

LEGGERE

UN UTILE STRUMENTO PER SVILUPPARE UNA NUOVA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

I ritmi frenetici che teniamo per far fronte alle diverse esigenze della vita quotidiana spesso finiscono per 'anestetizzarci' rispetto alle emozioni che stiamo provando nel momento presente, poiché siamo continuamente proiettati verso un 'dopo' che non riusciamo mai a raggiungere. Essere continuamente proiettati sul futuro ci impedisce di vivere a pieno il momento presente, metterci in contatto con noi stessi per capire cosa realmente proviamo, cosa realmente vogliamo.

Fermarci nel tempo ci permette di annusare le nostre emozioni, vivere, amare quello che facciamo, ed essere consapevoli di quello che accade dentro e fuori di noi. Molte volte sappiamo quello che ci piace e ci fa sta-



re bene, ma poi non lo facciamo semplicemente perché siamo immersi nel vortice infinito del tempo che corre. Fermarci, prendere un respiro e sapere che ci sarà un momento da dedicare totalmente a noi stessi è già un'ottima decisione. Ritagliarci del tempo da dedicare alla lettura può essere un utile strumento per accrescere la consapevolezza di sé, di quello che si sta provando, oltre che un'ottima occasione per mettere in discussione i propri schemi di pensiero per avere nuove chiavi di lettura della realtà. Ogni libro che leggiamo ci permette di catturare qualcosa che resterà per sempre nella nostra mente, farà parte di noi. Secondo l'antropologa Michèle Petit la lettura può essere un rifugio ideale,



ELIANA LAMBERTI

Amare è potere

Come utilizzare la potente energia dell'amore per realizzare se stessi

€ 10,00

Cod. 9788866772477

Perché ci sono persone che sembrano ottenere dalla vita tutto ciò che vogliono, mentre altre non riescono a realizzare i propri desideri? La causa di ogni nostro successo o del suo mancato compimento è dentro di noi. Per arrivare alla realizzazione di ciò che vogliamo dobbiamo imparare ad usare le nostre facoltà. Tutti facciamo il possibile affinché la nostra vita sia appagante e piena di significato. Cerchiamo di approfondire le conoscenze, migliorare, ma quello di cui abbiamo più bisogno è amare ed essere amati. L'Autrice, dopo anni di studi e ricerche nel campo della Psicologia, Psicoterapia e PNL, ci spiega come utilizzare tecniche pratiche che ci aiutino a sviluppare una sana autoconsapevolezza che permetta di determinare ciò che avviene nella nostra vita.

uno spazio proprio dove preservare i propri interessi, dove proteggersi dal mondo esterno, un utile strumento per costruire la propria personalità. Infatti leggere un libro significa scoprirsi o meglio *riscoprirsi* in ogni parola che si incontra, significa cominciare a dare un nome alle proprie emozioni. Al giorno d'oggi per avere successo nella vita e nel lavoro non servono soltanto competenze tecniche, ma competenze legate anche alla sfera psicologica: autostima, empatia, motivazione, capacità di introspezione, capacità di trasmettere le proprie conoscenze e il proprio entusiasmo, capacità di relazionarsi agli altri. La lettura si configura come un utile supporto allo sviluppo di tali competenze. Leggere ci rende più coscienti e consapevoli, più creativi, meno soggetti a pregiudizi e condizionamenti; ci permette inoltre di stimolare i sensi, la memoria, il ricordo.

La nostra natura di essere umani è tale da mettere a nostra disposizione l'intera gamma delle emozioni. Quando accogliamo tutto ciò che di umano c'è in noi, apriamo uno spazio all'interno del quale possiamo provare qualsiasi sentimento.

Più permettiamo al flusso emotivo di fluire, più sviluppiamo in noi la capacità di provare qualsiasi sentimento. Sbarrando l'accesso alle emozioni dolorose, avremo anche la diminuzione del flusso delle emozioni positive. Se rifiutiamo la paura, soffochiamo il coraggio. Se non accettiamo il turbamento dopo un fallimento, evi-

tiamo di provare la gioia di una vittoria...

Abraham Maslow, il padre della psicoterapia umanistica, sostiene: *'Proteggendoci dall'inferno che è in noi, ci isoliamo anche dal paradiso che è in noi'*. Carl Rogers, fondatore della scuola di Terapia Centrata sul Paziente, fa notare *'il paradosso è che posso cambiare solo quando accetto me stesso per quello che sono'*.

Quando accetti te stesso, cioè quando accetti le tue emozioni, ti trovi nel migliore stato mentale per attuare il cambiamento. Nel mio libro *'Amare è Potere'* (Armando Editore, 2013) ho cercato di sviluppare al meglio i concetti sopra indicati. L'obiettivo di questo libro è quello di migliorare la qualità della vita delle persone che lo leggeranno e fornire loro competenze e tecniche utili a ricreare il proprio equilibrio emotivo e mantenerlo nel tempo.

'Amare è Potere' si configura come un percorso in cui il lettore viene aiutato ad approfondire la consapevolezza di sé e del proprio modo di rapportarsi alla realtà esterna. Credo sia molto importante riconoscere e riconnettersi con la più potente delle nostre emozioni, che è in grado di sprigionare forze che noi esseri umani non siamo neanche consapevoli di avere, il cui potere curativo è più forte di qualsiasi medicinale, di qualsiasi terapia: questa emozione è l'amore.

Eliana Lamberti