



Lucia Larese

Nell'ordine delle cose

La vera felicità oltre il materialismo

Premio Delfino 2025

Sezione B - saggistica

Sommario

Introduzione	5
1.Nell'ordine delle cose	7
2.Pieno e vuoto, l'alternanza perfetta	15
3.La costosa arte del dimenticare	17
3.1 L'uso del tempo	17
3.2 L'uso disattento del denaro.....	19
4.Come coltivare l'ordine	21
5.Vivi come un pesce rosso?	25
6.Celebrità o felicità? Il cammino verso l'autorealizzazione	27

Introduzione

Questo saggio è composto da sei articoli: il primo di essi è stato pubblicato sulla rivista cartacea Eterno Ulisse e i successivi sono usciti sulla rivista online Meer (precedentemente Wall Street International Magazine <https://www.meer.com/it/authors/61-lucia-larese>) dove ho una rubrica fissa mensile dal 2013.

L'intero saggio è stato pubblicato su www.spaceclearing.it, il sito dedicato alla personale esperienza di cambiamento di vita che mi ha portata da dirigente d'azienda a essere l'artefice e la portavoce di un metodo, lo "*spaceclearing*", che amo definire "*l'arte di fare spazio, in casa e nella mente*". Ho raccontato gli esiti positivi di questa trasformazione, inizialmente con corsi e conferenze; successivamente attraverso i miei libri, alcuni diventati bestseller nel loro campo. La stampa e i media hanno accolto favorevolmente il mio messaggio e i ritagli stampa e le presenze sui media lo testimoniano insieme alle molteplici lettere ricevute dai lettori e pubblicate sul sito.

Il Premio Delfino mi conosce già per la mia partecipazione, lo scorso anno al Premio, con un libro di racconti di mare, *La magia del Mare a vela*, edito da Mursia. In questa pubblicazione racconto la mia passione per la vela e il mare come maestri di vita, capaci di rivelare i segreti dell'esistenza e della convivenza, unita agli insegnamenti pratici (dall'arte di andar per mare alla cucina di bordo), quando la vela era poco diffusa e le donne veliste *rare*. Il libro si è classificato al terzo posto, sezione Narrativa di Mare.

Se l'amore per il mare e la vela mi hanno insegnato l'importanza della ricerca dell'essenziale, la strada per creare spazio, in senso fisico e mentale, è diventata un cammino verso l'autorealizzazione, tanto agognata quanto spesso difficile da realizzare, nel corso della vita frenetica che questa società impone.

Da questo percorso di cambiamento scaturiscono diversi aspetti pratici, psicologici e spirituali. Se un individuo riesce a creare uno spazio fisico nel proprio ambiente e un ordine nelle cose personali e nella propria agenda, accompagnato dall'intima consapevolezza del suo significato intrinseco più profondo, la percezione della realtà

si trasforma. Il tempo sembra dilatarsi insieme alla chiarezza mentale e tutto assume un significato e un sapore più vero.

Si scopre così che la costante ricerca di un successo esteriore difficilmente si coniuga con l'appagamento derivante dalla soddisfazione personale come spesso i disastri esistenziali delle tanto ammirate celebrità testimoniano.

*Due vie si aprivano in un bosco,
e io presi la meno frequentata.
E fu questo a cambiare tutto.
(Robert Frost, La strada non presa)*

Buona lettura

Roma, 22 aprile 2025

Lucia Larese

1. Nell'ordine delle cose

Il mondo sembra riscoprire il valore dell'ordine in contrapposizione alla confusione che invade stanze e scrivanie, armadi e cassetti. E se da un lato i sociologi interpretano questa tendenza come un'insopprimibile necessità di far fronte al caos che sembra invadere il mondo, secondo altri le pratiche di riordino sarebbero un inconscio desiderio di riorganizzare la confusionaria realtà che ci circonda e mantenere il controllo sulle nostre vite.

In questo susseguirsi di dibattiti più o meno significativi, provocazioni semiserie, lamentele e diktat di vario genere, si colloca l'ultimo trend, targato sol levante che, grazie ad un successo planetario, impone di svuotare il contenuto dell'armadio sul pavimento prima di passare alla fase di riordino, suggerendo al contempo di parlare ai propri libri addormentati sulla polverosa solitudine degli scaffali e di interrompere le sofferenze dei calzini arrotolati su se stessi e imprigionati nei cassetti del comò.

Mentre qualcuno paventa la creazione di una lega per la tutela dei calzini appallottolati e qualcun altro vede, in un prossimo futuro, le case disordinate, messe al bando dalla società, mi rendo conto che, per affrontare questo argomento, c'è bisogno di due ingredienti, diventati rari nella società di oggi: chiarezza e leggerezza. Quest'ultima, nulla ha a che fare con la superficialità.

Mi occupo di questo argomento dal 2001 tenendo corsi e conferenze. Grazie allo studio del tema e all'esperienza acquisita, ho scoperto che fare ordine nella propria casa, con la consapevolezza giusta, è un vero e proprio viaggio dentro sé stessi. Mentre si riordinano i propri spazi e si passano in rassegna gli oggetti che appartengono al proprio vissuto, è possibile fare un vero proprio cammino che diventa crescita interiore e spirituale.

"Come?" - vi chiederete. E ancora: - *"Come può essere vera un'affermazione come questa?"* Anche io all'inizio ero scettica e testardamente scontrosa all'idea che il disordine intorno a me potesse essere lo specchio di un disordine emozionale più o meno nascosto. I cassetti strapieni come un fanalino lampeggiante che sommessamente segnalava che qualcosa della mia vita dovesse essere preso in considerazione.

'Cambia la tua casa e la tua cambierà' lessi a metà degli anni Novanta in un libro che parlava di Feng Shui (l'antica arte cinese di disporre ambienti e suppellettili in

armonia con le energie del cosmo) e di purificazione energetica degli spazi. Impossibile, mi dicevo: si tratta della solita frase strampalata di stampo *new age*.

Vivevo allora una vita frenetica come dirigente d'azienda e mi occupavo di relazioni internazionali. Una donna con trolley al seguito che spesso aveva del tempo libero soltanto in aeroporto fra un aereo e una riunione. I miei spazi vitali erano decisamente zeppi di tante cose e la mia agenda ancora di più. Allora, in epoca pre-Internet e, ancor prima della tragedia delle Torri gemelle, decisi che volevo saperne di più e, oltre alla lettura di molti libri, intrapresi un viaggio di scoperta che, come dice Proust, mi regalò una nuova visione della realtà.¹

Iniziai ad approfondire l'argomento compiendo viaggi oltreoceano e in Estremo Oriente; ho incontrato maestri cinesi e hawaiani, americani e balinesi e, da questo cammino di scoperta, scaturì un nuovo approccio ad una materia vecchia come il mondo ed un'interessante soluzione ad un dissidio antico: la contrapposizione fra ordine e disordine. Questo conflitto ha le sue radici in un'altra dicotomia che appartiene all'essere umano: l'alternanza di pieno e vuoto di cui parlerò più avanti.

L'impatto che l'ambiente ha sulla vita quotidiana è molto più profondo di quanto si può immaginare; quando sai "*vedere*" e "*ascoltare*" la tua casa essa può dire tanto di te. In aggiunta, ho fatto una straordinaria scoperta, che ho riscontrato, in primis, nella mia vita e successivamente in quella delle persone, che affascinate dalle mie parole, hanno messo in pratica i miei consigli. Nel corso degli anni, mi hanno scritto innumerevoli lettere, pubblicate nel mio sito web che raccontano la loro esperienza.

Quando si percepisce a livello sensoriale ed emozionale il carico che ha sulla tua anima lo strabordare di oggetti, libri, vestiti, giornali e quant'altro, diventa difficile continuare a vivere come hai fatto fino a qualche mese prima.

Dal momento in cui ho provato chiaramente questo peso, ho iniziato, ad esempio, a passare in rassegna gli amati libri per riconoscere quelli che erano gli amori di una vita e quelli che potevano essere paragonati a flirt estivi e che potevo tranquillamente salutare senza rimpianti. Così mentre liberavo i miei *veri* amori letterari, che *mai* avrei potuto abbandonare, dall'invisibile assedio di quelli effimeri e fuggevoli, che tenevo senza un vero perché, ho compreso con chiarezza che potevo regalare alla biblioteca di zona un'intera libreria di amori passeggeri, di libri che mi avevano fatto crescere ed evolvere e che era venuto il momento di lasciare

¹ Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell'avere nuovi occhi (Marcel Proust)

andare nelle mani di altri, affinché potessero, come amati maestri, trovare nuovi discepoli da traghettare da uno stadio di consapevolezza ad un altro.

Lo stesso procedimento di alleggerimento riguardò la cucina con i suoi mille utensili spesso affastellati e difficili da trovare. Avere troppe cose disordinate è come non averne. Preparare i pasti diventa molto più piacevole perché gli oggetti importanti, essenziali sono lì a portata di mano: la gioia di combinare gli ingredienti in una sinfonia di sapori per la gioia del palato e dei commensali non è offuscata dall' ingrato compito di riordinare la cucina.

Ho notato che spesso si esce a comprare ciò che serve per cucinare qualcosa di particolare, senza rendersi conto che probabilmente potremmo farne decisamente a meno: le scorte alimentari talvolta vengono conservate *perché non si sa mai* e spesso finiscono nel sacco dell'immondizia perché hanno superato la data di scadenza. Lo stesso discorso vale per gli attrezzi e arnesi per il bricolage casalingo che finiscono accumulati in sottoscala e sgabuzzini dei quali si perde memoria. Così siamo costretti ad andare in un qualsiasi negozio di ferramenta per acquistare al momento ciò che ci occorre. E poi, che dire degli abiti dismessi da anni e accantonati in fondo all'armadio nella segreta speranza di perdere quei chili di troppo che, con il passare degli anni e il cambiamento delle abitudini di vita, abbiamo messo su?

Le donne lo definiscono *'armadio pieno e niente da mettere'*. Uno vero paradosso che imbriglia l'anima e blocca la vita. Al mattino, quando apri l'armadio, iniziando l'ansigena ricerca di cosa indossare, sprechi il tuo tempo e una grande quantità di energia che metterà a repentaglio l'umore della giornata che sta iniziando.

Regalando o vendendo gli abiti che conservi perché ti ricordano un evento o *'perché non si sa mai!'* o *"è costato una fortuna!"* potrai scoprire che fare spazio e ordine nell'armadio insegna molte di cose di te e su quello che sei *'veramente'*.

Mettere in pratica *l'arte di fare spazio*, lasciando andare le cose che non appartenevano al mio presente, ha messo in moto una serie di cambiamenti e la mia vita ha cominciato a trasformarsi, lavoro compreso.

Nel 2001 ho tenuto il mio primo corso di *spaceclearing* che, nella mia visione, è l'arte di fare spazio, in casa e nella mente, in ufficio e nella vita personale. Da allora ho incontrato migliaia di persone, madri di famiglia e professionisti, architetti e casalinghe, donne e uomini in carriera, giornalisti e operatori del benessere che mi

hanno permesso di acquisire una profonda esperienza, tratta dalla vita reale, sul significato del disordine e sull'importanza di vivere in ambienti energeticamente salubri, correttamente orientati nello spazio e armoniosamente arredati sia per le necessità pratiche sia per quelle spirituali.

Ho scoperto che è più facile puntare il dito sui chi ti sta accanto e condivide gli spazi della casa con te (genitori e fratelli, mariti e fidanzate, figli e suoceri, conviventi e compagni di stanza) mentre la cosa più difficile è insegnare il profondo significato dell'ordine, dando l'esempio. Questa è l'unica strada, quella più vera, probabilmente più difficile, ma indubitabilmente giusta.

Allo stesso modo dare la colpa agli eventi della vita che ci hanno imposto ritmi forsennati e alle difficoltà di certi periodi, ai lutti, alle malattie, alle separazioni e ai traslochi inaspettati, forzati o desiderati, porta poco lontano, a meno che non si voglia continuare a vivere in un mondo fatto di lamentele e alibi.

Diventa più complesso affrontare la realtà come è e metterci mano, come ogni maestro spirituale ben sa. Ecco perché il percorso di riordino del proprio spazio vitale è difficile e illuminante, arduo e gratificante, dolce e aspro insieme. È necessario fare un percorso dal fuori al dentro, di segno inverso rispetto alla psicanalisi, e ci mostra tante cose di noi stessi.

In questo punto del cammino ho fatto un'altra interessante scoperta: nel momento in cui una persona comprende che il disordine è soltanto un aspetto esteriore di qualcosa di più profondo e che il caos diventa una zavorra che ostacola la felicità del vivere e il raggiungimento delle proprie mete, ecco che avviene una trasformazione profonda e l'atto di riempire sacchi neri di cose inutili e riorganizzare gli spazi in modo più funzionale e rispondente ai propri bisogni da compito gravoso diventa un cammino personale che ti porta ad avvicinarti alle cose più elevate della vita.

Quando le persone si rendono conto che l'80% degli oggetti che occupano armadi e scrivanie non viene mai usato e diventa un accumulo che invade il nostro spazio e blocca la vita, mettersi in moto è semplice e naturale. Per i più scettici citerò alcuni dati che illustrano il fenomeno dell'eccesso di oggetti.

Un sondaggio effettuato in Gran Bretagna, afferma che gli impiegati inglesi consumano il 40% del loro tempo a cercare le pratiche prima di evaderle, mentre il Wall Street Journal riporta che un dirigente sciupa sei settimane all'anno per la ricerca di informazioni perdute. Non solo, la disorganizzazione può costare dal 15%

al 20% del budget annuale: duplicati di cose perse o rotte, acquisti dell'ultimo minuto a prezzi alti, spese per more di ritardati pagamenti. Gli agenti immobiliari pensano che una casa ordinata, senza troppi orpelli appartenenti agli abitanti precedenti, si possa vendere più velocemente e a un prezzo migliore di una casa dall'aspetto trasandato. Un sondaggio svolto negli Stati Uniti, riporta che almeno un'ora al giorno viene sprecata in e-mail inutili; gli impiegati negli Stati Uniti sciupano una media del 40% della loro giornata lavorativa perché non hanno mai imparato strumenti per l'organizzazione; negli uffici, nel 2005, c'è il 50% in più della carta che c'era nel 1995. In un'azienda ci sono mediamente 19 copie di ciascun documento e l'80% dei file archiviati non verranno mai più ripresi e consultati

Una ricerca dell'Università dell'Arizona svolta in 5 grandi città degli Stati Uniti afferma che le scrivanie ospitano in media 400 volte più batteri dei bagni. Le scrivanie sommerse dalle carte vengono pulite con difficoltà così i germi si moltiplicano. L'operazione di eliminazione degli accumuli nelle organizzazioni ha una duplice effetto positivo.

A livello aziendale e professionale, l'operazione di riorganizzazione di cassette, file del computer e ambienti, migliora i tempi e la performance lavorativa, consentendo alle persone di lavorare in ambienti più organizzati e accoglienti. A livello mentale imparare a creare quotidianamente "spazio per il nuovo" agevola il cambiamento nelle organizzazioni e focalizza le persone verso il raggiungimento degli obiettivi desiderati. Quando le persone abbandonano zavorre e condizionamenti, si sentono libere di esprimere e sviluppare il proprio potenziale, diventano più motivate a dare, a creare facendo crescere quello che gli economisti chiamano "il capitale intangibile", che comprende il capitale intellettuale e le capacità relazionali e di comunicazione.

Il maestro indiano J. KRISHNAMURTI (nel testo Sull'amore e la solitudine, Madras 16 dicembre 1972) riassume in modo molto efficace un concetto che ha ispirato la mia ricerca che ha, a poco a poco, trasformato la mia vita.

"Che cos'è il disordine? Quando la mente comprende profondamente, interiormente, cosa crea il disordine da questa intuizione, da questa consapevolezza, da questa osservazione si crea naturalmente l'ordine. (J.)

Giorgio il protagonista del mio primo libro², diventato bestseller nel suo genere, incarna e racconta questa trasformazione: seguendo un ipotetico corso on line, condotto da Beatrice, la maestra dell'arte di fare spazio, riordina il suo spazio, facendo un percorso personale che getterà luce anche sulle proprie storie d'amore, percorrendo a ritroso gli eventi della sua vita. Alla fine, comprenderà che la sua difficoltà a incontrare l'amore vero è dentro di sé, nella sua incapacità ad abbandonarsi al fluire della vita e alle incertezze dell'amore.

La borsa conteneva tutti i miei cimeli sentimentali: le foto delle "ex", i ricordi, i regali. Ma anche i biglietti di concerti rock e di passaggi aerei appartenenti ad un'epoca finita da tempo. Mi seguiva da anni: un fardello di cuoio marrone che spostavo, casa dopo casa, storia dopo storia, in bilico fra l'ansia del tempo che passa e la nostalgia delle occasioni perdute. Dal diario di Giorgio (dal libro Spaceclearing di Lucia Larese)

Dopo aver svuotato la casa da ciò che inutile sia a livello pratico che emozionale in quanto appartiene ad un passato dimenticato e finalmente perdonato, ecco che si passa ad altre aree dell'esistenza, riconsiderando l'impiego del proprio tempo, l'alimentazione, le relazioni. L'armonia creata in casa si espande, come un sasso lanciato in un tranquillo stagno, in tutta la nostra esistenza regalando una sferzata di benessere positività.

*Un uomo è ricco
in proporzione al numero di cose
a cui può permettersi di rinunciare.*
HENRY DAVID THOREAU

Fino a quando arriva la fase in cui passiamo a riordinare quello che è rimasto, seguendo i bisogni di chi e cosa siamo diventati oggi. Dall'incontro con le persone che hanno trasformato la propria vita, nasce il secondo libro³ che rappresenta la fase successiva di questo percorso evolutivo.

*Per ottenere la conoscenza
aggiungi una cosa ogni giorno.
Per ottenere la saggezza,
togli una cosa ogni giorno.*
LAO TSE

Nel percorso di scelta fra ciò che ci serve veramente e ciò di cui si può facilmente fare a meno, si mette ordine e si fa chiarezza sulle nostre necessità pratiche ed emotive nel nostro tempo presente. Termine inglese, questo 'decluttering', che

² Larese Lucia *Spaceclearing, libera il tuo spazio trasforma la tua vita* Ed Mediterranee 2009

³ Larese Lucia *Decluttering fra le stanze della propria vita, ordine in casa spazio nel cuore* Ed Mediterranee 2015

definisce l'atto di abbandonare l'inutile spazzatura e che, nella mia visione, diventa un liberarsi molto più ampio e profondo che parte dalla casa per arrivare al cuore e all'anima per lasciare andare, insieme agli oggetti inutili accumulati negli anni, le emozioni che hanno ingolfato e bloccato lo scorrere felice dei giorni.

Ermete Trismegisto invita, ispirandosi ai cicli della natura, a "separare il sottile dal denso" ovvero l'utile dall'inutile, il nocivo dal salutare, il puro dall'impuro, la cosa morta da quella viva.

Separando ciò che è da lasciare andare e quanto deve essere conservato gelosamente, Giovanna la protagonista narrante del secondo libro, come uno speleologo dell'anima, riesce a compiere un percorso ad ostacoli fra le pagine della propria vita.

Un viaggio fra le stanze della casa seguendo un manuale per la casa, il cuore e l'anima che diventa un'intrigante avventura interiore: percorrere ambienti domestici per attraversare gli spazi interiori che hanno declinato il racconto della vita e dato forma agli eventi.

Una confusione emotiva rende la vita complicata, quasi irrespirabile, e ci impedisce di gustarla fino in fondo. Il semplice gesto di rimettere in ordine le cose che appartengono alle nostre azioni quotidiane può dare vita ad una nuova armonia, fuori e dentro di noi. Dall'ingresso al salone, dalla cucina alla cantina seguendo l'immaginario collegamento fra il luogo fisico in cui viviamo e quello spazio interno che, come un cassetto troppo pieno, straripa di disordine. Cure amorevoli per la casa per accudire, allo stesso tempo, quello spazio sacro dentro di noi che custodisce i nostri sentimenti più veri.

Nostalgia di sentimenti provati, amori accarezzati, immagini vivide dentro di noi eppur dimenticate, profumi che affiorano alla memoria, racchiusi in oggetti del passato che trovano vita quando le suggestioni dentro di noi, anziché assopirsi, prendono forma. Riordinando ogni angolo della nostra abitazione, possiamo fare luce su quelle parti di noi che, rimaste nascoste e imprigionate in un cassetto, sono legate insieme, come un fascio di lettere polverose, con il nastro di raso dei nostri ricordi.

E finalmente quando, con questa nuova consapevolezza, compiamo l'atto catartico di bruciare una vecchia lettera o vendere un mobile diventato zavorra, creiamo uno spazio, fisico e interiore, che ci permette di continuare la nostra evoluzione di anime

in cammino e compiere il nostro destino di donne e uomini che vivono il loro presente alla ricerca di una nuova armonia e di un equilibrio che porti benessere e gioia a noi stessi e alla comunità e al Pianeta.

*La casa è il nostro corpo più vasto.
Anch'essa sogna e partecipa
della nostra vita. KAHIL GIBRAN*

(Testo pubblicato sulla rivista l'Eterno Ulisse)

2. Pieno e vuoto, l'alternanza perfetta

Noi uomini contemporanei abbiamo una grossa difficoltà: siamo tutti strapieni di cose. Ingolfati come siamo di vestiti, scarpe, libri, carte, documenti, non riusciamo a buttare le cose andate, morte, vecchie, inutili perché, in quell'accumulare, si gioca una partita importante tra noi e l'esistenza. In quell'accumulare ci sentiamo protetti dalla paura del vuoto, quell'horror vacui che ci attanaglia ma allo stesso tempo ci affascina. Il vuoto ci piace e ci conforta. Ad esempio, quando soggiorniamo in un bell'albergo entrando nella camera perfettamente in ordine, ben arredata in modo essenziale, quasi impersonale, ci rilassiamo. Libero da tutte quelle immagini e ricordi, che abbiamo a casa e che la rendono nostra, ci sentiamo più leggeri. Quando apriamo l'armadio vuoto dell'hotel, che facilmente contiene tutte le nostre cose, sembra di respirare meglio.

Dentro di noi esiste un conflitto fra aggiungere cose alle cose, conservare tutto e liberarci di tutto quanto. Il vuoto ci spaventa e, allo stesso tempo ci piace. È proprio in questo conflitto fra questi due poli opposti, fra queste spinte contrastanti dentro di noi, dove nasce il disordine.

Il vuoto ha una sua funzione imprescindibile esattamente come il pieno. Vuoto e pieno sono le facce di una stessa medaglia come l'inspirazione e l'espiazione. Il vuoto nello zen assume un significato fortemente pratico: è il vuotarsi del pensiero, delle passioni, della volontà di imporre sé stessi. Non si tratta di vuoto bensì di un vuotarsi per aprirsi al flusso delle cose.

Lo stesso concetto di ordine è "Universale", tuttavia si declina a seconda dell'individuo che lo interpreta in modo personale, seguendo il proprio vissuto, le proprie inclinazioni e le esperienze della vita. Riorganizzare il proprio ambiente rendendolo armonioso può essere un profondo e intenso percorso di autoconoscenza. Riprodurre all'esterno uno spazio funzionale alle proprie esigenze consente di comprendere meglio i propri bisogni ed essere consapevoli delle proprie necessità sia pratiche, che psicologiche e spirituali.

"L'essenziale è invisibile agli occhi" afferma il Piccolo Principe nel capolavoro di Antoine de Saint-Exupéry che ci ricorda che quello che ci fa stare veramente bene è immateriale. La casa diventa bellissima e splendente di luminosità grazie a ciò che si

è tolto, a ciò che non c'è più, piuttosto che per la moltitudine di cose che abbiamo raccolto e ammonticchiato in essa, durante la nostra vita.

Vorrei concludere con una riflessione su "Pieno e vuoto" presa a prestito da Lao Tzu perfetta per illustrare questo pensiero.

Trenta raggi convergono sul mozzo, ma è il foro centrale che rende utile la ruota. Plasmiamo la creta per formare un recipiente, ma è il vuoto centrale che rende utile un recipiente. Ritagliamo porte e finestre nelle pareti di una stanza: sono queste aperture che rendono utile una stanza. Perciò il pieno ha una sua funzione, ma l'utilità essenziale appartiene al vuoto. (LaoTzu)

E altrettanto utili saranno per voi, pochi essenziali consigli su come procedere in pratica per fare una scelta fra ciò che è da tenere e ciò che è da lasciare andare, alcune brevi regole d'oro da seguire quando decidiamo di fare spazio per rendere bellissima e accogliente la nostra casa.

- La regola dei piccoli passi: un pezzo per volta, con costanza e determinazione senza voler che accada tutto e subito come per magia...
- La regola di darsi un tempo e rispettarlo! Se fate fatica a concludere il lavoro in tempo, usate un timer; annotate il da farsi in agenda, rispettate gli impegni presi.
- Ascoltate una musica coinvolgente mentre sistemate casa, renderà piacevole il lavoro!
- Fate una lista delle cose da fare e depennatele con soddisfazione una volta portato a termine il compito.
- Quando arrivate in fondo datevi un premio!

Riuscirete così a dipanare la matassa emotiva dei vostri sentimenti contrastanti evitando di impantanarvi nelle sabbie dell'immobilismo, del rimandare a domani. E lasciando andare gli oggetti diventati inutili, potrebbero affievolirsi la nostalgia per il tempo che fu, i sensi di colpa e i rimpianti; abbandonata la pigrizia di mettersi in moto, avremo una rinnovata energia per la vita che affrontiamo ogni giorno.

Quando sei circondato dalle cose che ami e usi ha fatto spazio per gli oggetti importanti, da enfatizzare e guardare con rinnovato piacere. Le incombenze quotidiane si semplificano e scopri di avere più tempo e spazio per te stesso: eviti così di dimenticare, nel caos che ti circonda e nella frenesia del vivere, di dare la giusta attenzione alle cose veramente importanti.

3. La costosa arte del dimenticare

Ormai nessuno ci si fa più caso: l'arte di dimenticare è una delle più popolari e praticate. Si dimenticano appuntamenti, scadenze e pagamenti, luoghi dove si è stati, cose fatte o da fare. Parole dette - anche dalle persone a cui teniamo di più - che svaniscono nel nulla semplicemente perché è impossibile porre attenzione. In molti vanno a teatro, a vedere una mostra, un film e, dopo qualche giorno, il titolo e il senso dell'evento, a cui hanno preso parte, è dimenticato. Per sempre. Per non parlare delle foto che facciamo continuamente, pubblicate forsennatamente sui social, scordate dopo poche ore o pochi giorni. Viaggi fatti, incontri e pensieri sembrano svanire senza lasciare traccia. Energia, tempo e sentimenti sprecati senza un vero perché.

Sembra che la quotidianità ci passi davanti - così apparentemente priva di vere attrattive che lascino un segno - come se trascorressimo il tempo dell'esistenza su un enorme, immaginario tapis roulant, che ci trascina in avanti, senza nessuno sforzo, decisione o coinvolgimento da parte nostra.

Sembriamo smarriti in una serie di automatismi iniziati chissà quando, chissà dove, e chissà perché. Fermarsi a chiedersi dove stai andando e perché lo stai facendo, apre una voragine di smarrimento in cui temi di cadere e perderti nel nulla. Senza renderti conto che così facendo stai perdendo un 'mondo' di cose.

Come si può vivere con maggiore consapevolezza il presente? Il primo passo è osservare come utilizzi il tempo a tua disposizione.

3.1 L'uso del tempo

"Tempus fugit" diceva Virgilio (poeta latino 70 -19 a.C.) "il tempo fugge" e mai frase fu più attuale. Si arriva a fine giornata e in molti difficilmente riescono a ricordare ciò che hanno fatto.

Anche l'Istat ha iniziato ad elaborare da diversi anni un'apposita indagine che pone al centro il tempo e il suo utilizzo quale dimensione per analizzare il grado di benessere degli italiani: avere tempo libero a disposizione per fare ciò che amiamo di più incide inevitabilmente sul nostro stare bene.

Se si facesse un test, a un gruppo di individui, su come impiegano il proprio tempo quanti riuscirebbero a rispondere, sintetizzando in poche frasi, come hanno trascorso l'ultima settimana, mese o anni? Prova a fare attenzione a quello che fai e

ti renderai conto della miriade di cose e pensieri che impegnano le tue ore. Potresti scoprire che il tuo tempo e la tua energia finiscono in mille rivoli di cose da fare, non tutte indispensabili, molte delle quali poco nutrienti, utili o corroboranti. Ti sei mai chiesto se hai scelto con cognizione di causa come impiegare il tuo tempo oggi? Fare attenzione a cosa dedichi il tuo tempo è un consiglio prezioso.

Senza dimenticare il famoso detto "Time is money", il tempo è denaro, come affermava, già alla fine del 1500, Sir Francis Bacon, filosofo inglese.

Quanto tempo ci vuole? In pochi hanno un'idea del tempo che serve per fare una certa cosa o attività (e completarla). Quando chiedo ad una cliente: "quanto tempo pensi ci voglia per portare a termine questa attività?" in pochi sanno rispondere con buona approssimazione.

Di solito le persone hanno la percezione che serva molto più tempo per completare un compito. Riordinare una certa area della casa o i conti di casa sembrano spesso compiti più onerosi e che necessitano di molto più tempo di quanto sia necessario. Si tende così a procrastinare il momento di iniziare e mettersi in moto, generalmente affermando di non avere il tempo. Quando le persone abbandonano scuse e alibi e decidono di agire, rimboccandosi le maniche, scoprono che impiegano meno tempo del previsto.

Alla fine, portato a termine il compito che ritenevano gravoso, percepiscono di avere più energia e si sentono perfino galvanizzate dalla scoperta che "ci voleva così poco" e "non immaginavo di sentirmi così bene una volta finito di rimettere a posto"! Mettere mano alle cose e portarle a termine nel tempo ipotizzato è fonte di energia personale. Dare continuità ai progetti intrapresi è sicuramente un'altra sfida da tenere ben presente.

Ti sei mai chiesto quanto tempo impieghi per cercare le chiavi, il telefonino o il portafoglio?

Secondo il sondaggio "Lost & Found" - pubblicato di recente da un'applicazione per smartphone - gli Americani complessivamente spendono circa \$ 2,7 miliardi di dollari ogni anno per ricomprare gli oggetti che non riescono più a trovare. Due terzi della popolazione nordamericana spende in media 50 dollari all'anno per oggetti che sono andati persi.

Oltre il 45% dei soggetti analizzati perde il telecomando del televisore almeno una volta alla settimana; il 71% ne perde almeno uno al mese. Il risultato?

Il telecomando è, di gran lunga, l'oggetto lasciato più frequentemente fuori posto di tutto il Nord-America!

Il secondo posto, nella classifica delle cose più spesso smarrite, va al telefonino con il 33%; le chiavi della macchina o di casa con il 28%; il portafogli e la borsa il 20%. Il che significa che almeno un americano su cinque perde qualcosa di importante ogni settimana.

Secondo lo studio citato, gli Americani trascorrono mediamente circa due giorni e mezzo all'anno alla ricerca di cose fuori posto. Un'enormità di tempo sprecata nella ricerca di cose smarrite.

L'arte di dimenticare ovvero l'abitudine di essere smemorato o disattento ha un impatto economico e non solo. È una notevole perdita di energia!

Lo stesso studio ci informa che il 60% delle persone arriva in ritardo al lavoro o a scuola per aver smarrito qualcosa, seguito dal 49% di individui che hanno perso appuntamenti o riunioni importanti mentre il 22% ammette di aver perso voli, treni o viaggi in autobus.

Per ritrovare ogni oggetto lasciato fuori posto ci vogliono, in media, 5 minuti e 20 secondi; tuttavia, ci sono cose che richiedono più tempo per essere ritrovate. Le persone intervistate impiegano più di un quarto d'ora al giorno alla ricerca delle chiavi di casa (21,3%) del portafoglio (20,2%), dell'ombrello (19%), del passaporto (18,9%), della patente (18,8%), delle carte di credito/bancomat (18,7%).

Impegnarsi per creare delle routine personali che ti consentano di rimettere le cose di uso quotidiano sempre allo stesso posto per ritrovarle velocemente è energia spesa bene: eviterai di sprecare tempo, denaro e carica vitale per trovare ciò che serve. Sembra impossibile? Basta un pizzico di impegno, per risultati che potrebbero sorprenderti.

3.2 L'uso disattento del denaro

Continuiamo a lamentarci per quello che manca, per i tempi difficili e i rincari delle bollette. Tuttavia, quando chiedo ai miei allievi: "Hai un'idea di quanto hai speso l'anno scorso per il gas o la luce?", in pochi sanno rispondere. Lo stesso discorso vale per la spesa al supermercato.

In molti seguono il volantino delle offerte, come un insieme di irripetibili occasioni, pronte a svanire nel nulla se ce le facciamo scappare, tuttavia quando domando ad una cliente: "Quanto spendi di verdura o di detersivi al mese?" sembrano essere ignare di quanto costa un chilo di broccoli o quanto spendono di detersivo per la lavatrice che usano per la famiglia, in un mese.

Il tanto agognano denaro, che ci riempie di desiderio e aspettative, sembra essere privo, nella quotidianità, di una dimensione ancorata alla realtà mentre apparentemente ha un valore soltanto in termini di desiderio, aspettative e paure.

Come invertire la tendenza e provare a scendere dall'immaginario tapis roulant?

Ritagliarsi del tempo in silenzio, senza cellulare o altre distrazioni, e annotare a fine giornata quello che hai fatto e quello che farai domani. Prendere nota delle spese più importanti, quotidianamente o il più sovente possibile: presto diventerà un'abitudine che consentirà di guadagnare tempo e denaro.

Walt Disney ci sprona così a cambiare: *"L'unico modo per iniziare è smettere di parlare e incominciare a fare."*

Ti sembra difficile? Dipende da te e da quanto vuoi veramente risolvere il problema. Concludo, prendendo a prestito nuovamente le parole di Walt Disney che esorta *"Quando credi in qualcosa, credici fino in fondo, implicitamente e indiscutibilmente"*.

Infine, ricorda che, dalla semplice dimenticanza a cui porre rimedio, si può scivolare in un'altra arte, ancora più insidiosa e ingannevole, l'arte di perdere.

Quella 'art of losing' che Elisabeth Bishop (poetessa americana, premio Pulitzer per la poesia nel 1956) mirabilmente descrive nella sua poesia. In modo struggente racconta di aver perso, oltre alle chiavi di casa, molte altre cose: fra le altre, due città, due fiumi e un continente, insieme alla voce scherzosa e l'adorato gesto dell'amato.

One art

*The art of losing isn't hard to master;
so many things seem filled with the intent
to be lost that their loss is no disaster.*

*Lose something every day. Accept the fluster
of lost door keys, the hour badly spent.
The art of losing isn't hard to master.
Then practice losing farther, losing faster:
places, and names, and where it was you meant
to travel. None of these will bring disaster.*

*I lost my mother's watch. And look! my last, or
next-to-last, of three loved houses went.
The art of losing isn't hard to master.*

*I lost two cities, lovely ones. And, vaster,
some realms I owned, two rivers, a continent.
I miss them, but it wasn't a disaster.*

*—Even losing you (the joking voice, a gesture
I love) I shan't have lied. It's evident
the art of losing's not too hard to master
though it may look like (Write it!) like disaster.*

4.Come coltivare l'ordine

Butta, raccogli e organizza.
Niente ti prende più energia di uno spazio disordinato e
pieno di cose del passato
che ormai non ti servono più.
Dalai Lama

Charles Schwab fu presidente della Bethlehem Steel Company in America negli anni trenta, assunse un consulente per l'organizzazione del tempo, Ivy Lee, perché stesse con lui per due settimane e gli desse consigli utili per migliorare il rendimento della sua azienda. Il rapporto, una volta stilato conteneva, soltanto tre frasi. Consapevole che il suo succinto rapporto fosse ben diverso da quelli corposi di migliaia di pagine che Schwab riceveva abitualmente dai suoi consulenti, Lee non volle essere pagato subito.

" Metta in pratica i miei consigli per un mese - disse Lee - e poi mi dia quello che le sembra giusto".

Dopo un mese, Lee ricevette un assegno di venticinquemila dollari - una somma favolosa per quei tempi. L'azienda guidata da Schwab divenne leader nella produzione negli Stati Uniti. Schwab dichiarò che quello era stato il consiglio di affari più prezioso della sua vita.

Nel foglio era scritto:

- 1. Fare un elenco delle " cose da fare " ogni giorno*
- 2. Ordinare la lista secondo la loro priorità*
- 3. Occuparsi delle cose in ordine decrescente di utilità economica*

Questo interessante aneddoto, risalente al secolo scorso, risulta sempre di grande attualità. La ricerca di una migliore organizzazione nelle attività quotidiane regala sempre qualcosa. Migliora il business e non solo: guadagni tempo prezioso che, di solito, sprechi nella ricerca delle cose che ti servono per lavorare o per vivere. Le attività fluiscono meglio e con meno intoppi.

Tuttavia, il termine 'ordine' è spesso mal percepito e sopportato. Nel tempo si è ammantato di significati che rievocano diktat di regimi autoritari che, distorcendone la valenza profonda, l'hanno usato per giustificare imposizioni antidemocratiche. Quando rifuggi dall'ordine e dall'idea di 'riordinare' le tue cose (e, di conseguenza le tue priorità, i pensieri e i sentimenti), temendo che questo possa limitare la tua libertà e tarpare le ali della creatività, ti stai sbagliando di grosso.

Le parole talvolta si caricano di sentimenti che derivano da come sono state usate in passato. Quando hai consapevolezza del loro significato si aprono nuove prospettive e quando approfondisci i contenuti, eviti di prendere per buone verità non verificate o pensieri non indagati. Potresti perfino scoprire idee e nozioni che ti sono oltremodo utili nel quotidiano

La parola *ordine*, suscitando sentimenti contrastanti, fa pensare a qualcosa di imposto dall'esterno, con ferrea disciplina, che priva della libertà e della creatività. Ma procediamo 'con ordine'!

Ordine

Deriva dal termine latino *ordo*, *ordinis* e indica la disposizione regolare di più cose collocate, le une rispetto alle altre, secondo un criterio organico e ragionato, rispondente a fini di praticità, di opportunità, di armonia. Da qui i modi di dire *"mettere, tenere in o. le proprie carte, i vestiti, le pratiche d'ufficio; disporre in bell'ordine gli oggetti di un'esposizione; questo libro è fuori ordine, non si trova nel luogo in cui dovrebbe stare"*.

Disciplina

Dal latino '*disciplina*' è un termine derivato da discepolo, colui che impara o, meglio, colui che riceve l'insegnamento di un maestro. Ne consegue che disciplina, letteralmente, significa "educazione, ammaestramento, insegnamento" ovvero l'atteggiamento necessario per essere allievi e imparare qualcosa di utile, come uno sport, una lingua, una professione, un mestiere. O, semplicemente, come riordinare la scrivania per vivere e lavorare meglio. Disciplina e ordine diventano, in quest'ottica, attitudini che servono rispettivamente per acquisire nuove competenze e dare una disposizione formale alle cose intorno a noi.

Ad esempio, sistemare quel caotico mucchio di carta sul tavolo in pile ordinate di fatture, documenti, lettere, liste della spesa e quant'altro, diventa un passaggio fondamentale per trovare ciò che ti serve per lavorare o per vivere. Essere disciplinato nel mettere in pratica quanto hai appreso, con impegno e dedizione, ti aiuta a migliorare te stesso e ad acquisire nuove competenze e buone abitudini che migliorano l'esistenza.

Cosa fare in pratica.

Quando prendi la decisione di risistemare le tue cose, davanti a te hai due strade:

Puoi continuare a fare come hai sempre fatto, con l'alta probabilità che tutto ritorni come prima in breve tempo. La seconda opzione è provare a fare qualcosa di diverso impegnandoti a comprendere cosa funziona male e mettere in atto i giusti accorgimenti.

Facciamo l'esempio della gestione della scrivania. Prima di iniziare devi fare a te stesso le domande giuste. Prima di risistemare le cose che hai sul tavolo chiediti: cosa uso di più ogni giorno? Come lo uso? Ogni quanto metto in ordine? Dove posso mettere questa cosa e ritrovarla con facilità?

A lavoro finito, rimetti a posto e abituati a considerare il tempo impiegato per riordinare il tuo tavolo come parte integrante del tuo lavoro. Tieni sulla scrivania soltanto quello che ti serve mentre fai una certa attività. Al termine del lavoro, togli ciò che hai usato e, in pochi minuti, ricreerai uno spazio dove potrai trovare tutto con facilità. Il tuo lavoro diventerà più scorrevole.

Poni fine all'imbarazzo. Su una scrivania caotica difficilmente sei in grado di trovare ciò di cui hai bisogno per dare le risposte che si aspettano da te, ad esempio il capo o un cliente. Quando trovi ciò che ti serve per replicare alle richieste che ti arrivano, finalmente, smetterai di provare quell'imbarazzo sarai più efficiente.

Prendi l'abitudine di fare delle liste e decidi l'ordine delle cose da fare sulla base delle tue vere priorità. Ricordati di aggiornare la lista a fine giornata, cancellando quello che hai fatto e rimandando a domani il resto.

Lascia un cassetto vuoto nella scrivania. A fine giornata riponi in questo cassetto le pratiche che userai il giorno dopo. Il tavolo sarà sgombro e potrà facilitare la pulizia della superficie, così germi e batteri smetteranno di proliferare, come ci ricorda la ricerca americana che attesta che, sulle scrivanie, ci sono 400 volte più germi e batteri che nei bagni.

Concetti come ordine, armonia e disciplina, così importanti da conoscere erano ben noti sin dai tempi antichi. Cito le parole che Seneca scrive, nelle sue "Lettere a Lucilio": "Nell'armonia le piccole cose crescono mentre nel contrasto anche le più grandi svaniscono".

Se vuoi far crescere qualcosa a cui tieni - sia che si parli di business o di una relazione importante - coltiva armonia e chiarezza mentale derivante da una mente ordinata.

L'imperatore Marco Aurelio, (121 e il 180 d.C.) sosteneva "Per mente tranquilla non intendo altro che una mente ben ordinata."

Pertanto, coltivare l'ordine – ad esempio sulla scrivania – può essere il consiglio più prezioso che leggerai oggi o nella tua intera vita perché avrai così compreso che si tratta di qualcosa che va oltre il semplice aspetto organizzativo.

Serve a tranquillizzare - e placare l'ansia causata da - una mente agitata, a creare l'armonia che permette alle cose di crescere e a evitare i contrasti che fanno svanire anche le cose più grandi.

5. Vivi come un pesce rosso?

Un recente sondaggio commissionato da Microsoft ha svelato che oggi perdiamo l'attenzione più velocemente di un pesce rosso. Una persona mediamente accede al proprio Smartphone una media di 80 volte al giorno ed ha al suo attivo più di 4,7 ore di attività giornaliera con il telefonino. Che dire poi dell'uso improprio del cellulare mentre si è al volante che ha fatto lievitare il numero degli incidenti mortali sulle strade? E ancora, le cronache riportano casi di persone che cadono o si feriscono mentre si scattano un selfie....

Il comune denominatore è la disattenzione o, meglio, il fatto di prestare attenzione ad altro, mentre si compiono gesti quotidiani come guidare l'auto per andare in ufficio, badare ai propri figli, portare a spasso il cane.

È proprio indispensabile diventare come pesci rossi, che perdono continuamente l'attenzione? Siamo sicuri che questa enorme possibilità di interattività globale sia usata in modo positivo e utile per l'essere umano o debba in qualche modo essere gestita? Possiamo affermare con certezza che la modalità di accesso ai media, oggi prevalente, sia favorevole al progresso e al bene dell'umanità?

L'americano medio guarda la televisione 35 ore la settimana e dedica il trenta per cento del consumo quotidiano di media alla navigazione in Internet.

Il cervello umano non è strutturato per questo afflusso continuo e sempre più ampio di informazioni provenienti da sensori, smartphone, tablet e webcam. Stiamo perdendo la capacità di concentrazione. Una riflessione su come facciamo uso del tempo che abbiamo a disposizione e dell'attenzione che dedichiamo al mondo che ci circonda è diventata imperativa. Al di là delle soluzioni che possono essere valutate a livello sociale e istituzionale, per migliorare l'attenzione e il benessere quotidiano possiamo seguire alcune semplici regole per arginare questo autentico mare di dati da gestire e a cui vogliamo dare un senso.

Quando si rientra a casa, dopo una vacanza, sarebbe bene approfittare del cambiamento del ritmo di vita per correggere gli eccessi del tempo trascorso in rete a vantaggio di attenzioni da dedicare alle relazioni con le persone che hai accanto e alla vita che scorre intorno a te. Per tornare a farne parte in modo più profondo.

IL POTERE DELLE PAUSE Esamina l'uso che fai del tuo tempo: taglia le cose meno importanti a favore di qualche minuto di silenzio e di pace da concederti quando lo stress sembra sovrastarti. Non sottovalutare l'enorme potenzialità di fare una pausa di tre / cinque minuti di silenzio assoluto (senza guardare il cellulare o il computer) per imparare a connetterti con il momento presente che stai vivendo. All'inizio fallo almeno una volta al giorno, poi, man mano, aumenta queste pause. Saranno fonte di nuove e interessanti scoperte.

IL POTERE DELLA BELLEZZA Quando vai al lavoro, e percorri la strada che fai ogni mattina, mettiti in gioco: prova a osservare qualcosa che non avevi mai notato. Qualcosa di bello o di curioso. Non sto parlando di un oggetto esposto in una vetrina. Parlo di qualcosa di più: dal colore del cielo alla musica che ascolti in macchina al profumo fragrante della brioche che consumi al bar. Tutto può essere un esercizio di ricerca della bellezza ed esso ti porterà doni inaspettati.

IL POTERE DELLA GENTILEZZA Trattati con gentilezza e rallenta. Fai un gesto gentile nei confronti di uno sconosciuto che incontri o regala un sorriso. Il tuo umore e la tua giornata miglioreranno sicuramente. Prova a farlo per una settimana. Forse all'inizio sarà difficile: Il gesto del giornalaio o di chi ti prepara il cappuccino al bar potrebbero essere scontroso e distratti. Una parola gentile può capovolgere situazioni che restano tali da anni. Se ti fa piacere, condividi questo scritto con gli amici: prova a fare insieme a loro questo esperimento. Cambiare atteggiamento nei gesti quotidiani. I risultati potrebbero sorprendervi.

Il dirigente di Microsoft, Satya Nadella, in una relazione aziendale, ha affermato che *“Il vero bene raro del futuro sarà l’attenzione umana”*.

La sana abitudine di ritagliarsi gli spazi giusti per ricercare la chiarezza d’espressione e di pensiero, l’essenzialità del linguaggio e un proprio ordine personale esterno e interno, sono ingredienti fondamentali per raggiungere uno stato di maggiore connessione con ciò che ti circonda.

Ti si aprirà la strada verso nuovi e inaspettati incontri e ti si dischiuderà una finestra sulle immense potenzialità che custodisci dentro di te. Per connetterti finalmente all’energia che proviene da dentro di te. Il mondo intorno a te cambierà.

6.Celebrità o felicità? Il cammino verso l'autorealizzazione

*Due vie si aprivano in un bosco, e io presi la meno frequentata.
E fu questo a cambiare tutto. (Robert Frost, La strada non presa)*

Ti è mai capitato di sentirti sopraffatto da un sentimento di profonda gioia nel percepire la bellezza intorno a te unito a un'emozione di profonda gratitudine di essere vivo su questo Pianeta? Può esserti capitato davanti a un magnifico tramonto, ascoltando una musica che ami particolarmente o quando decidi di dedicare la tua vita a un ideale più alto. O, ancora, quando comprendi di amare qualcuno profondamente, dal profondo del tuo essere. Può essere il tuo partner oppure i tuoi figli, i tuoi genitori, una persona speciale. Quando ti senti pervadere da un ineffabile senso di pienezza e soddisfazione risulta perfino difficile spiegarlo a parole. Spesso quando tenti di descrivere quanto hai provato, chi ti ascolta riesce soltanto a comprenderti, collegandosi a un momento simile che ha vissuto personalmente.

Se anche a te è capitato qualcosa di simile, fermati un attimo, prendi carta e penna e prova a descrivere i tuoi sentimenti. E prova a entrare in contatto con le intime emozioni che provi mentre scrivi quanto hai provato. È un piccolo esperimento però vale la pena provare a metterlo in pratica! Sì, lo so, stai pensando: “Come faccio a fare una cosa del genere quando sono attanagliato da mille problemi?”. Nella frenesia della vita quotidiana diventa difficile se non impossibile riuscire a fermarsi un attimo semplicemente per osservare quello che abbiamo intorno. Figuriamoci, fermarsi per prendere nota su un quaderno anziché sul tablet. Siamo schiavi della mente e delle mille incombenze quotidiane. Eppure l'energia che metterai per fare questo piccolo sforzo ti ritornerà indietro amplificata di molte e molte volte. Sembra impossibile eppure 5–10 minuti di stacco dalle incombenze della vita, con una mente tranquilla, sono un toccasana per l'umore e anche per la salute.

Se hai accettato la sfida che ti ho lanciato, ovvero hai trovato 5 minuti per descrivere una tua esperienza di profonda connessione con il creato e i suoi abitanti, è probabile che tu sia in cammino “verso l'autorealizzazione”. Secondo Maslow quando riesci a superare le preoccupazioni quotidiane della vita, ovvero quando sono soddisfatti i tuoi bisogni di livello inferiore (fisiologici, di sicurezza, di appartenenza, di autostima ecc.), sei sulla strada giusta per diventare un individuo sano e autorealizzato.

E per continuare con Maslow se hai provato “il sentimento di un allargarsi dell'orizzonte, fino a raggiungere qualcosa come una visione ... il sentimento di essere più potenti e grandi di un attimo prima ... un senso di grande estasi, di grande meraviglia, di grande riverenza, di essere fuori del tempo e dello spazio”, è possibile che tu abbia sperimentato dentro di te una “peak experience”, un'“esperienza di picco”, un momento quasi mistico che ognuno può articolare in gradi diversi e con

frequenze diverse. Dopo aver analizzato la vita di conoscenti e di persone importanti che non avevano sofferto di privazioni dei loro bisogni fondamentali di sicurezza, appartenenza, rispetto e autostima e che, in più, erano pubblicamente riconosciuti come figure di grande statura umana (tra questi, Abraham Lincoln, Thomas Jefferson e Albert Einstein.) Maslow identifica una serie di caratteristiche che denotano un individuo sano e autorealizzato. Le persone "sane" hanno una percezione più efficace della realtà, sono in grado di giudicare meglio le situazioni e, anziché temere il futuro e l'ignoto, lo trovano stimolante.

Di segno opposto appare la rincorsa al successo a ogni costo, a scapito di tutto e tutti, incluso la propria salute e le relazioni con le persone più care che caratterizza la nostra società. Mi sembra che questo atteggiamento stia dimostrando i propri limiti, allontanando l'essere umano dalla propria felicità e dal proprio benessere. Spesso si è convinti che il successo si coniughi con felicità personale; tuttavia, i disastri esistenziali di alcune fra le cosiddette celebrità dimostrano esattamente il contrario.

Per questa ragione sono convinta che fermarsi un attimo per permettere al nostro essere di abbandonare il disordine esistenziale e percepire la vera bellezza dell'Universo sia l'unica strada concreta e percorribile verso la vera felicità. Meno frequentata forse, senz'altro più ricca di reali possibilità.