

Gianni Ferrucci

La forza del cambiamento

Scegliere la propria vita

 Edizioni
Magi

Indice

Premessa	11
I LE MOTIVAZIONI DEL CAMBIAMENTO	15
Fondamenti del cambiamento personale – Le abitudini come pericolo per la salute psicologica – Insoddisfazione e libertà – Società moderna e sofferenza psicologica – La fine della società occidentale e le nuove malattie dell'anima	
II LE MODALITÀ DEL CAMBIAMENTO	41
Il cambiamento come fattore di terapia e di guarigione – Principi di cambiamento – Chi è sano? – Influenza dell'ambiente sul processo di cambiamento – Il «furto del tempo» – L'errata cultura della salute – Soluzioni di cambiamento – Crisi o opportunità?	
III LA FORZA DEL CAMBIAMENTO	73
È possibile essere felici? – La creatività – Forza dell'Io – Importanza degli obiettivi – Il pensiero positivo – Livelli energetici della persona – Determinazione e guarigione – Responsabili della propria vita – Attuazione pratica del cambiamento	
Bibliografia	97

A Mauretto e Fabrizio

Premessa

Se fai sempre quello che fai,
avrà sempre quello che hai...

Se dovessi fare un bilancio della mia vita fino ad oggi, riterrei che non è stata una vita «semplice».

Qualcuno potrebbe obiettare, affermando che non esistono «vite semplici», ma esistono, piuttosto, persone in grado, più di altre, di gestire meglio i cambiamenti e i problemi di cui l'esistenza di ognuno è inevitabilmente intrisa.

Il fatto che io stesso consideri la mia vita passata non «semplice» vuol dire che le mie sofferenze, le sconfitte, le separazioni e le frequenti insoddisfazioni di una parte della mia vita lavorativa o sentimentale hanno lasciato in me un segno indelebile e, quindi, suscettibile di ulteriori elaborazioni e definitive risoluzioni.

Per un periodo di tempo, da giovane, credevo che all'età che ho oggi avrei dovuto vivere con maggiore serenità e con una tranquillità affettiva ed economica che ritengo di non avere realizzato.

Ma, in sostanza, cosa mi manca?

Ho un lavoro, ho una donna che mi ama, ho dei figli stupendi. Qual è il problema?

Forse la vera felicità non esiste? E, soprattutto, cosa dovrebbe farmi realmente felice?

Esiste un mito su cui, nell'ultimo secolo, è stata fondata la nostra società e le odierne ideologie politiche di ogni dove: è il mito dello sviluppo e della crescita.

Questo sistema di pensiero globale (quindi non solo occidentale, ormai) individua al centro del tessuto sociale l'*homo economicus*: un soggetto individualista, razionale, utilitarista, finalizzato alla produttività e orientato all'in-

cremento della propria ricchezza, materiale ed economica.

I sistemi più potenti d'influenza e di controllo sociale come i mass-media, le ideologie politiche, i sistemi bancari e multinazionali sono il fondamento di questa tipologia umana.

Si tratta di una visione della società che, essendo errata e molto discutibile, ha prodotto evidenti effetti disastrosi sui comportamenti individuali, sui rapporti sociali e sugli equilibri ecologici e politici.

I suoi effetti sulla psicologia dell'uomo sono sotto gli occhi di tutti non solo a causa dell'emergere di nuove problematiche della globalizzazione, che continua a determinare nuove disuguaglianze, ma anche a causa della crescita di un disagio soggettivo che ha portato a una precarietà esistenziale con una notevole diffusione di patologie depressive, dell'ansia e disturbi mentali, che erano completamente sconosciute qualche tempo fa, soprattutto nella società contadina e artigianale.

Credo abbiamo quindi il dovere di iniziare a leggere e a capire in modo più efficace la generale sfiducia nel futuro, le incertezze e le infelicità che assumono sempre più spesso forme violente e autodistruttive, soprattutto in quegli istituti sociali che erano luogo privilegiato di protezione dell'individuo (la famiglia, la scuola, la politica, la chiesa).

L'effetto più pericoloso di questo sistema è certamente quello di determinare una forma di «adattamento alla patologia». Una rassegnazione, anche se a volte velata e inconsapevole, nei confronti di un modello di quotidianità in cui la «normalità» dell'individuo è diventata un'eccezione.

Un'abitudine al fatto che questo modello di sviluppo, fondato sul concetto di crescita, ha determinato negli ultimi decenni l'aumento del tempo di lavoro, l'incremento dello stress e delle relative patologie e un inesorabile svuotarsi, nelle relazioni tra gli individui, di affettività e di comunicazione, l'assenza totale del tempo dedicato a se stessi e alle cose più care.

Non si tratta certo di colpevolizzare alcuni comportamenti consumistici (che sono inevitabili in una società complessa come quella moderna), ma di avere la possibilità di mettere in atto un differente pensiero sociale, ricreare

nuove abitudini evolutive, più ricche e realizzanti sul piano emotivo e affettivo.

Solo così potrò iniziare a vedere le difficoltà della mia vita non solo come problemi da affrontare e risolvere, ma, soprattutto, come opportunità di cambiamento.