

# Manuale per donne che vogliono affermarsi rimanendo donne

## [S-Coaching® di Ilaria Cusano]

**Vuoi smettere di preoccuparti? Scegli il nirvana.**

Foto: [www.vidiskribi.it](http://www.vidiskribi.it)



Alcuni spiacevoli stati d'animo non possono essere evitati, perchè di fatto hanno una funzione ben specifica, nell'equilibrio globale della vita e nello sviluppo della coscienza, ed è bene che si esplichino in tutta la loro potenza – mi riferisco alla rabbia, alla paura e all'insoddisfazione, per esempio. Altri, invece, sono non solo assolutamente inutili, ma a ben vedere anche controproducenti, nel senso che, nel complesso, ci succhiano molta più energia di quanta ce ne donino. Si tratta di particolari **frequenze su cui sintonizziamo la nostra coscienza** e che, visto che si rivelano dannose per il nostro benessere complessivo, è bene allontanarcene, letteralmente, così come ci allontaniamo dalle persone e dai luoghi con cui non riusciamo a stabilire una

relazione sana, bella e costruttiva. Uno di questi stati è la preoccupazione.

### **Il detto tibetano.**

Un proverbio proveniente dal lontano Tibet ci invita così: **“Se hai un problema che puoi risolvere, di che ti preoccupi? E se hai un problema che non puoi risolvere, a che serve preoccuparti?”**. È proprio questo il punto: alcuni cambiamenti sono in nostro potere, altri no. Per i primi, di sicuro, l'orientamento più benefico è quello volto alla **ricerca attiva delle soluzioni**, piuttosto che alla sterile contemplazione dei problemi stessi; per i secondi, invece, una **umile e matura presa di coscienza dei propri limiti** aiuta sempre, a patto che non ci si blocchi a causa di essi – già, perché, sebbene sia verissimo che tutti abbiamo dei limiti e che è estremamente inutile e frustrante provare a muoversi troppo al di là di essi, è anche vero che un **marginale di libertà di movimento c'è sempre, e che anche stimolarsi ad ampliare un pochino i propri limiti**, in linea di massima, è utile, vitale ed evolutivo.

### **Consigli pratici.**

Vediamo come poter affrontare, passo dopo passo, un sano e fruttifero approccio a un problema, per evitare che la preoccupazione prenda il sopravvento e per trarre il massimo giovamento possibile dalla situazione che la vita ci presenta:

- 1) **Riconoscere di avere un problema.** È fondamentale, è l'inizio del processo di sviluppo; incastrarsi nel rifiuto, nella negazione e nell'orgoglio fa solo ingigantire il problema, oltre a nuocere parecchio alla salute.
- 2) **Definire il più chiaramente possibile qual è il suo nocciolo.** Sì, perché a volte ciò che appare superficialmente è solo la punta dell'iceberg, e bisogna avere il coraggio di

immergersi sott'acqua, oltre agli strumenti per farlo serenamente, se si vuole riconoscere qual è la radice di una determinata circostanza.

3) **Fare un brainstorming sulle possibili soluzioni**, suddividendo quelle effettivamente praticabili da quelle troppo al di là dei propri limiti. Scrivere è la cosa migliore, aiuta a fare chiarezza e ordine, ed è un buon supporto per dispiegare esternamente tutto ciò che dentro è agitato, confuso e indecifrabile.

4) **Mettere in atto le soluzioni praticabili**, una alla volta o tutte contemporaneamente. Non possiamo essere certi che un'idea funzionerà, ma non provare neppure a metterla in atto costituisce l'unico vero significato della parola "fallimento". Agendo, trasportando il materiale interiore verso fuori, presto o tardi tutto trova un posto, un modo e una forma.

5) **Essere vigili su come la vita risponde alle proprie azioni**. Esattamente, perché noi siamo esseri interconnessi, a tutti gli altri esseri viventi, a una comunità e a un cosmo immenso; ne facciamo parte, abbiamo un senso rispetto all'equilibrio globale e non come monadi isolate.

### **L'alfa e l'omega è la fede: il nirvana è una scelta.**

Da una parte, infatti, alla base di questo approccio c'è la **fede che le cose possano andare bene**, che tutto, in un modo o nell'altro, possa sistemarsi, e che ognuno di noi nella vita possa concretamente essere felice; le donne che non credono in questo neppure tentano, probabilmente non arrivano neanche a leggere questo articolo, lo considerano uno spreco di tempo, a meno che non stiano toccando il fondo a tal punto da essere disposte ad aprirsi a possibilità anche del tutto nuove e alternative, rispetto a ciò a cui sono abituate.

Dall'altra parte, però, è pur vero che **la fede, così come tutte le risorse interiori, va coltivata**, altrimenti nel tempo soccombe sotto il peso dei condizionamenti esterni, delle sofferenze e delle ferite, e progressivamente si affievolisce, fino a non riuscire più ad avere il potere necessario per cambiare le cose; ragion per cui, mettere in atto un processo simile è anche un modo per nutrirla poiché, nel dispiegarsi dei propri pensieri, parole e azioni, nell'appurare come e quanto realtà interna ed esterna interagiscono tra di loro influenzandosi a vicenda, la fede torna a crescere e a ritrovare una ragion d'essere e un'utilità pratica.

## 5 modi profondi e intelligenti di usare i selfie.



Sul pianeta Terra, **niente è bello/brutto, buono/cattivo, intelligente/stupido di per sé**; tutto può far pendere più da una parte o dall'altra l'ago della bilancia, a seconda dell'intento e dell'atteggiamento del soggetto protagonista dell'azione. In base a questo principio (un vero e proprio salvavita per me!), negli ultimi tempi mi sono ricreduta sul valore della frivolezza, del cazzeggio, dello shopping e, dulcis in fundo, dei selfie!

Ma sì, sono così noiose quelle persone che mettono un'etichetta a prescindere – io mi diverto di più a trovare il lato bello, profondo e utile in ogni cosa e persona, perciò partiamo :-)

### Prima di tutto, cos'è un selfie e perché o si ama o si odia?

**Un selfie è un banalissimo autoscatto**, realizzato con uno smartphone o con un tablet – una cosa che esiste da sempre, quindi, che in passato si chiamava autoritratto ed era un'abitudine molto aristocratica, artistica ed elevata, che successivamente ha ceduto il posto alla fotografia, e che oggi passa attraverso i dispositivi tecnologici più diffusi e utilizzati.

Da che mondo è mondo, quindi, (perché potremmo arrivare fino agli omini che scolpivano se stessi, danzanti, sulla roccia viva! O agli antichi Egizi) l'essere umano ha sentito ed espresso **l'impulso naturale a vedersi da fuori e a rappresentarsi** tramite un supporto visuale che risultasse visibile anche agli altri – un'iscrizione, un dipinto, una fotografia, oggi un selfie.

È una pratica che può pendere di più dal lato del **narcisismo** e dell'autocompiacimento, o più da quello dell'introspezione e dell'**autoconoscenza**; nel primo caso, sarà amata dai vanitosi e odiata dai timidi, nel secondo viceversa. A ogni modo, l'atto in sé comprende entrambe le facce della medaglia.

### Come sperimentare, quindi, il selfie, con consapevolezza e giovamento?

1) **Osservandosi anche da dentro**, oltre che da fuori. Va tutto bene, anche il narcisismo e la vanità – la legge non li vieta, grazie a Dio :-D L'importante è trarre il massimo dell'ispirazione dal selfie stesso e raccogliere veramente l'invito che, profondamente, esso ci fa: quello di guardarci, e vederci, per chi siamo veramente. Renderci conto, attraverso l'occhio interiore e la sensibilità, di cosa stiamo cercando in quell'esperienza, è il sublime nettare dell'esperienza stessa – è un peccato non assaporarlo, visto che essa lo distilla apposta per noi ;-)

2) **Risparmiando** e rendendo più sostenibile la propria vita. Molto banalmente, se per lavoro o per altro, mi servono delle foto di me stessa e posso imparare a farmi dei bei selfie, invece di pagare un fotografo per uno o più servizi, la questione si fa interessante!

3) **Lasciandosi andare, libere dai condizionamenti esterni**. Sì, perché sapere che c'è un preciso occhio a guardarci ha immediatamente un altrettanto preciso effetto su di noi, sulla nostra postura, sulle microespressioni e sul modo in cui ci poniamo fisicamente. A

volte ci sentiamo a nostro agio, rilassate o esaltate, altre volte prevalgono disagio, stress o difficoltà, ma comunque un Altro ben definito ci influenza. Se l'Altro, invece, è indefinito, come succede quando ci si esibisce su un palcoscenico, quando si parla a una videocamera oppure davanti a un selfie, la faccenda si fa magica, perché riusciamo a lasciarci andare al punto tale da permettere che emergano dei lati di noi nuovi, sconosciuti, insondati; si creano delle condizioni che facilitano l'espressione di risorse in libertà, mentre nelle relazioni ordinarie tendono a prevalere le limitazioni.

4) **Facendo una ricerca su se stesse.** Io, sin dall'infanzia, ho attraversato mille complessi, disagi e difficoltà rispetto al corpo, per varie ragioni, ma la vita mi ha messo da sempre nella posizione di dovermi esibire, prima come figlia, poi come artista e in ultimo come life coach. Facendo queste esperienze, mi è capitato spessissimo di meravigliarmi nello scoprire, tramite riprese, foto, video e quant'altro, lati di me che non avevo mai notato; per questo adoro essere immortalata senza sapere che sta succedendo, mentre detesto dovermi mettere in posa: perché solo nel primo caso il corpo (il lato più denso e visibile della nostra identità) lascia trapelare informazioni ben più sottili e invisibili, ed è un po' come il momento dell'arcobaleno, dura un attimo ma mostra qualcosa di stupefacente! Conoscere meglio se stesse equivale a conoscere meglio la natura umana in sé, donandoci spessore umano, consapevolezza delle sfumature e valore.

5) **Osservando come immagine interiore e immagine esteriore interagiscono tra loro.** Sono e saranno sempre due aspetti opposti e complementari di noi, che come due sposi danzano e si fondono, poi si allontanano e separano, in un'alchimia costante, un flusso senza fine. Noi siamo entrambe le facce della medaglia: anime eterne e impalpabili, ma anche corpi, pelli, ossa e vestiti, ed effettivamente la nostra identità non è fatta dall'una o dall'altra sfera, ma dall'intelligente commistione tra le due. Questo da un selfie può emergere perfettamente: quanto spazio diamo all'anima? troppo? troppo poco? E quanto ne diamo al corpo? Dentro è avvenuto un matrimonio tra le due metà, o prevalgono l'incomunicabilità e il conflitto?

Goditi pure il tuo selfie, quindi, e ricorda, come diceva Bill Blass, "**Lo stile è soprattutto una questione d'istinto**".

## Fondamentalismi, vita di campagna e flussi dell'anima.



Spesso [la mia amica Elisa](#) ed io ci confrontiamo sul tema dell'**inutilità di determinati idealismi**, perché ne abbiamo fatto esperienza non solo come persone, ma anche appartenendo a dei contesti sociali in cui, partendo dal sacrosanto obiettivo di preservare alcuni precisi valori preziosi e importanti, si finisce col (o con il rischiare di) rasentare l'integralismo. Ieri, per esempio, lei ha condiviso il bellissimo articolo sull'alimentazione "[E liberaci dal cibo](#)", che consiglio vivamente, ma anche il suo

splendido racconto "[Lievitino Madre](#)" (pag. 3), con cui ha vinto la prima selezione del [concorso letterario 8x8](#) e con cui secondo me ci sono ottime probabilità che vincerà anche la finale, va nella stessa direzione, che è un po' anche quella di Albert Camus quando dice "È per una sorta di snobismo spirituale che le persone credono di poter essere felici senza soldi". Questo è il punto: lo **snobismo spirituale**, quell'atteggiamento che, giustamente, tende a prendere forma nelle frange più emarginate e schiacciate della società umana, quelle in cui dimorano valori sani, importanti e preziosi che, però, per una serie molto ampia di fattori, non vengono adeguatamente integrati dalla comunità nel suo insieme. Così si crea un allarme, un faro che segnala che lì c'è qualcosa da ascoltare, da osservare e da assimilare, in qualche modo. Ma questo vale per chi sta fuori da tali cerchie; cosa succede, invece, a chi vi abita, a chi sta dentro?

### Che fine fanno i fricchettoni, da grandi?

Uno di questi gruppi, che tutti conosciamo da decenni, è quello dei fricchettoni, degni successori dei loro progenitori: i **bohémien**. L'**integrazione sociale del messaggio** di cui questa sub-cultura si fa portatrice è in corso, è evidente: l'attenzione alla salubrità del cibo, l'arte che acquisisce spazio e dignità divenendo imprenditoria, moda (radical-chic e boho) e stile di vita, e valori come l'ecologia, la sostenibilità, il benessere e la cura del territorio che assurgono alle altissime vette del trend, divenendo delle vere e proprie leggi culturali. Ma molti fricchettoni, ahimè, di questo neppure si accorgono, guardandovi con lo stesso sospetto e scetticismo che, nel corso dei decenni, si sono abituati ad appiccicare a tutto. È paradossale e triste, ma spesso vengono integrati i valori di cui le persone si fanno portatrici, mentre le persone stesse non riescono a partecipare al processo, chiudendosi sempre di più, arroccandosi ciecamente e rabbiosamente su certe posizioni, e spingendosi verso eccessi ed estremismi pericolosi e controproducenti, in primis per se stessi. Uno di questi estremismi, in cui sono caduta anch'io, è la **vita di campagna**.

Sono partita dall'intento di costruirmi uno stile di vita sano (intelligente e legittimo, non c'è che dire!), mi sono spostata in avanti concentrandomi sulla sostenibilità della mia giornata e sul benessere dell'organizzazione del mio lavoro (fin qui tutto ok, anzi, lo consiglio a tutti), ma a un certo punto, con più o meno consapevolezza o inerzia, mi sono ritrovata a guardarmi intorno e ad accorgermi che il contesto in cui ero finita non mi corrispondeva affatto: **avevo esagerato!** Cercavo un rapporto stretto con la natura e una comunità locale, che mi facessero un po' da famiglia e da seconda pelle, e invece mi sono circondata di persone cresciute su un altro pianeta rispetto a me, che parlavano una lingua completamente diversa, che non capivano quasi niente di ciò che io dicevo e, soprattutto, che stavano immaginando un mondo del tutto diverso da quello che sto immaginando io.

**Ero un'aliena a casa.** «Va bene la bio-diversità», mi sono detta, «ma qui non c'è, perché l'unica diversa sono io!».

### **La vita di campagna e i flussi dell'anima.**

Vivere in campagna, in un piccolo borgo medievale (in tutti i sensi!) immerso nel verde, fa bene alla salute, permette di raccogliersi, ritrovarsi, recuperare l'**essenza** del viaggio della propria vita, ma anche della vita stessa, fatta di piccole gioie quotidiane, di rapporti banali ma pur sempre umani, e di piedi per terra, in un'Italia che di fatto è più così (medievale) che come appare nelle grandi città, almeno per numeri ed estensione territoriale. In alcuni casi, quindi, relativamente a determinati obiettivi, la vita di campagna è illuminante e assai benefica: nel piccolo villaggio si ha l'opportunità di recuperare il **flusso originale della propria anima**, perché si ricorda immediatamente chi si è in questo mondo, da sempre e per sempre. Dopo, però, è fondamentale chiedersi se il seme della propria anima, in un contesto dove vigono determinate formae mentis e abitudini sociali, può diventare una pianta e sbocciare in tutto il suo potenziale, oppure no, perché **non basta recuperare se stesse, nella vita bisogna anche svilupparsi, raggiungere l'apice e appassire**, e se in un certo contesto la terra, l'aria e la luce (metaforicamente parlando) non sono adatte a sé, il seme dell'anima soffre, e soprattutto rimane bloccato nell'oscurità del grembo di Madre Terra, privando se stesso e la comunità intera del proprio splendore potenziale.

Allora ti faccio le stesse **domande** che mi sono fatta io, in prima persona:

- 1) Il luogo in cui vivi ti permette di manifestarti, esprimerti e svilupparti al massimo delle tue potenzialità?
- 2) Le persone di cui sei circondata nel quotidiano hanno gli strumenti e l'atteggiamento necessari per accogliere, comprendere e apprezzare il contributo che tu stai portando alla comunità?
- 3) Sei sicura che stai organizzando la tua giornata (la spesa, il cibo, il lavoro, l'esercizio fisico, e via dicendo) in modo equilibrato e sostenibile, e non ossessivo?
- 4) Nella tua routine prevalgono il piacere, la serenità e la gioia, oppure il controllo, la fatica e la frustrazione?

E se proprio tutte le risposte a queste domande sono disarmanti, deludenti e/o angoscianti, invece di buttarti giù muoviti subito :-D

Buon divertimento ☺

**E mi raccomando: se hai trovato utile questo PDF, condividilo!**

[ilariacusano.it](http://ilariacusano.it)

[S-Coaching di Ilaria Cusano](#)

[Twitter](#)

[LinkedIn](#)

[Google+](#)

[YouTube](#)