



Emanuela Mazza

# Destinazione te stesso

Crea il tuo secondo tempo migliore diventando ciò che sei

*Prefazione di Robert Dilts*



EDIZIONI ENEA

L'autrice si rivolge a quelle persone che si trovano “nel mezzo del cammin” della loro vita, che rappresenta, come è stato osservato anche da molti studi, una fase in cui inevitabilmente si fa un bilancio della propria esistenza.

Il libro rappresenta un viaggio di esplorazione con gli strumenti del coaching; l'autrice guida il lettore attraverso i livelli del cambiamento (Scopo, Identità, Valori e Convinzioni, Capacità, Comportamento e Ambiente), rendendolo protagonista attivo di un processo generativo che lo porta a ottenere una maggiore consapevolezza sulle sue potenzialità e qualità, su chi è e su come vuole vivere il suo “secondo tempo”.





Emanuela Mazza

# Destinazione te stesso

Crea il tuo secondo tempo migliore  
diventando ciò che sei



EDIZIONI ENEA

© 2018 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: novembre 2018

ISBN 978-88-6773-074-2

Art Direction: Camille Barrios/ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta FSC

*Quando permettiamo a noi stessi di esistere per davvero,  
completamente, punzecchiamo il mondo con la nostra  
visione e lo sfidiamo con il nostro personale modo di essere.*

TOMMASO MORO

*A coloro che vogliono dare a se stessi una  
seconda opportunità, diventando chi sono  
e vogliono veramente essere.*





# Indice

11	Prefazione
15	Introduzione
19	1. Nel mezzo del cammin di nostra vita
35	2. Chi ben comincia è a metà dell'opera!
41	3. I livelli del cambiamento
47	4. Qual è il tuo grande perché?
83	5. Chi sei?
97	6. Cos'è importante per te e in cosa credi?
109	7. Di quali risorse hai bisogno?
125	8. Quali azioni concrete vuoi fare?
131	9. In quale contesto vuoi realizzare il tuo scopo?
133	10. Allinea i livelli e unisci i puntini
143	Conclusioni
147	Ringraziamenti
151	Bibliografia
155	Diario di viaggio



Prima di tutto voglio dirti **GRAZIE** e **COMPLIMENTI** per aver iniziato a leggere il mio libro!

Significa che stai cercando qualcosa di utile per il momento o le situazioni che stai vivendo; ne sono felice.

Il fatto che tu lo stia leggendo significa che hai già una certa consapevolezza sul tuo stato d'animo, su quello che provi ogni giorno nel tran tran quotidiano e ti rendi conto che c'è qualcosa che vorresti cambiare per sentirti più appagato e soddisfatto e creare il tuo secondo tempo migliore.

Buona lettura!

**Emanuela**



## Prefazione

In *Destinazione te stesso*, Emanuela Mazza ti porta in un viaggio ricco e gratificante per “diventare te stesso, chi sei e vuoi veramente essere. La persona straordinaria che sei destinata a essere”. Scritto specificatamente per le persone che hanno raggiunto la mezza età, Emanuela fornisce ai lettori principi, modelli e strumenti per aiutarli a creare il loro “miglior secondo tempo”.

La mezza età è un importante periodo di transizione nella vita di molte persone. Nella “prima metà” della nostra vita ci concentriamo sul trovare il nostro ruolo nel mondo e sull’adattarci alle esigenze della società. Studiamo, troviamo un lavoro, perseguiamo carriere, magari costruiamo una famiglia, alleviamo i figli, ecc. Se tutto va bene arriviamo alla mezza età con un senso di identità e un posto all’interno della comunità più ampia stabili.

Quando raggiungiamo la mezza età il nostro focus comincia a cambiare. Il grande psicologo Carl Jung affermava che viviamo la prima metà della nostra vita per gli altri e la seconda per noi stessi. Così, a metà della vita, entriamo in una fase in cui facciamo il punto della situazione sulla nostra vita. Come Emanuela sottolinea, questo viene spesso accompagnato da sentimenti di nostalgia, insoddisfazione e disagio poiché riflettiamo su quello che volevamo fare e non abbiamo fatto o su quello che volevamo diventare e chi siamo.

Queste riflessioni ci portano frequentemente a una specie di punto di crisi. Come diceva Jung: “Non possiamo vivere il pomeriggio della vita secondo il programma della mattina della vita; perché quello che è stato grande al mattino sarà piccolo alla sera, e quello che al mattino è stata la vera volontà alla sera diventa una bugia”.

Nel libro Emanuela condivide la sua esperienza personale del percorso di transizione dalla “prima” alla “seconda” metà della sua vita.

Condivide cosa ha imparato da una crisi portata da una grave malattia che le ha permesso di vedere la sua vita da nuovi punti di vista e a decidere di voler cambiare quello che poteva per sentirsi più felice, più soddisfatta della sua vita e, soprattutto, più fedele a se stessa.

Emanuela attinge anche alla sua esperienza professionale di coach per offrire ai lettori una mappa per creare il loro “secondo tempo migliore” senza dover aspettare un evento traumatico per costringerli al viaggio.

Carl Jung affermava: “Quello che la gioventù ha trovato e deve trovare all'esterno, l'uomo del pomeriggio della vita deve trovarlo dentro di sé”.

Emanuela guida i lettori a riflettere su alcune aree chiave della loro vita: Scopo, Identità, Valori e Convinzioni, Capacità, Comportamenti e Ambiente. Questo li aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza della loro passione, del loro potenziale, delle loro qualità e punti di forza chiave, su chi sono e vogliono veramente essere.

Emanuela aiuta anche i lettori ad avere maggiore chiarezza su quello che vogliono ottenere, a definire nuovi obiettivi di vita allineati con chi sono veramente, e a pianificare strategie e piani di azione per raggiungere quegli obiettivi con una rinnovata energia.

Carl Jung diceva: “Il privilegio di una vita è diventare chi sei veramente”. In *Destinazione te stesso* Emanuela Mazza fornisce un processo potente e una risorsa inestimabile per ottenere il massimo da questo privilegio.

**Robert Dilts**

Co-Founder NLP University  
and The International Association  
for Generative Change





## Introduzione

Ho deciso il titolo di questo libro qualche anno fa, anche se, forse, non era ancora arrivato il momento giusto per scriverlo.

Poi, recentemente, mi sono sentita pronta per iniziare. Stavo attraversando un momento complicato, in cui forse mi ero un po' persa nel fare quotidiano, in cui mi sono trovata a prendere decisioni importanti, personali e professionali, alcune anche molto dolorose allo scopo di riallinearmi con me, con chi sono e voglio essere, con i miei valori, per fare un passo in più per ritrovare e rivivere la libertà di essere me stessa, anche a costo di non piacere a qualcuno. Ricordandomi che la destinazione non è conquistare l'approvazione degli altri ma, appunto, essere me stessa.

Sono molto affezionata al significato etimologico della parola "ricordare", dal latino *recordari* che deriva da *cor*, *cordis*, cioè "cuore", e significa "riportare al cuore"; che per gli antichi era la sede della memoria.

La prima lezione che ho ricordato in questo periodo è che ognuno di noi è sempre nel suo viaggio dell'Eroe, dove c'è ogni giorno una lezione da imparare e uno step in più da fare, per scoprire, se vuoi, quando vuoi, qualcosa in più su di te e sugli altri. Il viaggio con destinazione te stesso non ha una fine, anzi, come diceva il protagonista del *Dodicesimo angelo* di Og Mandino, "Ogni giorno miglio sempre di più. Mai... mai... mai... mai... mai... mai... darsi per vinto".

Il che non significa non avere dei down o dei momenti di *défaillance* o degli insuccessi. Anzi, tutt'altro! In Programmazione Neuro-Linguistica uno dei presupposti dice che non ci sono fallimenti, solo feedback. E i feedback arrivano, dalle persone, dagli eventi, dalla vita. Sta a noi utilizzarli in un modo o in un altro, farne tesoro, farci sopraffare oppure ignorarli.

Diciamo, quindi, che era un momento in cui la vita mi stava dando feedback di cui, sinceramente, avrei fatto volentieri a meno, in quanto andavano a toccare ferite davvero antiche. Ecco perché ho deciso che era arrivato il momento giusto per scrivere questo libro, per condividere un percorso che spero possa essere utile anche al tuo viaggio, attraverso il mio.

Un mio caro amico, che si occupa anche lui di formazione, un po' per provocarmi e forse per fare l'avvocato del diavolo, quando gli ho mostrato il progetto di questo libro e le prime righe che avevo buttato giù, mi ha chiesto: "Perché Manu? Perché un altro libro sul diventare chi sei, di crescita personale e coaching? Non credi che ne siano stati scritti già a sufficienza?".

E io ho risposto che era vero; ed è sicuramente vero che negli anni, anzi forse nei secoli, sono stati scritti molti libri di crescita personale, di esplorazione del proprio sé, per generare nuove consapevolezze, alcuni da autori, formatori e coach di grande rilievo; molti di questi libri li ho anche letti e sono stati miei compagni di viaggio. È anche vero che ogni essere umano è unico e porta con sé la sua unicità, l'unicità del suo viaggio, l'esperienza soggettiva attraverso la quale filtra i concetti, le emozioni, i pensieri e li connette, creando percorsi che per quanto simili, o appartenenti in linea di massima allo stesso ambito, possono essere molto diversi e, soprattutto, ispirare o essere d'aiuto a persone diverse, nel modo che più li caratterizza. Un modo che non è necessariamente migliore rispetto a quello degli autori precedenti, ma certamente diverso.

Voglio sfatare subito un mito: molti dei miei colleghi, coach e formatori, che godono di tutta la mia stima, esortano spesso a diventare più ricchi, più efficaci, più felici... e ci sta. Ci sta tutto!

Io invece ho deciso di invitarti a fare un viaggio dove la destinazione non è guadagnare di più, essere più ricco, migliorare la tua carriera o il tuo business, essere più efficace in questa o quella attività o più felice, ma diventare te stesso, chi sei e chi vuoi veramente essere, la persona straordinaria che sei destinata a diventare. Convinta che questo potrà portarti tutto il resto!

Alla fine del libro trovi qualche pagina vuota che ho voluto lasciarti per il tuo “diario di viaggio”, per prenderti qualche appunto di quello che ti colpisce o di qualche ispirazione o riflessione che potrebbe emergere. Uno spazio bianco, volutamente senza righe, che potrai utilizzare nel modo più appropriato per te, usando liberamente parole, immagini, mappe, ecc.

A prescindere da quello che fai adesso o da quello che vuoi fare oggi o vorrai fare domani: l'artista, l'imprenditore, il medico, l'avvocato, il commercialista, l'insegnante, l'impiegato... la destinazione di questo viaggio è Te Stesso, per ottenere ciò che vuoi diventando ciò che sei.

E, se stai leggendo questo libro, hai già fatto il primo passo.  
Buon viaggio!



# 1

## Nel mezzo del cammin di nostra vita

*Nel mezzo del cammin di nostra vita,  
mi ritrovai per una selva oscura  
ché la diritta via era smarrita...*

DANTE ALIGHIERI

Alcuni la chiamano crisi di mezza età, altri crisi della quarantina. Sta di fatto che i 40 anni o, possiamo dire, il periodo che va dai 40 ai 55 anni, può rappresentare, come hanno dimostrato molti studi, un'età critica.

Negli anni Sessanta lo psicologo Elliott Jaques aveva formulato una teoria secondo la quale arrivate a metà strada, le persone diventano consapevoli dei limiti della loro esistenza, fanno un bilancio della propria vita che, ovviamente, può essere positivo o negativo. I neurologi hanno studiato, anche fotografandolo, come, in questa fase di vita, il cervello cambi e altri studi hanno osservato come si modifichi anche l'umore.

Si tratta, quindi, di una fase in cui si tira una riga, si riflette di più su quello che avremmo voluto o potuto essere e non siamo o quello che avremmo potuto o voluto fare e non abbiamo fatto, provando, in molti casi, rimpianto o nostalgia, una specie di smarrimento che porta a provare un senso d'insoddisfazione e disagio. Sostanzialmente si tratta, come la definisce Kieran Setiya, filosofo al MIT di Boston, autore del libro *Midlife: A Philosophical Guide*, di una tappa inevitabile dell'esistenza.

Tuttavia, ci sono altrettanti studi che dimostrano che avendo la giusta attitudine, allenando la resilienza, è possibile cambiare questo “destino quasi biologico”.

**Ora che sei circa a metà della tua vita,  
ti senti anche tu un po' smarrito?**

**Sembra anche a te di aver perso la  
direzione e non sei veramente soddisfatto  
della tua vita così com'è adesso?**

Sono una coach da tanti anni e mi è capitato di incontrare molti clienti tra i 40 e i 55 anni che avevano alcune caratteristiche in comune o vivevano situazioni simili per alcuni aspetti, seppur in contesti differenti. Per esempio:

- sentirsi sempre in corsa ma non avere più una motivazione valida per farlo;
- provare una specie di vuoto pur avendo giornate super impegnate;
- sentirsi sostanzialmente insoddisfatti pur avendo raggiunto soldi, successo professionale e/o una vita familiare apparentemente serena;
- vedersi come proiettati nella vita di qualcun altro, una vita che tutto sommato non sentono più loro;
- aver bisogno di quel movimento costante perché quando si fermano... è la fine, si sentono veramente smarriti;
- fare un milione di cose al giorno e arrivare a fine giornata con la sensazione di non aver concluso nulla;
- continuare a porsi degli obiettivi e ritrovarsi al punto di partenza;
- sentirsi quasi “ostaggio” della loro stessa vita.

Le persone di cui sto riportando alcuni esempi avevano un punto a loro favore: stavano facendo il bilancio della loro vita, tirando un po' le somme, si sentivano al giro di boa, in una situazione di intervallo dopo aver giocato il primo tempo di una partita.

Stavano facendo il punto della situazione perché avevano deciso di rimontare nel loro secondo tempo.

E qui c'è la differenza che fa la differenza. Non credi?

Queste persone si differenziano da quelle che NON fanno alcuna analisi e continuano ad anestetizzare qualsiasi emozione, o da quelle che l'analisi la fanno, ma vanno avanti senza fare nulla perché pensano "ormai le cose stanno così".

Si differenziano perché hanno preso il coraggio a due mani di cambiare quello che possono cambiare e di giocare il loro secondo tempo migliore.

Anche a me è successo qualcosa del genere, solo che ero un po' più giovane e non mi sono messa spontaneamente a fare analisi sulla mia vita; un evento traumatico l'ha fatto per me: mi sono ammalata a 34 anni di un'epatite fulminante, sono stata in coma e ho fatto un trapianto di fegato. Ma voglio raccontarti procedendo con ordine!

Molte persone credono che combattenti e resilienti si nasce; la verità è che lo si può diventare e si può imparare a esserlo.

Io so quali e quanti progressi ho fatto per essere come sono adesso, ma non è stato sempre così. Poco più di quindici anni fa la mia vita era molto diversa. Io ero diversa. Persino guardando alcune foto di allora sembro un'altra persona. Lavoravo in un'agenzia di pubblicità, un lavoro bellissimo, avevo già i miei quattro figli, Niccolò, Chiara, Maria Veronica e Francesca, ero ancora sposata e vivevo secondo una formuletta che mi ero appiccicata addosso (o avevo lasciato che altri mi appiccicassero addosso ma, come si dice, cambiando l'ordine dei fattori

il risultato non cambia) e dalla quale pensavo che non mi sarei mai staccata. La formuletta, di per sé, non era cattiva e alla base aveva anche dei valori sani, in cui credevo... ma era immobile. Così, senza neanche accorgermene, mi sono ritrovata ferma, serenamente infelice o, come scrive Henry David Thoreau, in una “quieta disperazione”<sup>1</sup>. Ero convinta che ormai la mia vita fosse quella, così com’era, e che non ci fosse molto che potessi fare per cambiarla. Quella routine, quell’insoddisfazione, quell’infelicità erano divenuti un’abitudine per me. La formuletta non corrispondeva alla vita reale e, soprattutto, non corrispondeva a quello che io ero o che ero diventata.

A quel tempo, non sapevo cosa fosse il coaching. In realtà c’erano molte altre cose che non sapevo. Soprattutto di me. Oggi sono consapevole di quanto le emozioni, sia quelle “positive” che quelle “negative”, possono influenzare in maniera incredibile il corpo e lo stato di salute, e viceversa. Così, a furia di mandare giù e sopprimere le mie emozioni, la mia “me” che tentava di uscire fuori ogni tanto, un giorno mi sono ammala-  
ta: epatite fulminante da farmaco e ho dovuto essere sottoposta a un trapianto di fegato d’urgenza. Ho raccontato la storia di quest’esperienza in un altro libro: *Quando ti svegli. Storia di un trapianto di fegato*.

La prima conseguenza delle varie fasi della mia malattia è stata quella che molti terapeuti chiamano “risveglio”. In effetti, mi sono risvegliata non solo fisicamente da un coma, ma da un torpore emotivo che mi stava uccidendo a poco a poco da molto prima. Del resto Jung diceva: “Chi guarda fuori sogna, chi si guarda dentro si sveglia”.

---

<sup>1</sup> “La maggioranza degli uomini vive in quieta disperazione. Ciò che si chiama rassegnazione è disperazione rafforzata”, Henry David Thoreau, *Walden ovvero Vita nei boschi*, 1995, pag. 21.



Per la prima volta ho iniziato a guardarmi dentro veramente e a entrare in quella grotta, in quella palude che mi terrorizzava e che avevo nascosto prima agli altri, poi, strato su strato, anche a me stessa.

La mia malattia è stata uno STOP a tutto, anche a quella routine; in qualche modo è stato uno shock che ha rappresentato una vera e propria interruzione di schema. Da quel letto di ospedale, prima, durante e dopo il trapianto di fegato, posso dire che sia iniziato per me un nuovo viaggio, non solo perché sono sopravvissuta, ma anche perché una volta uscita dalla rianimazione ero consapevole che avrei dovuto scoprire ancora molte cose di me, di quello che ero e, soprattutto, volevo essere.

Non conoscevo il significato del termine “resilienza”; solo qualche anno dopo qualcuno mi ha spiegato cosa fosse e di quanto io, senza saperlo, avessi dimostrato a me stessa e agli altri di esserne particolarmente dotata, raccogliendo i pezzi dalla cenere e, con quello che avevo, ricostruire... ricominciare... rinascere.

Non sapevo, come direbbe Richard Bandler, co-fondatore della PNL (Programmazione Neuro- Linguistica), che fino a 34 anni il mio autobus l’avevo fatto guidare a tutto e a tutti tranne che a me. Solo che non potevo prendere in mano il volante tutto d’un botto, soprattutto in uno stato di piena convalescenza e quattro figli meravigliosi che non potevo e non volevo deludere. Ho cominciato così a muovere i primi passi, a conoscermi meglio, a far emergere quelle parti che avevo nascosto persino a me stessa e alle quali non avevo permesso di esistere.

La mia malattia è stata uno shock da tutti i punti di vista. È vero. È vero anche che è stato lo shock per cui io sono riuscita a guardare il quadro da un’altra prospettiva e sulla base di un vocabolo che solo allora compariva nella mia vita: *flessibilità*. Prima di tutto con me stessa, volendo andare a scoprire chi

ero e smettere di vivere secondo regole non mie, secondo una ricetta che magari poteva funzionare per altri, ma che non funzionava più per me. Stava accadendo quella che nel mio primo libro ho definito essere la mia rivoluzione copernicana: stavo scegliendo l'“essere” al posto del “dover essere”.

Da allora ho seguito questa direzione, togliendo progressivamente la corazza fatta delle maschere che avevo stratificato: quelle del “va bene così”, “ormai è troppo tardi per chiedermi cosa voglio”, “evidentemente mi merito questo”.

Ho cominciato a capire che ogni persona è il prodotto delle sue scelte; che in ogni momento abbiamo la possibilità di scegliere e anche quando crediamo che siano gli altri a farlo per noi, siamo noi che glielo stiamo permettendo. Anche scegliere di non scegliere è una scelta. Sembra un gioco di parole e invece non solo non lo è, ma è ciò che può fare la differenza nella vita di ogni essere umano, indipendentemente da età, sesso, cultura o posizione sociale.

Da allora ho preso tante decisioni e intrapreso tante azioni nuove in tutti i campi: vita personale, lavorativa, spirituale... cambiamenti che non sapevo esattamente dove mi avrebbero portato, ma sapevo che in quel momento erano la cosa giusta per me; sentivo un fuoco dentro, una determinazione, un coraggio... una forza che andava oltre me. E non potevo più non ascoltarla.

Quella forza mi ha permesso di mettermi in discussione revisionando i miei schemi e andando a smantellare quelle che fino ad allora erano state le mie convinzioni, quelle che mi avevano condizionato così tanto. Ho cominciato a leggere tantissimi libri di self-help e di psicologia; ho incontrato nei libri maestri straordinari, come Wayne Dyer, che mi ha dato una visione e un significato della spiritualità che andava ben oltre la rigidità della religione che avevo conosciuto fino a quel momento. Un senso di me, di quello che lui definisce “il mio sacro io”, che

nessuno mi aveva mai presentato. E, soprattutto, che mi ha permesso di formulare alcune domande che non ero stata capace di farmi: chiedere a me stessa cosa veramente veramente veramente io volessi.

Infatti, con i suoi “4 veramente”, Dyer sostiene che c’è una bella differenza tra chiedere a una persona “Cosa vuoi?” oppure domandare alla stessa persona “Cosa veramente veramente veramente vuoi?”.

Prenditi qualche minuto per pensarci e poniti entrambe le domande.

### **Che differenza trovi nelle tue risposte e/o nelle tue reazioni emotive?**

Fino a quando, di libro in libro, tra incontri e una nuova apertura mentale ho trovato, potrei dire per caso ma credo profondamente che nulla succeda per caso, la PNL e il coaching. È vero, so che il maestro appare quando l’allievo è pronto e quindi, evidentemente, io ero pronta a farmi nuove domande, darmi nuove risposte e intraprendere ancora un nuovo percorso che avrebbe cambiato il mio modo di pensare, di guardare le persone e gli eventi intorno a me. Un nuovo viaggio per imparare a prendere in mano quel volante del mio autobus, magari ancora con un po’ di incertezza ma con dei nuovi obiettivi, finalmente miei e non dettati da qualsiasi altra persona o entità, mentre mi assumevo la responsabilità di raggiungerli e, soprattutto, cominciavo ad assumermi la responsabilità della mia vita.

Avevo fatto già tanti progressi, ma mancava una parte, una parte che avevo paura di guardare, di affrontare. E così come Yoda, maestro Jedi nella saga di *Guerre Stellari*, insegna al suo allievo, Luke Skywalker, che “la paura porta al lato oscuro della forza”, io ho visto quella stessa forza, quella determinazione,

quel coraggio di agire con una forza uguale e contraria nei momenti di paura, quei momenti che, nel mio immaginario, assomigliano ai momenti in cui Harry Potter viene assalito dai Dissennatori e tutto diventa grigio e gelido.

Dovevo fare i conti con la mia vulnerabilità. Una battaglia con me stessa durante quello che può essere definito esaurimento e/o risveglio, secondo da dove lo guardi. In quei momenti scardini l'impalcatura su cui hai costruito tutto il tuo mondo... demolisci... e ti metti in gioco per guardare il mondo in modo differente. Ti sembra di andare contro te stessa, o, meglio, la te stessa che credevi di essere.

Il coaching mi ha dato gli input giusti, al momento giusto, nel modo giusto, facendomi sentire pronta a guardare dentro questo vaso di Pandora e allo stesso tempo mi ha fatto riconoscere il bisogno di farlo se volevo davvero andare oltre.

Finalmente, potevo sentirmi una persona tra le persone, non più e non meno di altre, potevo riconoscere e chiamare per nome un bisogno, una paura... essere e avere il coraggio di mostrarmi vulnerabile, che significava per me non avere sempre la ricetta in tasca per tutto, per la mia vita e per quella degli altri, non dover tenere tutto sotto controllo, non essere sempre Wonder Woman o "Miss Logistica", come usava chiamarmi tanti anni fa il mio capo in J. Walter Thompson. Potevo permettermi di scegliere, sbagliare, cambiare idea, cambiare strada e procedere per gradini, in un flusso che ancora oggi evolve; a condizione che fossi disposta a imparare e che Emanuela, la protagonista del film, accettasse di essere fatta di luci e ombre, quelle vulnerabilità che oggi riconosco essere davvero quello che mi rendono unica.

E allora? È tutto bello, tutto figo? Tutto semplice? Anche no! Ho detto che non sono nata una combattente e che si può imparare, e, per fortuna, ancora sto imparando. Aggiungo anche che il campionato non è ancora finito... ho vinto delle partite

importanti. Questo sì. Ma a volte quando non hai imparato ancora abbastanza le lezioni tornano, sotto altre spoglie, con altri maestri. So che ancora ci sono chilometri da fare e c'è ancora da pedalare, come persona, come donna, come mamma, come coach, come trainer... e la cosa straordinaria è che sono contenta così... perché nel frattempo è accaduta una cosa fondamentale: mi sono innamorata del viaggio!

Da allora non mi sono mai fermata. Mi definisco e mi sento una “viatrice” (come ho scritto anche nel mio sito). Ma che significa essere una viatrice? A metà tra viaggiatrice ed esploratrice, ho trovato la mia strada e continuo il mio percorso, animata dalla curiosità, dal desiderio di scoperta, dalla volontà di crescere passo dopo passo e dalla determinazione a essere sempre me stessa.

Questo è il motivo per cui sono diventata coach e trainer; per aiutare le persone che lo vogliono a fare altrettanto, a migliorare la loro vita, raggiungere i risultati che vogliono raggiungere, vivere la vita che vogliono vivere, diventare chi sono e chi vogliono veramente essere.

Il coaching mi consente di restituire agli altri quello che ho ricevuto e di trasmettere quello che ho imparato, che mi piace riassumere con una citazione di Albert Einstein:

“Le persone più felici non hanno necessariamente il meglio di tutto; fanno solo il meglio di tutto ciò che arriva sulla loro strada”.

Come coach mi piace definirmi una compagna di viaggio, perché a prescindere dal livello in cui lavoriamo, facciamo un percorso insieme, affinché tu possa trovare e/o ritrovare durante il percorso la tua direzione e, con essa, una nuova energia per ottenere consapevolezza, chiarezza e nuove risorse per il cambiamento che vuoi ottenere.

Nel periodo di malattia, e di coma, e nella mia esperienza di pre-morte, ho rivisto tutta la mia vita e sono venute fuori parti di me che davvero non sapevo nemmeno di avere, parti che avevo messo a tacere per quieto vivere, per circostanza, per compiacenza e per mille altri motivi. Mi sono resa conto che effettivamente avevo corso il rischio di morire fisicamente ma una parte di me era sostanzialmente già morta dentro perché avevo smesso di ascoltarla e di farla vivere.

Christopher Reeve, l'attore che interpretava Superman, disse: "Per cambiare ci vuole o una grande tragedia o un grande coraggio". Il 27 maggio 1995 Christopher Reeve cadde da cavallo, riportando come conseguenza una paralisi permanente dal collo in giù (tetraplegia), perdendo l'uso di tutti gli arti e anche la capacità di respirare autonomamente. Da allora, fino alla sua morte, nel 2004, rimase costretto su una sedia a rotelle e collegato a un respiratore artificiale.

Dopo l'incidente si è impegnato in campagne a difesa dei diritti dei disabili ed è stato un grande sostenitore della ricerca sulle cellule staminali e la clonazione terapeutica. Ha fondato un ospedale dove insegnano ai paraplegici a vivere in maniera più indipendente possibile compatibilmente con le condizioni di salute e ha continuato, fino all'ultimo, a trasmettere, attraverso i suoi libri e le sue attività, speranza e voglia di vivere. E, come afferma e come ha dimostrato con i suoi studi Fabrizio Benedetti, professore di neuroscienze all'Università di Torino, "la speranza è un farmaco".

Anche per Christopher Reeve, quindi, una "tragedia", un evento traumatico, è stata la molla che ha fatto scattare un cambiamento importante, che lo ha "risvegliato", riportandolo a una concezione di vita differente.

Lui stesso ha affermato: "Alcune persone vanno in giro potendo usare tutto il loro corpo, e sono più paralizzate di me".

Ecco, quello che ho provato anch'io quando sono stata male: morire non era solo smettere di respirare, in qualche modo una parte di me era già morta fino a quando la mia malattia non mi ha "risvegliato" da quel torpore, facendomi vedere la mia vita da altri punti di vista e, soprattutto, facendomi decidere di cambiare quello che potevo cambiare per essere più fedele a me stessa, quindi, più felice e vivere una vita più soddisfacente. Una vita che fosse più allineata con me.

La domanda che mi sono posta allora è stata: possibile che per "svegliarci" abbiamo bisogno di aspettare un evento così traumatico? Abbiamo bisogno di arrivare quasi a perdere la vita per avere chiaro tutto quello che siamo, che volevamo vivere e ci siamo dimenticati di vivere o abbiamo lasciato da parte?

Mi sono resa conto che il rischio più grande che un essere umano può correre e di cui deve avere paura **NON** è morire, ma **NON VIVERE**.

In uno studio fatto da un'infermiera australiana e autrice del libro *Vorrei averlo fatto*, Bronnie Ware, è risultato che i cinque rimpianti principali delle persone sul letto di morte sono:

1. Vorrei aver avuto il coraggio di vivere una vita fedele ai miei principi e non quella che gli altri si aspettavano da me.
2. Vorrei non aver lavorato così tanto.
3. Vorrei avere avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti.
4. Vorrei essere rimasto in contatto con i miei amici.
5. Vorrei aver permesso a me stesso di essere più felice.

Per questo mi sono innamorata del coaching e della Programmazione Neuro-linguistica, perché prima di tutto hanno aiutato me, attraverso i maestri che ho avuto negli anni e che continuo ad avere, i coach con i quali ho fatto determinati percorsi, i libri che ho letto e i miei stessi clienti; mi hanno spro-

nata a diventare quello che sono oggi e a restituire agli altri la mia esperienza, aiutandoli, se vogliono e quando vogliono, a “risvegliarsi” da quel genere di torpore, ad aggiungere nuovi pezzetti di consapevolezza per scoprire chi sono e vogliono veramente essere e aiutarli a diventarlo, cominciando a vivere la loro vita in pienezza, senza dover arrivare ad avere questo tipo di rimpianti.

C'è una canzone di Max Pezzali che si intitola *Il mio secondo tempo*:

“Finché un bel giorno mi sono accorto che  
bisognava decidere  
finché un bel giorno la carta d'identità  
non mi ha rivelato la verità  
non è il momento, non è il momento di scherzare  
qui c'è un casino, un casino di cose da fare  
ho superato, ho superato la metà  
del mio viaggio e mi devo sbrigare  
che c'è il mio secondo tempo e non voglio perderlo

perché io un po' mi sento come all'inizio dello show  
perché è il mio secondo tempo e io voglio godermelo  
perché io, spero tanto che sia splendido

Finché un bel giorno io non ho capito che era l'ora di scegliere  
cose e persone che mi succhiavano via  
anche soltanto un grammo di energia  
buttare tutto, buttare quello che fa male  
o perlomeno buttare quello che non vale  
non vale niente o non vale almeno un'emozione  
se non vale mi devo sbrigare  
che c'è il mio secondo tempo e non voglio perderlo



perché io un po' mi sento come all'inizio dello show  
perché è il mio secondo tempo e io voglio godermelo  
perché io, spero tanto che sia splendido

Quanti armadi da svuotare, quante cose da buttare  
che sembravano importanti e invece non mi servono  
quante occasioni perse da recuperare  
quante carte da giocare  
che c'è il mio secondo tempo e non voglio perderlo"

**Che ne pensi? In quali emozioni e situazioni che racconta questa canzone ti ritrovi?**

Descrivi le tue sensazioni.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ora ti invito a prenderti un po' di tempo per rispondere a queste domande.

- **Se come stai vivendo adesso non ti piace, come ti piacerebbe che fosse?**

---

---

---

---

---

---

- **Se questo non è quello che vuoi, cosa vuoi?**

---

---

---

---

---

---

- **Se avessi tutte le risorse per cambiare la situazione attuale, cosa cambieresti?**

---

---

---

---

---

---

- **Come ti sentiresti se potessi vivere la vita che veramente desideri adesso?**

---

---

---

---

---

---

DIPENDE SOLO DA TE, ORA PUOI DECIDERE:

- quanto vuoi davvero cambiare quel qualcosa della tua vita che ti fa sentire insoddisfatto
- quanto ti sei stufato di quel senso di vuoto, insoddisfazione, inadeguatezza, disagio che non ti fa sentire di vivere una vita piena
- quanto vuoi veramente che il tuo secondo tempo sia migliore del primo

e... innamorarti del viaggio. DESTINAZIONE TE STESSO.

Cominciamo?

P.S. Visto che questo non è un libro qualsiasi, ma un libro in cui ti chiedo di fare degli esercizi per porti determinate domande e trovare le tue risposte, ci tengo a dirti che in qualsiasi momento tu senta il desiderio di confrontarti o pensi di aver bisogno di aiuto in qualche passaggio, puoi andare sul link [www.esercizi.destinazionetestesso.it](http://www.esercizi.destinazionetestesso.it) e farmi GRATUITAMENTE le domande che vorrai per chiarire i tuoi dubbi.

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)



**Emanuela Mazza**, è mamma di quattro figli, coach professionista certificata SUN e trainer in Programmazione Neuro-Linguistica. È docente in Comunicazione Medico-Paziente all'Università Cattolica del Sacro Cuore. Ha scritto il libro autobiografico *Quando ti svegli. Storia di un trapianto di fegato* (Armando Editore) e *La relazione medico-paziente* (Edizioni Enea).

Foto autrice: © Barbara Gallozzi

Immagine di copertina: © Pierfranco Fedele

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 18,00

“Ho deciso di invitarti a fare un viaggio  
dove la destinazione non è guadagnare di più,  
essere più ricco, migliorare la tua carriera o il tuo business,  
essere più efficace in questa o quella attività o più felice, ma  
diventare te stesso, chi sei e vuoi veramente essere,  
la persona straordinaria che sei destinata a essere.  
Convinta che questo potrà portarti tutto il resto!”

ISBN 978-88-6773-074-2



9 788867 730742 >