

GIOVANNI CISMONTI PRAVISANI

UN OMAGGIO PER TE

ALCUNE BREVI RIFLESSIONI

TRATTE DA

MINDSET

&

PERSONAL GROWTH

IL PICCOLO LIBRO
PER LA MIA CRESCITA PERSONALE

Ci sono due citazioni che mi piacciono e che si prestano molto bene per una chiara introduzione a questo testo. La prima è di George Orwell, che dice che *“I libri migliori sono proprio quelli che dicono quel che già sappiamo”*, e la seconda, di Marcel Proust che, in qualche modo, conferma la citazione precedente: *“Ogni lettore, quando legge, legge se stesso. L’opera dello scrittore è soltanto uno strumento ottico offerto al lettore per permettergli di discernere quello che, senza libro, non avrebbe forse visto in se stesso”*.

Parliamo dunque di qualcosa che già conosciamo, che è già presente in noi, nel nostro inconscio: la nostra potenzialità. Nulla di straordinario, nulla di magico. Semplicemente qualcosa che la natura ha già pensato per noi e che noi dovremo considerare con maggiore attenzione e poi sperimentare concretamente nella vita di tutti i giorni.

Se ora stai leggendo queste parole, cara lettrice o caro lettore, significa che in te ci sono ancora alcuni aspetti della tua vita che vorresti superare o migliorare.

Sappiamo dunque perché ci troviamo qui, insieme.

E' probabile che tu abbia già letto molti altri libri che affrontano queste tematiche, libri impegnativi e che sicuramente ti hanno aiutato. Potrei pensare pertanto che tu sia una persona esperta e per questo, per la correttezza che è dovuta a chi inizia a leggere un libro, ti dirò che io non prometto miracoli o qualcosa di prodigioso che non farebbe altro che illudere, inutilmente, le tue aspettative. Le promesse, infatti, sono sempre qualcosa di molto azzardato e facile da fare.

Con questo manuale, semplicissimo, è mia intenzione incoraggiare chi legge a migliorare la propria esistenza perché so che questo è davvero possibile e, in fondo, è proprio ciò di cui tutti abbiamo bisogno.

Si tratta di un breve saggio, utile per riflettere e per risvegliare la voglia di essere protagonista della propria vita.

Come?

Con ciò che oggi è chiamato MINDSET ovvero la Forma Mentis, la nostra struttura mentale.

Esistono essenzialmente due tipologie di mindset: il *“fixed mindset”* o mentalità fissa e il *“growth mindset”* o mentalità di crescita e rappresentano due approcci fondamentali che le persone adottano nella loro percezione di sé stesse e del loro potenziale.

Due modi di vedere le cose in definitiva.

Il mindset fisso è quando pensi che i tuoi talenti, le tue abilità e la tua intelligenza sono ereditari e immutabili, e tu non puoi fare nulla per migliorare.

Il mindset dinamico, o di crescita, è invece quello che ti porta a pensare che intelligenza e talento possono essere sviluppati, migliorati, arricchiti.

Noi possiamo cambiare il nostro stato mentale abituale e guardare ad ogni cosa da un altro punto di vista e scoprire così infinite nuove possibilità.

Perché migliorare ed essere se stessi non è solo una speranza, ma un dovere e, come ben sappiamo, ciò è possibile, ed è possibile per chiunque lo voglia davvero.

In queste pagine iniziali, prima di affrontare aspetti più specifici, dividerò con te alcuni eventi concreti della mia vita, perché ritengo che sia doveroso iniziare raccontando qualcosa di me.

Ciascuno di noi ha una storia personale e un percorso molto specifico.

Conoscendo l'autore di un testo si può meglio comprendere il libro stesso.

Ti ringrazio quindi per la fiducia e ti auguro buona lettura.

Giovanni Cismondi Pravisani

Sono nato in Italia, in una famiglia appartenente al cosiddetto ceto medio.

Alla maniera di tutti i bambini nati nel secolo scorso, sono cresciuto in una società molto più semplice di quella odierna. Non si parlava molto di inquinamento, di disoccupazione, di criminalità. La vita era più semplice ed anche più ricca di sana fatica fisica, come quella di un contadino nel campo, sotto il sole, con una vanga e il sudore sulla fronte. Quella fatica che ti fa capire cos'è il lavoro e apprezzare ogni cosa, anche una breve pausa o un semplice bicchiere di acqua. Un soffio di aria che ti rinfresca, una pacca sulla spalla. Un buongiorno detto con limpidezza di cuore. Ed anche il linguaggio era più semplice, più vero. Più libero.

Oggi, invece, nel nostro mondo moderno e avanzato, il linguaggio è spesso obbligatorio, a senso unico, soprattutto per certe *social community* ove sono imposti i cosiddetti *standard* cui non puoi sottrarti.

Chi avrà la bontà di leggere queste riflessioni, capirà come il linguaggio e la comunicazione siano l'argomento cardine che mi ha sempre caratterizzato. Queste stesse frasi sono *comunicazione*.

Comunicare è fondamentale, da sempre. Del resto, se non possedessimo un linguaggio non potremmo manifestare i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre emozioni, saremmo prigionieri di noi stessi.

Invece, sappiamo come l'essere umano da sempre abbia cercato modi diversi per entrare in contatto, o se preferite, *comunicare*, con gli altri esseri umani.

Ma è possibile parlare liberamente con i nostri familiari? E' possibile parlare liberamente con i colleghi di lavoro? Oppure la comunicazione, il dialogo, spesso viene evitato perché ci sembra impossibile dire ciò che pensiamo? Non ci capirebbero comunque?

Andiamo per gradi.

Dicevo che il periodo nel quale sono nato e cresciuto, il secolo scorso, era molto diverso da oggi. Non c'erano i computer, non c'erano i telefonini, non c'era internet, né i social e le persone avevano un rapporto molto diverso con la vita di tutti i giorni.

Posso dire che erano più libere, anzi, che eravamo tutti più liberi di utilizzare la fantasia? Sì.

(...)

Credo che non sia molto difficile, soprattutto al giorno d'oggi, epoca di intelligenza artificiale e cervelli elettronici, capire come lo strumento più importante e funzionale che abbiamo a disposizione sia proprio il nostro cervello: il computer più potente a disposizione dell'essere umano. La nostra mente.

Le nuove neuroscienze, ovvero l'insieme degli studi scientificamente condotti sul sistema nervoso, ci dicono che la mente è una funzione del cervello e pertanto mente e cervello indicano la stessa cosa. Possiamo dunque utilizzare il termine *mente* per semplificare il discorso.

In essa è contenuto tutto ciò di cui abbiamo bisogno, ma se non lo sappiamo, se non ne siamo consapevoli, non possiamo utilizzare questo potenziale e diventiamo facilmente schiavi delle cose, delle persone, delle abitudini, degli eventi, del mondo.

C'è sempre il rischio di essere preda di giudizi, pregiudizi e luoghi comuni.

Per me, tutto è iniziato così, quasi per caso.

Dopo molte difficoltà, non sapendo come uscire da una situazione in cui le cose non andavano più come volevo, ho fatto qualcosa di molto semplice, di naturale: ho preso una decisione.

Senza saperlo ho utilizzato una potenzialità che era innata in me, nella mia mente. Potevo agire, potevo reagire e fare qualcosa di diverso, scoprendo cose nuove.

Ho così iniziato a studiare quelle strategie che avrebbero potuto sviluppare in me le capacità latenti per osare e prendere in mano la mia vita.

Ho frequentato diversi corsi post universitari, dall'Antropologia esistenziale alla PNL, dall'Ipnosi al Training Autogeno, alla Terapia del sorriso, al Problem solving e ancora, e soprattutto, ho potuto approfondire la Semiologia della comunicazione.

Finalmente ho osato ed ho fatto delle scelte molto importanti che non avevo mai considerato prima di allora.

Mi sono formato con Umberto Eco e Paolo Fabbri per quanto riguarda la Semiologia, con alcuni specialisti per l'ipnosi e Bandler e Grinder per quanto riguarda la Programmazione neurolinguistica. Gli anni più recenti hanno rappresentato per me anche l'inizio di una nuova era che mi ha portato a superare i confini di casa e a vivere nuove esperienze in Messico, nel Chiapas, in Inghilterra e in Spagna nelle isole Canarie.

E' proprio sull'isola di Fuerteventura, nella bella località di Caleta de Fuste, davanti all'oceano che separa le Isole Canarie dall'Africa, che ho iniziato a scrivere i primi appunti di questo libro.

Caleta de Fuste, anche conosciuta come Castillo, è una nota località turistica situata sulla costa est di Fuerteventura, ha lunghe spiagge di sabbia dorata e acque tranquille, sebbene un po' fresche in quanto acque oceaniche. Là, vivono stabilmente molti italiani, inglesi, irlandesi e soprattutto tedeschi. E' decisamente un luogo ideale per riposarsi e per imparare cose nuove.

Ma è a Portsmouth, nel sud dell'Inghilterra, ovvero in un contesto completamente diverso da quello delle Isole Canarie, che ho terminato le ultime pagine.

L'opportunità di viaggiare, lavorare e soggiornare per lunghi periodi in altre nazioni mi ha dato così la possibilità di conoscere anche molte persone e, con alcune di esse, condividere importanti esperienze di collaborazione e di lavoro. Tra le più conosciute mi piace ricordare Sergio Leone, Charlton Heston, Roger Moore, Gianni Agnelli, Margherita Hack, Margaux Hemingway, ma l'elenco sarebbe ancora molto lungo.

(...)

Sono un *semiologo*.

Cioè?

Niente paura, è abbastanza normale che la maggior parte delle persone non sappiano cosa sia, me lo chiedono sempre, e questo capitolo darà una risposta a questa domanda.

La definizione che si trova nei dizionari o nelle enciclopedie dice che la Semiologia, dal greco *σημειῶν*, segno, è la *Scienza generale dei segni, della loro produzione, trasmissione e interpretazione*.

Noi siamo immersi nei segni e ne produciamo continuamente, sia consapevolmente che inconsciamente.

Il pensiero di Umberto Eco, uno tra i massimi esperti della materia, ci dice che *“E' da almeno duemila anni, dai greci, che si pensa ad una disciplina che studi la varietà dei segni usati dall'uomo e che la Semiotica o Semiologia, che sono termini di origine greca, etimologicamente, sono comparsi per la prima volta tra i medici del periodo ellenistico, interessati a capire dai segni del volto e della pelle l'origine di certe malattie o la presenza di certe malattie. E' nel 1600 inglese, dove sono fiorite ricerche di questo tipo, che viene usata però la parola semiology o semiotics. Un grande filosofo come John Lock diceva che ci deve essere una scienza, la semiotica, che si occupa della logica e di tutti i problemi del genere. Ultimamente si sono caratterizzate due direzioni di ricerca, una di origine latina, che viene dai linguisti, come Ferdinand De Saussure, e l'altra di origine più filosofica, che viene da studiosi americani. ... Ad un certo punto ci si è resi conto che c'erano troppi incroci per fare delle distinzioni troppo nette, quindi diciamo che, oggi, Semiologia e Semiotica, sono sinonimi.”*

I segni fanno parte delle nostre abitudini (cartelli, segnali, simboli, cifre, avvisi, insegne, cartelli ecc.) e come tutto ciò che è abituale non sempre attirano su di sé abbastanza attenzione. Usiamo di continuo i segni, ma non sempre ci badiamo. I segni non sono cose ovvie e naturali, ma simbolo di chi li genera. Tutto è segno: dalla mimica di un attore, ad una confezione di spaghetti, ai numeri del telefono. (...) La Semiologia, dunque, scende in profondità nell'analisi di ogni singola attività umana e ci aiuta a conoscere e interpretare gli elementi subconsci ed emozionali per smontare e ricomporre qualsiasi oggetto della comunicazione.

In pratica, ci permette di analizzare ogni aspetto del nostro linguaggio e del nostro comportamento. Quando parliamo, infatti, utilizziamo il linguaggio, ovvero quel sistema simbolico di comunicazione attraverso il quale passa l'informazione. Si tratta di una forma di interazione sociale

attraverso due o più soggetti che condividono significati comuni.

(...)

L'approccio semiologico che utilizzo per indagare l'essere umano, si avvale proprio di tutti questi elementi appena descritti. E' un approccio completo perché utilizza tanti strumenti che permettono una visione d'insieme della persona, delle sue necessità e, di conseguenza, di individuare una strategia precisa per superare ogni ostacolo o difficoltà.

A questo approccio semiologico però affianco anche un metodo di lavoro che punta alla crescita personale.

Oggi questo metodo è conosciuto comunemente con il termine inglese di Mindset.

Mindset significa, letteralmente, *mentalità* ovvero quel modo particolare di concepire, intendere, sentire, giudicare le cose, ritenuto proprio di un individuo, di un gruppo sociale, o addirittura di un popolo. Potremmo dire anche che *mentalità* è sinonimo di *forma mentis*, locuzione latina che intende la struttura mentale soprattutto con riguardo al modo di considerare e intendere la realtà, quale si determina nell'individuo, per indole e per educazione. Tre definizioni diverse che ci spiegano la stessa cosa.

Il Mindset è molto importante, perché la nostra formazione culturale e la nostra struttura mentale influenzano tutto ciò che facciamo, ciò che sentiamo, ciò percepiamo e pensiamo. La nostra mentalità influenza il nostro rapportarci col mondo e la ricerca ha dimostrato come esistono molti diversi tipi di mentalità tra i quali, come ho già anticipato, ve ne sono due particolarmente importanti: il Growth Mindset e il Fixed Mindset.

Il **Growth Mindset**, ovvero lna mentalità aperta, ci porta a ritenere che le nostre capacità di base possano essere sviluppate e migliorate attraverso un processo di crescita personale che ci permetterà di migliorare e raggiungere i nostri obiettivi.

Il **Fixed Mindset**, ovvero la mentalità fissa e bloccata, spinge le persone a credere che le proprie capacità non possano essere sviluppate e di conseguenza non potranno raggiungere gli obiettivi desiderati.

(...)

Dobbiamo decidere cosa sia davvero positivo per noi, cosa sia bene, perché forse non siamo mai stati in grado di prendere iniziative o decisioni importanti e abbiamo lasciato che altri decidano per noi. Un errore estremamente grave.

E' giunto il momento, ed è sempre il momento giusto, di domandarsi: *che cosa voglio fare della mia vita?*

E, soprattutto, *qual'è il mio sogno?*

Non è una domanda retorica, banale o facile, è la domanda che può davvero innescare un processo di cambiamento in ciascuno di noi, processo che ci può far crescere e muovere ed uscire da una situazione in cui siamo bloccati.

Ciascuno ha un sogno, un sogno speciale, e i sogni sono proprio ciò di cui abbiamo bisogno, e ricorda, non esiste un sogno troppo grande, un sogno impossibile.

Se vogliamo davvero voltare pagina, dobbiamo parlare con la parte più profonda di noi stessi proprio come faremmo con il nostro migliore amico, e dobbiamo farlo in modo sincero perché così ci incammineremo sulla strada che potrà cambiare davvero tutto.

(...)

Quando avremo capito quanto siamo importanti, quando avremo capito che dobbiamo prestare più

attenzione a noi stessi, quando avremo capito che la vita è una cosa davvero meravigliosa e unica, avremo finalmente trovato la strada per impostare una nuova esistenza in cui potremo essere ciò che siamo davvero, con tutte le nostre qualità e le nostre potenzialità.

Quando cambi il modo di guardare alle cose cambia tutto, basta volerlo.

Certo, ci vuole un atto deciso, ma ne vale la pena.

Perciò, cambia il tuo atteggiamento.

Adesso è il momento.

(...)

Alcune persone mi dicono che sarebbero motivate, ma che non possono ascoltare questo loro desiderio, per esempio di cambiare vita o di trasferirsi in un altro paese per vivere e lavorare, perché hanno dei legami affettivi che li obbligano a restare dove si trovano, li bloccano.

E' comprensibile che i legami affettivi siano qualcosa che ha molta importanza nella vita delle persone, ci mancherebbe se così non fosse, ma la domanda che solitamente porgo a queste persone è la seguente: *“Onestamente, tu stai vivendo la tua vita o quella di altre persone?”*

A questa domanda corrispondono quasi sempre dei balbettii... dei *ma... però... e come potrei fare diversamente? Come posso andarmene così...* e via discorrendo.

Certamente la risposta non è semplice e deve essere valutata caso per caso.

Tuttavia, ciascuno di noi ha il dono della vita e l'obbligo di viverla bene, facendone buon uso.

Se il mio futuro è altrove, non posso rinunciarvi e rovinare la mia esistenza, di cui sono responsabile, per il fatto che altre persone, che a loro volta hanno la loro vita ed hanno già fatto le loro scelte, in qualche modo possano influire sulle mie decisioni e mi obblighino, di fatto, a rinunciare ad una vita migliore.

L'altruismo è una bellissima cosa, anche tra familiari, ma la vita di una persona non deve e non può dipendere dalle scelte di altre persone. La scelta deve sempre essere nostra e libera.

Se rinunciamo ai nostri desideri, ai nostri sogni, ai nostri progetti, un domani pagheremo tutto questo con il rimorso di non aver fatto ciò che potevamo e dovevamo fare.

(...)

Se hai un obiettivo, sai dove dirigerti, se non hai un obiettivo resterai nella tua posizione statica per sempre, in quella incertezza e infelicità che non sopporti più.

E' quello che vuoi?

E' l'azione che mette in movimento le cose, è l'azione che può animare e dare vita al tuo sogno.

E' necessario quindi definire quali sono i passi da fare per arrivare alla meta individuata. Non devi fare una lunga corsa improvvisa e restare senza fiato, ma puoi individuare delle tappe da raggiungere una alla volta, con calma e determinazione, e tutto sarà più facile.

Agire a piccoli passi per intervenire sulle abitudini quotidiane con piccoli cambiamenti.

La cosa migliore è quella di iniziare proprio con queste piccole cose.

Per esempio, non ripetere gli stessi gesti che fai ogni giorno. Cambiali! Modificali!

Se interrompiamo delle abitudini, anche le più semplici, e modifichiamo l'ambiente circostante, ci apriamo a nuovi modi di guardare le cose, e di pensare. Tutto ciò che sarà nuovo aprirà orizzonti nuovi alla tua mente.

Restare nella comfort zone, nel tuo spazio protetto, ma limitato, non ti aiuterà.

Devi osare. Sempre.

(...)

Io sono qui, pronto ad ascoltare le tue necessità, pronto a darti un sostegno pieno per il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Sarà un percorso piacevole e una trasformazione meravigliosa.

*La mente è tutto.
Ciò che tu pensi, tu diventi.*

Siddhārtha Gautama