata?

Tante cose: l'idea di essere più bravo a gestire i problemi della vita per il semplice fatto che ricopre quel ruolo; **i sospesi personali** che, come essere umano ha e che spesso, paradossalmente, non riesce ad osservare e a sciogliere.

Anche l'operatore funziona come ogni altro essere umano e perciò **quando interagisce col cliente, fa riferimento al suo mondo percettivo**: spesso è **in risposta alle sue bolle personali di memoria** anziché all'altro.

Proprio per il ruolo che riveste, l'idea comune è che **debba essere lui a trovare soluzioni** per l'altro... Forse stai pensando che questo sia normale, ma non lo è affatto.

Il cliente agisce in perfetto equilibrio, con il suo mondo percettivo.

Chiaramente è disfunzionale dato che sta male, ma se il suo comportamento è il risultato di come ha organizzato la sua percezione, la ricerca di una nuova strategia che sia funzionale può svolgersi solo **a partire dal suo stesso mondo percettivo che solo lui conosce**.

L'errore, perciò, sta nel pensare di dover **lavorare con la persona**: convincerla, consigliarla, cambiarla, ricattarla, spaventarla, sostenerla. ... e così facilmente fallisce. O se riesce ad ottenere qualche risultato perché ha carisma e il cliente lo asseconda nelle sue richieste, il cambiamento non durerà nel tempo.

Come fa una persona ad essere diversa da ciò che è?

Pensate a voi stessi: sarebbe una richiesta legittima e possibile se fosse rivolta a voi? Nessuno può "cambiare", e già potendolo dare per scontato, la persona si rilassa.

Altro invece è pensare di poter modificare il proprio comportamento. Come?

Osservando con più attenzione le proprie mappe di riferimento, la persona che è in difficoltà può accorgersi che ciò che ritiene di essere, sono in realtà delle identificazioni a ricordi parziali del suo vissuto e che ci sono invece delle **parti di esperienza "nascoste" che non aveva mai considerato prima** che hanno una particolarità interessante: smentiscono le sue rigide convinzioni.

Per il solo fatto di essere esperienze che **lui ha vissuto**, le potrà **accogliere**, perché **sono sue** e non proposte o imposte da altri.

Lasciando emergere dalle sue bolle guida **elementi inosservati**, questi, per il semplice fatto che ora sono presenti alla sua attenzione, **modificheranno la sua mappa di riferimento**.

Con una mappa diversa e più ampia, avrà a sua disposizione maggiori possibilità di scelta e, di conseguenza, le sue emozioni e i comportamenti in risposta, cambieranno.

L'operatore

Come già detto, **l'operatore** organizza il suo intervento d'aiuto **a partire dalla sua percezione personale**. In poche parole: inconsapevolmente, per trovare soluzioni per l'altro, **starà guardando alle sue personali memorie** e sarà guidato dalla sua personale percezione.

Oltre al fatto che le risposte organizzate dalle sue memorie personali, se anche fossero funzionali, lo sarebbero eventualmente solo per se stesso, resta ancora un elemento rilevante: **se sto guardando dentro, posso vedere fuori?** Abbiamo già detto che non è possibile...

Questo significa che l'operatore non potrà essere davvero presente al cliente, cioè a quell'unica persona che, stimolata nel modo corretto, ha le risorse per modificare la sua situazione.

In questo senso l'operatore si trova fuori posizione: non essendo presente, in ascolto del cliente, **non è più nella posizione corretta per essere d'aiuto**.

In questa dispensa voglio sottolineare che **le bolle di memoria ipnotiche riguardano tutti, compresi gli operatori**.

Perciò **l'operatore per primo**, necessita di conoscere il proprio mondo percettivo, e riconoscerlo quando è in azione, in modo da non confonderlo con quello del cliente e rimanere presente alla persona che gli sta chiedendo aiuto.

Come operatore o semplice interlocutore, essendo presente all'altro, posso accorgermi di diverse cose di fondamentale importanza.

1. Quando il cliente è presente e quando invece è perso nel suo racconto interiore.
2. Posso accorgermi se l'effetto prodotto dal mio intervento non è quello ricercato e modificarlo *spiegandomi meglio*.
3. Fatto ancora più importante: se l'operatore ha imparato ad essere presente a se stesso e all'altro, allora può stimolare il cliente a fare altrettanto: aiutarlo a raggiungere uno stato di presenza nella sua vita.
4. **Effetto collaterale:** quando si vive essendo in presenza di se stessi, diventa difficile rimanere incastrati in strategie poco efficaci e fare tanta massa di attivazione così da produrre sintomi importanti. Il ritorno verso se stessi, tanto incentivato dalla conoscenza delle 5LB, diventa così effettivo e duraturo, producendo un effetto benefico non solo in relazione allo stato di salute ma in tutti gli aspetti della nostra vita.

UN'ULTIMA PRECISAZIONE: CHI E' IN POSIZIONE D'AIUTO?

Nella dispensa parlo di operatore ... ma ora una domanda che faccio spesso nei miei incontri:
Chi è in posizione d'aiuto?

Se restiamo nella vecchia logica di questa società malata, si alza solo qualche mano, ma se invece iniziamo a considerarci Esseri Umani, possiamo rispondere: TUTTI!!

Nella vita prima o poi ti trovi nella posizione di essere d'aiuto a qualcuno... un amico, un tuo caro o anche a uno sconosciuto. Per esempio, esci dal supermercato sotto il diluvio e vedi una donna carica di borse... Non le proponi di darle un passaggio?

Se lei si stupisce e ti ringrazia come se avessi fatto qualcosa di eccezionale, al di là dell'aiuto pratico, cosa stai facendo veramente? Le doni un sorriso, le fai percepire amore, considerazione e gentilezza, le ricordi che siamo esseri umani, e che lei merita rispetto ed attenzione.

E a tutti sarà capitato di assistere a una persona che stava male, a una mamma anziana, a un figlio in difficoltà, a un amico mentre attraversa un momento difficile.

Questa dispensa, come ogni scritto che pubblico, è per tutti: Esseri umani che ricordano di Essere umani!

Niente di complicato, vivere essendo presente a me, all'altro e al mondo dona bellezza a tutti e rende onore alla vita!

**E ricorda: qualsiasi cosa sia successa nella tua vita,
la notizia è che sei Sopravvissuto.**

Ora scegli di Vivere, girati verso la tua vita e coglila a piene mani!

**Buon Viaggio!
Sì**