

Tutta un'altra vita

First published in Italy by Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Despina Iorga

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GIOVANNINI, LUCIA

O viață cu totul nouă: calea spre învingerea fricii și emoțiilor negative și spre realizarea visurilor / Lucia Giovannini; trad. din lb. italiană de Otilia Deac. - București : For You, 2019

lb. italiană de Otilia Deac. - București : For You, 2019

ISBN 978-606-639-297-6

I. Deac, Otilia (trad.)

159.9

EDITURA FOR YOU

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695, 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura FY

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-297-6

Lucia Giovannini

O VIAȚĂ CU TOTUL NOUĂ

*Calea spre învingerea fricii și emoțiilor negative
și spre realizarea visurilor*

Traducere din limba italiană
de Otilia Deac

Editura For You

București

Karnataka, unde li se oferă o atmosferă familială și un mediu spiritual, către mii de pensii pentru văduve și femei nevoiașе din întreaga Indie, cu scopul de a asigura 50 000 de pensii în întreaga țară, la casele gratuite pentru cei fără adăpost din întreaga Indie (în 2002 a fost atins obiectivul inițial de 25 000 de case). Obiectivul actual este de a construi 100 000 de case. Te poți informa în permanență despre evoluția lucrărilor pe www.amma.org sau pe site-ul italian www.amma-italia.it.

Partea rămasă din încasări merge la Soi Dog Foundation (www.soidog.org) și PAWS (www.pawspuket.com), două asociații de voluntari care îngrijesc, hrănesc și de multe ori salvează viața a mii de câini și pisici fără stăpân de pe insula Phuket, în Thailanda. Vizitează site-ul lor chiar dacă nu știi engleză și privește imaginile care vorbesc de la sine!

Prin achiziționarea acestei cărți, vei contribui la atenuarea, măcar parțială, a suferinței acelor ființe care locuiesc împreună cu tine pe planeta Pământ.

Îți mulțumim din inimă și în numele lor!

Cuprins

Cuvinte de apreciere despre cartea <i>O viață cu totul nouă</i>	5
Cuvânt înainte	9
Prefață	13
Introducere	15
Capitolul 1 / Îmbrățișarea schimbării	25
Capitolul 2 / Unde suntem?	58
Capitolul 3 / Șabloanele minții	86
Capitolul 4 / Încotro vrem să mergem?	147
Capitolul 5 / Construiește-ți viziunea	185
Capitolul 6 / Axele schimbării	217
Capitolul 7 / Instrumente de transformare	250
În cele din urmă...	351
Mulțumiri	362
Bibliografie	365
Despre autoare	367

Capitolul 1

Îmbrățișarea schimbării

„Cei mai puternici nu sunt cei care supraviețuiesc,
nu sunt cei inteligenți, ci aceia care se adaptează
cel mai repede la schimbare.”

Charles Darwin

Există anumite condiții sau premise necesare ca să se producă o transformare pozitivă. Și există diferite niveluri la care această transformare poate avea loc. Ceea ce vei citi în paginile următoare este fructul unor experiențe, studii, considerații, analize și cercetări despre funcționarea umană în fața schimbării, indiferent că este vorba despre schimbări forțate, tranziții pe care ni le impune viața sau îmbunătățiri efectuate conștient. Identificând nivelurile schimbării, vei înțelege mai multe despre natura procesului de transformare și vei putea să îți dezvolti atitudinea și starea de spirit necesare pentru a-ți începe călătoria în cel mai bun mod posibil. De fapt, orice schimbare ai face, indiferent că este vorba despre muncă, relații sau mediul de viață, va fi doar un surogat fără efect de durată dacă nu provine dintr-o transformare profundă a conștiinței tale.

Scopul acestui capitol este de a construi o fundație solidă, de a crea o bază care va fi îmbogățită, dezvoltată și consolidată cu exemple, explicații și exerciții în capitolele următoare. Ne pregătim să începem un proces de evoluție și este util să înțelegem ce luăm cu noi.

Voi vorbi, de asemenea, despre paradoxurile schimbării. Întâlnirea cu contradicția paradoxurilor poate să te surprindă: în realitate, doar îmbrățișând două adevăruri extreme și aparent contrastante între ele ne extindem perspectiva și creăm spațiul necesar pentru ca schimbarea să se producă.

Nu știu dacă ai observat, dar viața însăși este plină de paradoxuri. Câteva exemple? Să reușești să-ți rămâi fidel ție însuși, propriilor valori, eticii personale și, în același timp, să-ți schimbi modul de a fi. Sau să îți respecti o promisiune, un angajament făcut și, în același timp, să ai libertatea de a te răzgândi...

Arta schimbării

„Doar schimbându-te poți rămâne constant.

Și doar mișcându-te poți rămâne unde ești.”

Tony Buzan

Nu putem să nu ne schimbăm

Dacă există o constantă, o certitudine în viață, acea este schimbarea.

Heraclit spunea că nu ne putem scălda în același râu de două ori. De fiecare dată, condițiile sunt diferite: temperatura apei, flora, fauna, microorganismele care

alcătuiesc râul vor fi diferite și ne vor duce către o nouă experiență. Cu alte cuvinte, este ca și cum de fiecare dată am intra într-un alt râu.

Același lucru se întâmplă în fluxul vieții. Totul în jurul nostru se află într-o metamorfoză continuă. Corpul uman în sine, departe de a fi o simplă asamblare a părților sale, este într-o continuă creștere și schimbare. În fiecare moment trece prin schimbări biochimice și biologice incredibile, astfel încât cele mai recente descoperiri ale științei cuantice susțin că celulele sale se reînnoiesc complet la fiecare șapte ani.

Celulele, sângele și organele lucrează de fapt, modificându-se neîncetat, pentru a menține homeostazia, adică un echilibru perfect. Cu alte cuvinte, pentru a se asigura că rămâne într-o stare constantă de sănătate, corpul se schimbă continuu.

Este un mecanism spontan, care se produce fără înțetare în natură. Cu toții am avut o experiență directă, cel puțin o dată în viața noastră, atunci când am intrat în apă. Fie că este vorba despre un lac, o mare, un râu sau o simplă piscină, când suntem în apă adâncă și picioarele nu mai ating pământul, cum ne putem menține poziția constantă? Trebuie să ne mișcăm. În mod paradoxal, chiar și pentru a rămâne unde suntem trebuie să ne schimbăm, să fim în mișcare. Și să o facem în mod coordonat, oferindu-le ritm și direcție acțiunilor noastre.

A trăi înseamnă a te schimba. Zi după zi ne schimbăm. Chiar și în acest moment, fără să ne dăm seama, ne schimbăm. Dar în ce direcție? Ne mișcăm pentru a păstra ceea ce avem (muncă, sentimente, sănătate)? Pentru a evolua? Ne lăsăm duși de val? Sau ne scufundăm?

Cele cinci niveluri ale schimbării

În studiile sale despre învățare și schimbare, celebrul antropolog Gregory Bateson distinge cinci niveluri.

Nivelul zero îl reprezintă rezistența la schimbare. Chiar dacă nu suntem mulțumiți cu rezultatele pe care le obținem, continuăm să facem aceleași lucruri, să avem aceleași obiceiuri, să frecventăm aceleași cercuri, să reacționăm în același mod. Astfel, avem o iluzie de stabilitate, de securitate și, aparent, nu se petrece nicio schimbare. De fapt, ca și atunci când ne aflăm în apă, oricum ne schimbăm. Doar că nu evoluăm. Nu dezvoltăm noi calități. Dimpotrivă, cu cât continuăm să punem în aplicare aceleași soluții care nu funcționează, cu atât mai mult crește disconfortul. Și devenim tot mai rigizi în vechile poziții, cu riscul de a merge în jos.

– Dar să fie o intervenție rapidă, nu am timp de pierdut, mi-a spus Filippo.

Filippo e director de vânzări pentru o multinațională importantă. Oamenii din jurul lui se tem de gesturile sale bruște, de tăcerile lui pline de tensiune și de atitudinea lui autoritară. Îl numesc „Stăpânul“. Acesta este motivul pentru care administratorul delegat ne cere să facem niște sesiuni de coaching cu el.

– Așa este caracterul meu, se apără Filippo. De altfel, este singura modalitate care aduce rezultate, este singurul mod pentru a merge înainte.

Dar nici acasă lucrurile nu-i merg mai bine. Munca lui necesită mult efort și mult timp, adesea chiar și la sfârșit de săptămână.

– În ultima vreme, soția mea a început să vorbească despre divorț, cu fiicele mele nu există dialog, iar în firmă atmosfera devine tot mai tensionată și ostilă, mărturisește el nervos, jucându-se cu pachetul de țigări, din care fumează tot mai mult.

De ani de zile Filippo se comportă în acest mod. În ultimele luni, s-a îngrășat, deseori are dureri de cap și este tot mai nervos. În acest caz, schimbarea este considerată regresivă sau degenerativă, deoarece zi după zi, într-un mod aproape imperceptibil, produce o agravare. Un exemplu tipic îl constituie multe căsnicii unde, cu timpul, comunicarea și intimitatea se înrăutățesc în loc să se îmbunătățească.

Primul nivel al schimbării se produce atunci când începem să învățăm ceva nou, iar acest lucru ne împinge spre noi acțiuni. Ne străduim să ne folosim capacitatea de adaptare, să dezvoltăm o anumită flexibilitate și să dăm naștere la noi modalități de a reacționa la situații. Acest nivel este cunoscut sub numele de „schimbare incrementală“: treptat, începem să avem rezultate mai bune, în timp ce rămânem în zonele cunoscute.

Filippo s-a implicat în programul de coaching și primul obiectiv pe care și l-a impus a fost să facă față mai bine stresului. În timpul sesiunilor, a învățat să-și gestioneze timpul personal, cel cu familia și cel dedicat muncii. La început, i-a fost greu, dar a dobândit treptat noi obiceiuri sănătoase. S-a lăsat de fumat, a redus consumul de alcool și a început să facă jogging în mod regulat. Acest lucru l-a ajutat să fie mai relaxat.

Pe măsură ce începem să dezvoltăm noi comportamente și să reacționăm diferit la situații, perspectiva

noastră se lărgeste și în curând ajungem să ne dăm seama că am atins numai suprafața posibilităților noastre de evoluție și că există mult mai mult. Simțim nevoia să „schimbăm schimbarea“ pe care am activat-o la nivelul precedent. Acest lucru ne împinge la un nivel superior: începem să ne întrebăm ce noi capacități, comportamente, strategii ne sunt necesare pentru a explora, chiar dacă o facem în manieră discontinuă. Suntem în faza de „schimbare de dezvoltare“, adică începem să dezvoltăm noi abilități și să căutam noi teritorii.

Continuând sesiunile de coaching, Filippo a început să-și dea seama de comportamentul lui.

– Mi-e rușine să recunosc, dar până acum i-am privit pe oameni doar prin prisma funcției lor. Reprezentau numere pentru cifra de afaceri și toată lumea trebuia să fie în serviciul meu. Era singurul mod în care știam să reacționez la cerințele pieței și să obțin rezultate rapide. Îmi dau seama că am folosit cam aceleași modalități și cu familia mea: pretindeam ca nevoile mele să treacă înaintea tuturor, deși acolo nu era niciun consiliu de administrație de impresionat.

Destul de curând, Filippo a înțeles că nu mai este suficient să învețe să gestioneze stresul. Ceea ce-și dorea acum era să-și îmbunătățească relațiile și să învețe cum să-și gestioneze emoțiile, zone complet necunoscute pentru el:

– Vreau să învăț să relaționez într-o manieră mai deschisă și pozitivă cu colaboratorii mei. Vreau să fiu mai prezent pentru oamenii care sunt aproape de mine și vreau să-i ascult fără să consider că este o pierdere de timp. Vreau să învăț să le văd adevărata valoare și să le respect nevoile. Vreau să învăț să-mi îmbrățișez ficele și să le spun „Vă iubesc“.

Ca și Filippo, pe măsură ce înaintăm în noi direcții, exploatând noi domenii și adoptând noi modalități de gândire și noi comportamente, începem să devenim altfel de persoane, să dezvoltăm altfel de percepții asupra sinelui și asupra identității noastre. Schimbarea nu mai are legătură doar cu comportamentele noastre, cu munca, sănătatea sau relațiile noastre, ci cu sinele nostru cel mai profund. Acesta este nivelul „evolutiv“.

Filippo a descoperit o lume nouă, în care nu a mai navigat niciodată înainte, cea a inteligenței emoționale: sensibilitate, empatie, reciprocitate, împărtășire, sprijin reciproc. A descoperit și că are o latură artistică și că-i place să picteze. A petrecut tot mai mult timp în natură și un weekend pe lună și-a invitat colaboratorii la casa lui de pe malul lacului. Din aceste întâlniri neoficiale, în care atmosfera era relaxată și lejeră, au luat naștere noi proiecte și o echipă foarte unită.

Când apare o nouă identitate, noua percepție asupra sinelui ne schimbă întreaga lume, ghidează criteriile alegerilor noastre și îi oferă o nouă direcție vieții noastre. Este momentul „trezirii“, caracterizat prin intuiții profunde.

La un astfel de nivel, schimbarea este numită „revoluționară“. Și chiar ne revoluționează existența.

Filippo și-a dat seama de bogăția interioară și de capacitățile fiecărui membru al grupului său și și-a stabilit obiectivul de a-l ajuta pe fiecare să dea tot ce are mai bun în el. A participat cu membrii grupului la multe dintre cursurile noastre de dezvoltare personală și, de asemenea, ne-a solicitat o formare profesională pentru a deveni el însuși instructor. Acum, în firmă este cunoscut ca un mentor, o figură care se bucură de un mare respect, o persoană care poate crea grupuri mai performante, unite și motivate. Și

nu numai atât: cei care lucrează cu el sunt mai veseli și mai mulțumiți. Iar soția și fiicele lui? După reticența inițială, și ele sunt încântate de schimbarea lui. „Pare o altă persoană. A fost o adevărată revoluție!”, ne-au spus, fericite.

Adesea, este dificil să măsoare schimbarea – pentru că nu o poți vedea sau atinge. Cu toate acestea, ea este ceva concret: este un proces care se derulează chiar în fața ochilor noștri.

Dar ce stă la baza schimbării?

Așa cum reiese din studiul lui Bateson, cuvintele-cheie sunt „a învăța” și „a crește”. Ne schimbăm pe măsură ce creștem și între timp învățăm și dezvoltăm noi competențe, idei, comportamente. În timp ce asimilăm noi învățături, ceva în interiorul nostru începe să se schimbe. Ceea ce ne schimbă sunt tocmai lucrurile pe care le învățăm, experiențele pe care le trăim.

Sămânța artei schimbării este plantată în fiecare ființă umană. Este o abilitate înăscută, la fel ca abilitatea de a merge. Nimeni nu se naște știind să meargă, dar, treptat și după multe încercări, în cele din urmă învață. Dezvoltarea acestei capacități ne revoluționează întreaga existență. Apoi, cu timpul, dacă dorim, putem să rafinăm această capacitate și să devenim dansatori sau atleți. Sau, pur și simplu, putem să mergem pe jos la muncă, la cumpărături, să ne bucurăm de o plimbare într-o zi însorită.

În mod similar, ne putem folosi capacitatea naturală de schimbare pentru a ghida transformările mai mari sau mai mici de zi cu zi și a le direcționa spre evoluție, în loc de a ne lăsa duși de val sau, mai mult, a ne scufunda. Putem să devenim adevărați artiști ai schimbării, să învățăm să creăm revoluțiile pe care le dorim.

Acceptarea

„Fie ca Dumnezeu să-mi dea seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba ceea ce pot să schimb și înțelepciunea de a distinge între cele două.”

Sfântul Francisc

Cu ani în urmă, soțul meu și cu mine ne-am dorit să ne mutăm la țară, împreună cu niște prieteni și colaboratori. Ideea s-a născut dintr-un vis: să formăm un nou model de comunitate, unde fiecare ar fi avut o viață privată în apartamentul lui și un spațiu comun în care să ne adunăm împreună. În plus, simțeam nevoia puternică de a trăi în mijlocul naturii.

Desigur, căutarea locului ideal nu a fost ușoară; am vizitat zeci de ferme și sate vechi abandonate, până când am găsit în sfârșit locul potrivit. După semnarea contractelor, după întocmirea proiectelor de renovare și după ce am ales chiar și mobila, am descoperit că nu putem continua proiectul. Din diverse motive, incluzând probleme edilitare și probleme personale pentru mai mult de jumătate dintre prietenii noștri care făceau parte din proiect, visul nostru începea să se distrugă. A trebuit să renunțăm la acea casă, cel puțin în termenii în care a fost gândită.

Prima mea reacție a fost negarea totală a ceea ce se întâmplă: „Nu este adevărat, acestea nu sunt obstacole reale, nu vreau să renunț, cu niciun preț. Voi merge mai departe!” Luni de zile, a urmat o succesiune de întâlniri istovitoare, întâlniri cu notari, citiri și recitiri ale legilor edilitare, apeluri telefonice, e-mailuri și faxuri... Fără

niciun folos, decât stres, pierdere de timp și de bani. Eu continuam încăpățânată să lupt: nemulțumirea de a-mi vedea visul eșuat era prea mare. Dar, orice soluție încercam să găsesc, continuam să mă lovesc de ziduri de neclintit.

La un moment dat, am înțeles: poate că a sosit timpul să accept ceva ce nu puteam schimba. Doar atunci când am făcut acest pas, și nu a fost deloc ușor, mi-am dat seama că de fapt nu trebuia să renunț la întregul proiect, așa cum crezusem, ci să-mi focalizez atenția pe modificările necesare. Și așa a fost. În loc să continui să alerg după visul inițial, mi-am îndreptat atenția spre o casă simplă la țară. Și, de asemenea, am acceptat și ideea de a nu fi proprietară, ci de a o închiria. Dintr-odată, situația s-a deblocat. În mai puțin de o lună, am găsit o casă frumoasă la un preț pe care ni-l permiteam. Eu și Nicola ne-am mutat acolo și mulți dintre prietenii care făceau parte din proiectul inițial trăiesc acum la câțiva kilometri de noi. Avem posibilitatea să ne întâlnim toți în salon sau pe veranda casei noastre și să ne bucurăm de grădina de legume pe care o avem. Dacă nu am fi deschis ușa acceptării, am fi locuit încă în Milano și ne-am lupta și acum cu avocați, topografi și notari.

Există o veche zicală pe care încerc întotdeauna să o păstrez în minte și care, și în această ocazie, s-a dovedit a fi foarte utilă: „Dacă pot schimba ceva, de ce să-mi fac griji? Iar dacă este ceva ce oricum nu pot schimba, de ce să-mi fac griji?”

Fără acceptare, determinarea degenerază în încăpățănare, tensiunea creatoare se transformă în nervozitate și frustrare, iar schimbarea devine o luptă, un război în care până la urmă inamicul real devenim noi înșine. Doar prin

acceptare se creează condițiile necesare pentru a învăța din experiențe, pentru a ne spori capacitățile și pentru a ne îndrepta spre schimbarea evolutivă.

Iată ce gândea Bateson despre acceptare: „O anumită libertate vine din recunoașterea a ceea ce este neapărat prezent, aici și acum. Din această recunoaștere derivă faptul de a ști cum să acționezi.”

Dar ce este acceptarea? Și, cel mai important, ce nu este? De multe ori, atunci când aduc în discuție acest subiect la cursurile mele, sunt întrebată dacă faptul de a accepta evenimentele ne face spectatori inerți ai vieții. Cum pot accepta ceea ce nu-mi place? Dacă accept orice situație, nu risc să mă adaptez și să blochez schimbarea?

Odată, o femeie care era bătută în mod repetat de soțul ei a spus că ea și-a acceptat soarta. Acesta nu este un exemplu de *acceptare*, ci de *resemnare*. Mai ales pentru că în acel caz lucrurile puteau fi schimbate. Marea diferență stă în faptul că resemnarea este o stare sufletească pasivă: este egală cu a îndura, adesea împotriva propriilor convingeri, a ne închide în sine și a juca rolul de victimă.

În schimb, pentru acceptarea evenimentelor inevitabile e nevoie de tărie, curaj, voință și determinarea de a merge mai departe. Înseamnă să vezi cum stau lucrurile, să auzi chemarea schimbării, să nu-ți mai ascunzi capul în nisip, să recunoști ceea ce se întâmplă și să fii sincer cu tine. Acceptarea înseamnă să observi fiecare parte din tine și din viața ta, chiar și pe acelea care nu-ți plac, dar pe care dorești să le schimbi.