

# COME FAI A SAPERE CHE È VERO?

RIFLESSIONI DA UN PUNTO DI VISTA DIVERSO



FIORE TARTAGLIA

**Spectra** Design & Verlag

# Indice

Ringraziamenti	8
Prefazione	9
L'arrivo	10
Gli allenamenti	13
· I · L'incontro in spiaggia	16
Un tipo piuttosto rilassato	19
Il pino marittimo	21
Il giro in barca	25
Lo stare da soli	29
Quando la soluzione non è semplice	33
Cambia le regole	36
La domanda probabilmente sbagliata	40
Mancanza d'attenzione	43
Non provare, fai!	45
Vivi il tuo ritmo	48
Ogni giorno un pizzico di Zen	51
· II · L'incontro in spiaggia	54
Le domande giuste	58
Incontriamo sempre diverse versioni di noi stessi	61
Il potere della società	65

Vengo fra cinque minuti	69
Intuizione	72
Il modo di dire la verità	75
Criticare è più facile che accettare	79
Ispirazione	82
Le persone non si cambiano	84
Le strutture cerebrali	86
La postina	89
· III · L'incontro in spiaggia	92
La lunga via	95
Adattare l'energia	97
La tua isola	100
Situazioni	102
Nel piccolo come nel grande	105
Dove verresti essere?	107
Comunicazione	110
I limiti dell'attaccamento alla logica	113
Da un'energia ne scaturisce la prossima	116
Un obiettivo non raggiunto	119
La presenza	122
Umiltà	125
Creare l'abitudine	127
· IV · L'incontro in spiaggia	130

Ora l'hai visto e fai	133
Quando cammini centra te stesso	136
La via del non contrattacco	139
Una frase non completa	142
Tu hai disciplina o stress	145
Dove inizia il cerchio?	148
Il potere delle parole	151
L'allenamento alla rinuncia	154
Vedere oltre	157
Paura o rispetto?	160
La via dell'armonia	162
I cicli della vita	165
· V · L'incontro in spiaggia	167
Lascia andare e rilassati	171
I personaggi	177
Pensiero di chiusura	178

# Prefazione

## L'assenza nella presenza

*A* volte distrattamente poggi le chiavi di casa, gli occhiali o qualsiasi altra cosa da qualche parte, mentre intanto pensi al mancato arrivo della primavera, a cosa farai questa sera o alla discussione di ieri che ancora occupa una parte dei tuoi pensieri. Poi, inizia la lunga ricerca di ciò che non sai più dove hai appoggiato... Eri mentalmente altrove e non stavi vivendo quella piccola fase della tua vita. Eri assente dal momento che stavi vivendo: praticavi l'assenza nella presenza.

Ennio, il maestro descritto in queste pagine, che dice di se stesso: "lo sono un tipo piuttosto rilassato" e che è spesso presente nella sua quotidianità, ti invita ad arricchirti dei pensieri qui illustrati, per non perdere le chiavi, gli occhiali, né qualsiasi altra cosa.

Troverai spunti per essere presente in ogni istante della giornata, per scindere le cose importanti da quelle che non lo sono - spesso considerate urgenti -, per decidere la direzione da dare alla tua vita, invece di lasciarla accadere in seguito alle circostanze.

Il tutto con un sorriso sulle labbra, perché ti divertirai in compagnia di te stesso, mentre ti renderai conto che vivrai una vita più intensa.

# Un tipo piuttosto rilassato

Sulla veranda, Ennio aveva una sedia a dondolo in vimini. Accanto ad essa aveva posto un tavolinetto, sul quale c'era sempre poggiato qualche libro.

**E**ra lì che trascorreva volentieri parte del suo tempo, spesso leggendo, quando aveva intenzione di starsene da solo. Le letture, poi, lo arricchivano di sapere. Era interessato a tanti temi: dalle tecnologie alternative, al digitale, alla crescita personale e altri temi ancora. Chiaramente, fedele alla sua passione, aveva anche tanti libri sulle Arti Marziali e sullo Zen.

Di tanto in tanto, prendeva la sedia a dondolo e il tavolinetto sistemandoli sul prato, oltre il suo stesso giardino. In quei momenti di rilassatezza non leggeva, bensì preferiva godersi un bicchiere di rum nel bel mezzo della natura. Lo spettacolo che gli si presentava, oltre alla distesa verde del prato, erano tanti imponenti pini e sullo sfondo la collina.

La sua vicina, la signora Elena, che a volte si trovava a passare di lì, a volte lo aveva visto sulla sua sedia a dondolo mentre sorseggiava il rum, e da lontano gli diceva sorridente:

«È veramente come dici tu: sei effettivamente un tipo piuttosto rilassato».

«Sì, è appunto così», rispondeva lui.

Una volta, Elena si avvicinò e gli chiese:

«Toglimi una curiosità: tu hai una bella veranda, perché ti prendi la briga di venirtene qui, sul prato? Che differenza fa?».

«Una grande differenza!», ribadì lui. «Quando vengo qui la cosa più importante che faccio è rilassarmi. Sembra facile, ma lo è soltanto fino a un certo punto. Ho un sistema per controllare se il mio rilassamento è soltanto parziale oppure totale. La risposta me la danno gli uccelli: se si avvicinano, e quindi non hanno paura di me, allora sono in armonia con la natura, ne sono completamente integrato. Per gli uccelli non deve esserci alcuna differenza se si posano su un ramo o sul mio tavolino, accanto a me».

«Che bel pensiero! E ci riesci?».

«Purtroppo ancora di rado, ho ancora tanto da imparare, ma sono fiducioso di poter raggiungere il risultato che mi sono riproposto».

«Come fai? Ti concentri per poterti rilassare?».

«Quella sarebbe la via sbagliata. Può capitare che volendo forzare le cose, si ottenga il risultato opposto. L'essere un tutt'uno con la natura si può raggiungere soltanto lasciandosi andare, adattandosi ad essa, allontanandosi dal proprio io. È un'esperienza che può durare a lungo, bisogna avere pazienza».

«Allora ti auguro che tu abbia successo nel tuo intento», disse Elena, concludendo mentre se ne andava.

Con un sorso al rum, seguito da un respiro lento e profondo, Ennio pensò tra sé: *“Lascia andare e rilassati”*.

# Lo stare da soli

Di mattina, dopo essere uscito di casa, Ennio iniziava spesso la sua giornata con la consueta tappa al bar.

«**B**uondì Valentina».

„Ciao Ennio, benvenuto!», ribadì lei, con accoglienza.

Come di consuetudine, Ennio si sedette direttamente al bancone pregustando la gioia della piacevole chiacchierata che immancabilmente sarebbe scaturita da quell'incontro. Inoltre, era contento del fatto che di lì a poco si sarebbe goduto la sua seconda piccola colazione.

«Hai già deciso cosa farai oggi o non hai ancora un progetto per la giornata?», chiese Valentina.

«Per oggi non ho ancora niente di fisso. Pensavo forse di andare a fare una passeggiata al lungomare, forse chissà, arrivo fino al prossimo paese».

«Ti piace stare da solo, vero?». Mentre i due parlavano del più e del meno, le mani di Valentina erano affaccendate a porgere al il suo ospite un cornetto caldo alla crema e a preparargli un buon caffè. L'importante era l'ordine della consumazione: prima il cornetto, poi un bicchiere d'acqua per neutralizzare e alla fine il caffè, che doveva lasciare il gusto in bocca per un po'. Era un'abitudine costante di Ennio per cui Valentina già da tempo non gli chiedeva più cosa desiderasse.

«Io non sono mai da solo, sono sempre in compagnia di me



stesso!». Anche se il tono era scherzoso, Ennio in realtà stava dicendo ciò che sentiva veramente. «E poi, incontro sempre persone simpatiche, come qui, al tuo bar». continuò Ennio indicando con un gesto un tavolo al quale erano sedute delle persone. «Ti dò pienamente ragione!», reagì uno di loro ribadendo a voce alta.

Quasi, come se non avesse ascoltato ciò che aveva appena sentito, Valentina riprese dicendo:

«E poi le tue abitudini, sempre le stesse e poche, quasi tutti i giorni. Non ti porta monotonia, non hai mai voglia di fare qualcos'altro, di completamente diverso? Forse un viaggio, una grande festa, un volo in deltaplano, non so, qualcosa di stravagante, insomma?».

«Sai, a volte si fugge dalla propria realtà senza rendersene neanche conto. Si è alla ricerca di uno svago, o di qualcosa di diverso. Il tutto per non annoiarsi, quasi ad aver paura delle abitudini, della normalità. *Tendiamo a cercare la felicità ovunque, fuorché da noi stessi.* Eppure noi dovremmo essere la prima tappa, il primo luogo dove andare a cercare le nostre piccole gioie quotidiane. Quando rifletto su ciò che ho, mi rendo conto di avere molto, che non mi manca niente. Le mie abitudini, anche se possono sembrare monotone, mi riempiono la giornata. Prima anch'io ero sempre alla ricerca di qualcosa che in realtà neanch'io sapevo cosa dovesse essere. Quindi, ho fatto le più svariate esperienze, ho vissuto diverse avventure. Con il passare del tempo, poi, ho imparato a pormi le domande giuste, per le quali all'inizio non avevo risposte. Sono state le domande stesse a farmi capire la direzione che dovevo intraprendere, se volevo trovare ciò che cercavo. Quella via mi ha portato verso me stesso. Era dentro di me che dovevo cercare.

Lentamente, poi, ho incominciato a saper rispondere alle mie stesse domande e ho iniziato a conoscermi veramente. Ho imparato a capire cosa voglio e cosa non voglio, per cui ho iniziato a scartare le cose che mi fanno allontanare da me stesso e a concentrare la mia attenzione su ciò che veramente mi soddisfa».

«Quindi, hai capito che per te la normalità non è monotonia, giusto?», chiese Valentina.

«Esatto. Mi è anche chiaro che lo stare da solo per me non è solitudine, bensì un modo di dialogare con me stesso. Non che io non stia bene insieme ad altre persone, è un ritmo, come tutto nella vita: l'importante è capire qual'è il ritmo del momento che ci adempie e adattarcisi».

«Non avevo visto la vita sotto questo aspetto, sembra interessante», rispose Valentina, mentre si apprestava a servire dei clienti a uno dei tavoli del bar. Al ritorno disse: «Mi piacerebbe saperne di più, qualche volta potremmo parlare sull'argomento del ritmo, se non ti dispiace».

«Volentieri», rispose lui, mentre si gustava il suo caffè sorreggiendolo.

Mentre Ennio restava in silenzio ancora per un po' seduto al bancone per gustarsi quel momento rilassante, pensava al motivo per cui Valentina gli era simpatica. Lei sembrava molto interessata, ma non invadente, per cui le sue domande erano dovute a una voglia di apprendere. Questo indicava la sua personalità aperta e quindi di grande interesse per vari argomenti. Ennio interpretava quell'atteggiamento come un segno non solo di apertura mentale, ma anche come un desiderio inconscio di crescere, cosa che lui apprezzava molto nelle persone.

Terminata la sua consumazione, Ennio uscì salutando e si avviò in direzione del mare con l'intento di intraprendere la passeggiata di cui aveva accennato a Valentina. Arrivato al lungomare, con un respiro profondo si gustò già dai primi passi l'odore della salsedine presente nell'aria, che caratterizza i luoghi di mare.

# Cambia le regole

Ognuno di noi ha le proprie regole di comportamento, consapevoli o meno che siano. Da esse scaturisce il nostro modo di interpretare le situazioni e guidano il nostro comportamento.

**M**artina e Claudio, i vicini di casa di Ennio, lo avevano invitato a prendere un caffè. Lui aveva accettato volentieri e si recò da loro all'orario prestabilito. Era un bel pomeriggio soleggiato, per cui si sedettero in veranda in rilassante atmosfera. Parlando del più e del meno il discorso cadde sul comportamento delle persone e dei diversi modi di reagire alle situazioni che si presentano nella vita.

«È chiaro che, a seconda del proprio punto di vista, ognuno interpreta una situazione in modo diverso. È una questione di prospettiva», disse Martina.

«E poi dipende anche dal carattere delle persone», aggiunse Claudio.

Gli sguardi dei due caddero su Ennio, in attesa della sua opinione. Lui intanto aveva lo sguardo sperduto tra i pini poco distanti ben visibili dalla veranda. Era evidente che stava riflettendo su ciò che di lì a poco avrebbe detto. I padroni di casa rispettarono quel momento e non aggiunsero altro.

Poi, Ennio disse:

«Certo, sia il punto di vista che il carattere sono determinanti per un comportamento. La domanda principale dovrebbe comunque sorgere prima. Non consideriamo il carattere, perché questo è tutt'altro tema sul quale potremo parlare in un'altra occasione. Un modo di vedere le cose, la propria prospettiva, da dove sorge?».

Non capendo ancora dove Ennio volesse arrivare, la coppia ascoltava in silenzio.

«Parlo di regole di comportamento. Chiunque segue dei principi, dei valori o un codice d'onore. Questi fattori sono soltanto il risultato di regole che ognuno crea o addirittura impone a se stesso, molto spesso in modo non consapevole, per poi vivere seguendone le direttive».

Ennio proseguì:

«Facciamo un esperimento con un piccolo esempio. Claudio, dimmi, quali sono per te i tre valori più importanti nella tua vita? Elencali in ordine d'importanza».

Claudio preso alla sprovvista dovette rifletterci un po' su, coordinò i suoi pensieri e quindi rispose:

«Io direi che per me al primo posto viene la mia famiglia, poi la sicurezza economica e chiaramente la salute. Esattamente in quest'ordine».

«Tu agisci in conseguenza dei valori ai quali credi, ma anche in seguito alle priorità che tu dai ad essi. Cerco di interpretare il tuo modo di comportarti. Siccome la tua prima priorità è la famiglia, faresti di tutto affinché essa stia bene ed unita, anche insieme a te, ovviamente. Per esempio, se ti si offrisse un posto di lavoro più lucrativo rispetto a quello che hai, però saresti costretto di allontanarti dalla tua famiglia per anni, non lo accetteresti, vero?».

Claudio non dovette riflettere per rispondere con decisione: «Sì, è vero, rifiuterei un posto simile, il denaro non potrebbe mai colmare il vuoto che risulterebbe da una scelta simile».

«Allo stesso modo», continuò Ennio, «ammettiamo che l'unica possibilità di lavoro che avresti, a lungo andare, ti rovinerebbe la salute, lo accetteresti lo stesso perché esso ti garantirebbe entrate sicure anche per la tua famiglia».

«Chiaro!», fu il commento spontaneo.

«Bene, era chiaro anche a me. Adesso però, spostiamo le priorità dei tuoi valori e vediamo se cambi le regole. Supponiamo che per te la cosa più importante sia quella di guadagnare tanti soldi, al secondo posto poi viene la tua salute e alla fine la famiglia. Chiaramente accetteresti il posto redditizio lontano da casa, anche a costo di rimetterci salute e famiglia, logico, no?».

«Chiaro, ma non lo farei mai, perché il prezzo che pagherei mi sarebbe troppo alto».

«Ovviamente, perché sei un buon padre di famiglia. Ad ogni modo ti rendi conto che ti comporteresti diversamente spostando l'ordine di importanza che dai ai tuoi valori, quindi cambiando le tue stesse regole. In tal modo ti diviene chiaro che fai quello che appunto ritieni giusto.

Altrettanto chiaro è che se tu cambiassi completamente le tue regole, diventeresti una persona diversa. Se, per esempio, per te è importante divenire famoso e poni questo desiderio al primo posto della tua scala delle priorità, ti comporterai in modo diverso dalla persona per la quale la cosa più importante è fare del bene al prossimo».

«Mi sembra un ragionamento ovvio», disse quasi in coro la coppia che ascoltava interessata.

Ennio concluse:

«Questo è un concetto fondamentale. *Se siamo insoddisfatti della vita che conduciamo e vorremmo che le cose andassero diversamente, dobbiamo renderci conto che dipende da noi stessi, dal nostro modo di vedere le cose.*

Dipende, appunto, dai valori che per noi sono importanti e dalle priorità che poniamo alle nostre regole di comportamento. I fattori esterni alla nostra volontà come l'influenza della società, una malattia, la politica, il clima e tutto il resto, hanno sempre un effetto su di noi. Essi non assumono però mai un'importanza primaria, se lavoriamo a noi stessi, rendendoci conto di come funzioniamo e di cosa veramente vogliamo.

Sarebbe interessante eseguire l'esperimento di cui abbiamo parlato nella vostra vita, che ne pensate? Provate a spostare le vostre priorità e osservate come si trasformeranno le vostre giornate già nelle prossime settimane».

«Ci hai incuriositi», rispose Martina, «penso che io proverò. Ho delle piccole insoddisfazioni che forse potrei trasformare. In fondo cosa ho da perdere?».

«Sicuramente conoscete la frase fatta "Io sono così, non posso farci niente". Ecco, questa è una chiara dichiarazione di non avere l'intenzione di prendere l'iniziativa di cambiare se stessi. Poi accade qualcosa che non si desidera ed ecco che la colpa è di qualcun altro o di qualcos'altro».

Il tempo trascorse per i tre ancora piacevolmente fino a che Ennio si congedò ringraziando e si diresse verso la spiaggia con l'intento di godersi il tramonto sul mare.

# La domanda probabilmente sbagliata

«Ancora pongo la domanda che a volte sarebbe meglio evitare», si confidò un giorno Diego.

«**C**i casco ogni volta», continuò l'uomo, mentre il suo sguardo corrugato rispecchiava il suo stato d'animo attuale non molto rilassato «voglio soltanto essere gentile e mostrare interesse per la persona che mi sta di fronte chiedendole come sta ed eccomi di nuovo lì, a subire una scarica di negatività che non so più come fermare. C'è chi mi parla dei suoi problemi, finanziari o familiari che siano, chi di una sua malattia, qualcun altro si lamenta della politica o anche del maltempo. Insomma, sembra che gli unici argomenti interessanti siano quelli che in un modo o nell'altro contengono problemi, tanto meglio se sono difficili da risolvere».

«Non fartene un dramma, è piuttosto normale, purtroppo». Cercò di consolarlo Ennio. «Nessuno lo fa con cattive intenzioni, è soltanto che le persone parlano di ciò che a loro sta a cuore, o ciò che occupa gran parte dei propri pensieri».

«E non riflettono su quello che stanno facendo», aggiunse l'altro. «In tal modo, se hanno un problema e ne parlano con tutti, per prima cosa esso non si risolve, ma la cosa peggiore per loro stessi è che dirigono continuamente i loro pensieri su



qualcosa di negativo o di non piacevole, rafforzandolo: laddove si pone l'attenzione ci si trasporta anche l'energia. Se penso di stare male, sono in grado di convincermi che è veramente grave anche se, forse, è solo qualcosa che si può risolvere».

«Sì, è tutto vero quello che dici. Tuttavia, qualcuno in tale stato ha bisogno di aiuto, quindi dovrebbe essere sostenuto e non condannato. Chiaramente non a spese proprie, è sottinteso. Magari, dopo aver ascoltato un racconto con aspetti negativi, si può cercare di far rendere conto l'interlocutore di ciò che causa a se stesso, dovrebbe essere come metterlo davanti a uno specchio. È ovvio che è più facile da dire che da farsi, ma subire nella speranza che l'altro la smetta, o andarsene con una scusa, neanche sono soluzioni accettabili.

Secondo me, come sempre, la cosa migliore è prendere l'iniziativa. Quando incontri qualcuno, incomincia con il sostituire la domanda *"Come stai?"* con qualche standard nuovo che puoi escogitare».

Diego ascoltava interessato, Ennio andò avanti:

«Per esempio, potresti iniziare dicendo: "Pensavo proprio a te per raccontarti quello che mi è successo nei giorni scorsi". Quindi hai a priori un tema che proponi tu. Sei poi sei bravo ci resti, approfondendo il discorso che porti. E chissà, forse nasce un dialogo interessante per entrambi.

Altre aperture potrebbero essere il porre una domanda su un tema positivo del genere "Hai sentito che il tempo si aggiusterà?", oppure raccontare, "Ho conosciuto una persona particolare", e ancora, "Con lo stipendio di questo mese ho deciso di farmi un bel regalo, te ne racconto...". O anche, se l'altro abitualmente si lamenta, "So che potrebbe andare meglio, ma...", Insomma sii creativo, formati degli argomenti che poi adatterai

alle situazioni nelle quali ti troverai.

«Sì, ma a te è chiaro che qualcuno che funziona così come ti dicevo, non appena prende la parola inizia con la sua "linea"».

«E qui subentra la tattica di riserva:», rispose pronto Ennio, «Lo blocchi e gli dici, soltanto per fare un esempio, "Oggi niente temi negativi, ti prego, non me la sento". Se ti vuole parlare di una sua malattia o un problema che per cortesia non dovresti evitare, puoi dire, interrompendolo "Scusa se ti interrompo, ma lascia che io ti offra qualcosa di buono in rapporto a questo tuo dilemma, lascia che io ti distraiga, così che per un po' non ci pensi. Una pausa fa sempre bene!"».

Sebbene non ancora convinto, Diego commentò:

«Vale la pena di tentare, forse funziona».

«Fai la tua esperienza, non hai niente da perdere. Se ti ci impegni, troverai sicuramente una soluzione. Magari sarà diversa da quelle che ti ho proposto io, l'importante è che porti i frutti desiderati.

Anzi, sai cosa ti dico? Quando avrai trovato il metodo giusto fammelo sapere. È probabile che possa essere di aiuto anche a me».

«Volentieri. Intanto ti ringrazio per le buone idee».

Così dicendo Diego chiuse il discorso fiducioso di poter risolvere il tema della domanda che non si pone con il sostegno venuto fuori da quel dialogo per lui senz'altro interessante. Ora vedeva quel suo piccolo dilemma da una prospettiva diversa: quella della possibile soluzione.

# Vivi il tuo ritmo

Ognuno di noi segue il suo stesso ritmo.  
Conoscerlo è indizio di equilibrio mentale che favorisce una vita scorrevole.

**V**alentina e Ennio decisero di fare un'escursione insieme sulla collina alle spalle del paese. Dal punto più alto di essa, si poteva ammirare una splendida veduta sul mare. Era un luogo idillico, protetto dal fogliame degli alberi, ove erano state allestite delle panchine, per potervi sostare dopo la lunga passeggiata che bisognava affrontare per arrivarci. I due si avviarono verso la collina subito dopo pranzo, per potersi godere a lungo il paesaggio marittimo dall'alto.

Quando arrivarono alla meta, consumarono lo spuntino che si erano portati e che si erano anche guadagnati, dopo il lungo tragitto in salita che avevano percorso.

Tra uno sguardo verso il mare e un morso alla merenda, il discorso cadde sull'altruismo.

«Principalmente, cerco sempre di mettere le persone a loro agio», disse a un certo punto Valentina, «forse è una deformazione professionale, dovuta al fatto che gestisco il bar, non saprei. Ad ogni modo, indipendentemente da come mi comporto con gli altri, mi capita spesso che, alla fine, le persone non sono affatto riconoscenti per quello che faccio per loro».

A sentire quelle parole, a Ennio venne in mente che non molto tempo prima, aveva accennato a Valentina del tema di capire il proprio ritmo, senza tra l'altro averlo approfondito.

«Ti ricordi che una mattina, al tuo bar, mi dicesti che volevi approfondire l'argomento del ritmo?\*

» chiese.

«Sì, me ne ricordo bene», ribadì lei.

«Ecco, allora voglio porti una domanda: come fai a sapere che è vero quello che mi stai dicendo?».

Lei rispose:

«È chiaro: dopo un malinteso o una divergenza di opinioni, alla prima occasione molti si mostrano prima freddi nei loro atteggiamenti e poi si allontanano».

«Ciò non vuol dire, però, che sia esattamente così, come la vedi tu», ribadì Ennio, «Forse è solo la tua interpretazione soggettiva dell'accaduto che ti porta a tali conclusioni».

Ascoltata l'opinione di lui, Valentina chiese:

«Ammettiamo che sia come tu dici, cosa c'entra questo con il concetto del ritmo?».

*«Vedi, nella vita ogni cosa ha il suo ritmo: il crescere come l'invecchiare, l'arricchirsi come l'impoverirsi, la vita stessa come la morte.* Ma anche il dialogare come il tenersi per sé le proprie opinioni, quindi il contatto con gli altri come il ritirarsi.

Se ti trovi in una situazione in cui non ti è congeniale il comunicare con gli altri - forse semplicemente perché sei di malumore -, e non la riconosci, allora sei tu, eventualmente, a fare del torto alla persona che ti sta di fronte. Capita a ognuno di essere scorbutici, anche senza volerlo. Quindi, può essere che chi si allontana da te, non fa altro che reagire a un tuo comportamento inopportuno».

---

\*Vedi pagina 31

«Sì, ma come faccio a riconoscere il mio ritmo e poi a gestirlo?», chiese Valentina, alla ricerca di una possibile soluzione.

«Guarda dentro di te, chiedi a te stessa di come ti senti e agisci di conseguenza. Se ti senti aggressiva o triste, prova a stare da sola. Se, invece, sei giuliva, allora incontrati con degli amici. Se senti che ti manca qualcosa che non sai definire, guarda tra i tuoi libri - tanto per fare un esempio - forse qualche autore riesce a darti un impulso». Ennio si rendeva conto che Valentina lo ascoltava interessata, quindi continuò: «Se impari a conoscere meglio te stessa, svilupperai la capacità di gestire i tuoi stati d'animo, quindi riconoscerai il ritmo del momento. Se agirai in armonia con esso, adattandoci il tuo comportamento e facendone scaturire le tue decisioni, sarai tu stessa più equilibrata».

«E tu, usi questa pratica?».

«Certo, è parte integrante della mia quotidianità. Mi prendo il tempo che mi serve per dedicarmi. Questo è uno dei motivi per cui mi piace anche stare da solo».

«Allora voglio provarci anch'io. Chissà, ne potrebbe scaturire un cambiamento che, con il passare del tempo, potrebbe far stare meglio me e, se è vero che a volte sono scorbatica senza rendermene conto, sarebbe bello anche per le persone che mi sono vicine».

Dopo un po', Valentina e Ennio si incamminarono verso il paese. Siccome non mancava molto al tramonto, venne loro l'idea di continuare verso la spiaggia, per godersi l'imbrunire ascoltando il fruscio del mare.

# I personaggi

**Ennio** *il maestro*

**Alberto** il conoscente interessato allo Zen

**Antonio** il poliziotto

**Diego** il pescatore

**Elena** la vicina anziana

**Fernando** il maestro di Ennio

**Flavio** il redattore

**Gregorio** il giovane uomo che cerca il maestro

**Isabella** la figlia dei vicini

**Juliano** il giovanotto un po' sbadato

**Lara** la sindaca

**Martina e Claudio** i vicini di casa

**Palma** la postina

**Pia** la fioraia

**Sergio** l'insegnante dell'istituto superiore

**Toni** l'amico d'infanzia

**Valentina** la proprietaria del bar



IL MAESTRO DICE:

"LA COMPRENSIONE  
PUÒ DURARE A LUNGO  
PERCHÉ USI L'INTELLETO.

SE LASCI ANDARE  
E TI RILASSI,  
CAPIRAI SENZA INDUGIO."

ISBN 978-3-945583-24-1