

Tre Principi®

Autore: Michael Neill

Titolo: La rivoluzione Inside Out

Sottotitolo:

L'unica cosa che hai bisogno di sapere per cambiare la tua vita per sempre

Collana: Tre Principi

ISBN: 9788896084168

Proprietà letteraria riservata

Prima Edizione italiana: 2015

Tre Principi®

è un marchio registrato da Alessandro Saramin e Chiara Grandin

ed è utilizzato con il loro permesso

Traduzione: Silvio Nardo

Introduzione: George Pransky

Hanno collaborato alla realizzazione e revisione:

Monica Fava, Giulia Rossi, Chiara Grandin, Alessandro Saramin,

Carla Xella, Simona Ronchiadin

Grafica: Massimo Giacalone

Prima pubblicazione e distribuzione nel Regno Unito da:

HAY house UK Ltd, 2nd Floor, Astley House,

33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ

Titolo originale: The Inside Out Revolution

ISBN: 978-1-78180-79-9

Copyright: Text © Michael Neill, 2013

Errekappa Edizioni

Carpi, MO

www.errekappa.net

LA RIVOLUZIONE INSIDE OUT

L'UNICA COSA CHE HAI BISOGNO DI SAPERE
PER CAMBIARE LA TUA VITA PER SEMPRE

Michael Neill

Introduzione di George Pransky



| *A Nina, per tutto e per sempre.*

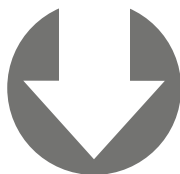
*Se la sola cosa che imparassero le persone fosse
il non temere la loro esperienza, questo da solo
cambiarebbe il mondo.*

Syd Banks

Michael Neill all'interno del suo libro fa riferimento alla parola psicologia in due accezioni differenti. Nella prima la usa per introdurre un'ambiente culturale legato alla crescita personale, nella seconda si riferisce soprattutto alla modalità con la quale gli esseri umani organizzano l'esperienza di realtà.

In entrambi i casi questa parola riflette un significato culturale differente rispetto a ciò a cui siamo abituati nel nostro Paese. In Italia tutto ciò che concerne la psicologia, compresa la divulgazione di idee scientifiche e la pratica clinica è riservata solo a coloro che hanno completato adeguatamente il percorso di studi e che hanno superato l'esame di Stato con conseguente iscrizione all'albo.

È quindi nostra cura chiarire che la lettura di questo testo non sostituisce il sostegno clinico e che i contenuti espressi in questo libro hanno più che altro a che vedere con una profonda trasformazione spirituale che aiuta le persone a vivere una vita più felice e ispirata.



PREFAZIONE

Trent'anni fa conobbi un uomo di nome Sydney Banks, e con lui fondai un nuovo paradigma che da allora si è diffuso nel mondo, seppur in maniera piuttosto silenziosa. Fino ad oggi questo nuovo approccio, per quanto potente, è stato un segreto ben nascosto. In questo nuovo libro, Michael Neill ne svela i principi rendendoli disponibili al grande pubblico così che ogni persona possa apprendere a beneficiare nella propria vita di questa nuova e radicale comprensione. A chi è indirizzato il libro? A chiunque, indipendentemente da quale sia la propria storia personale e da quanto in questo momento ci si senta felici o insoddisfatti della propria vita. È un libro adatto a qualunque bisogno, sia in termini di benessere interiore sia di efficacia nella vita.

Tutti ci sentiamo limitati e ingabbiati da stati

emozionali negativi più di quanto desidereremmo esserlo. Tutti sperimentiamo, e a volte sembriamo vivere, spiacevoli sensazioni di stress e sofferenza che limitano la capacità di godere della vita, delle performance lavorative e della qualità delle relazioni con gli altri. Qualunque bravo venditore ti dirà che la difficoltà principale nel proprio lavoro consiste nel provare un senso costante di scoraggiamento. Qualunque terapeuta esperto sa bene che la mancanza di speranza disperde l'energia delle persone, ne obnubila il giudizio e conduce ad una spirale negativa di depressione. Dovrebbe essere ovvio che gli stati emotivi negativi e cronici riducono il potenziale umano.

Ma è vero anche il contrario. Tutti sperimentano periodi di lucidità mentale e di benessere, e talvolta di vera e propria genialità. Anche coloro che sono affetti da serie malattie mentali mostrano momenti di *normalità*, a prescindere dalla gravità del disturbo. A livello più personale, a tutti sarà capitato di trovare delle soluzioni dal nulla a problemi che sembravano insolubili. Alle volte, la saggezza dei nostri figli è di gran lunga superiore al loro livello di istruzione o alla loro esperienza di vita. Ed è tipico osservare il manifestarsi di alti livelli di benessere, disponibilità verso gli altri e speranza in comunità colpite da calamità,

quali inondazioni e terremoti, o anche in persone che sanno di avere malattie terminali.

Così dovrebbe essere altrettanto ovvio che il potenziale umano di godere della vita, di avere chiarezza mentale, creatività e relazioni soddisfacenti è molto più elevato di quanto non si sperimenti normalmente nella vita quotidiana. In cosa consista questo potenziale, da dove derivi e come fare ad attingervi sono i temi di cui tratta questo libro di Michael Neill.

Il pensiero corrente offre una lista molto lunga di teorie a spiegazioni delle emozioni e azioni delle persone: la genetica, i condizionamenti familiari, i traumi infantili, le circostanze di vita difficili o persino il clima. Tutte queste teorie non danno conto di eccezioni e anomalie e, soprattutto, nessuna di esse è in grado di aiutare le persone a migliorare in maniera significativa il proprio stato emotivo né conducono a miglioramenti comportamentali sostenibili nel tempo.

Al contrario, i principi che Michael presenta in questo libro offrono una spiegazione esaustiva e completa dell'esperienza umana e dei diversi stati emotivi esperiti in essa, e sono estremamente utili per

chi li apprende. Questi principi non li potrai trovare da nessun'altra parte, nella psicologia, nei media o nei libri di auto-aiuto. Di fatto, le uniche persone che insegnano questa filosofia l'hanno appresa dalla stessa fonte. Si tratta in poche parole di una nuova e illuminata comprensione di quale sia la fonte dell'esperienza umana e di come questa possa essere trasformata in meglio, senza necessità di tecniche, strategie o prescrizioni comportamentali.

Basterebbe questo per motivare alla lettura del libro, anche se fosse scritto male, ma fortunatamente Michael è uno scrittore molto dotato. Scrive con un tono molto colloquiale e personale, si ha l'impressione di stare seduti nel suo soggiorno, mentre ti spiega le sue idee e racconta delle storie. E il mio consiglio è di leggere il libro con questo atteggiamento. Non sforzarti di comprendere tutto e subito. Ascolta quello che ha da dirti come ascolteresti un brano musicale, godendoti la melodia e lasciandote-la scorrere addosso.

So per esperienza personale che chiunque coglie gli insegnamenti presentati in questo libro sperimenta un immediato miglioramento del proprio livello di benessere, indipendentemente dalle condizioni presenti: diventa più efficace nella vita di tutti i giorni

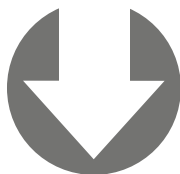
e apprezza maggiormente i frutti delle proprie fatiche.

Qualunque sia il tuo stato attuale, non conta, *tutte le barche salgono con la marea*, e una comprensione profonda dei principi illustrati in questo libro migliorerà la tua vita in maniera trasversale. Penserai con più chiarezza, sarai più resiliente (in grado di riprenderti più velocemente dai momenti di difficoltà), sarai significativamente più creativo e non correrai il rischio di esaurirti nel lungo periodo.

Mi rendo conto che queste promesse possono apparire esagerate, ma avendo insegnato da oltre trent'anni ciò che Michael condivide nel suo libro, ho visto i risultati in maniera così costante che non mi sorprendono né mi impressionano più. In breve, questo libro è un vero affare.

George Pransky, Ph.D.

La Conner, Washington



INTRODUZIONE: UNA RIVOLUZIONE PERSONALE

E se tutto quello che hai imparato fino ad ora sul funzionamento della realtà fosse semplicemente sbagliato?

Nel 2007 mi sentivo veramente al massimo. La mia attività di coach era florida, all'interno del mio settore di psicologia applicata ero molto rispettato, il mio primo libro era diventato un best seller e stava per uscire il mio secondo libro in America. Io e mia moglie Nina avevamo appena festeggiato i nostri vent'anni di matrimonio e i nostri 3 figli rappresentavano quanto di meglio avremmo potuto desiderare e anche di più.

A quel tempo l'unica difficoltà che dovevo affrontare

nella mia vita era che io e Nina stavamo attraversando un periodo di discussioni a proposito dell'opportunità di cambiare casa. Si trattava certamente di quello che si definirebbe un problema non vitale, ma questo non mi impediva di lamentarmene con chiunque mi stesse ad ascoltare.

Un amico, stanco delle mie lamentele, mi mandò una copia de *Il manuale delle relazioni*¹ del Dott. George Pransky e da parte mia ero più che determinato ad ignorarlo del tutto. Non sono un grande fan dei libri sui rapporti di coppia, tutt'altro, trovo infatti che di solito siano pieni di meravigliosi consigli che funzionano perfettamente solo se ne sei l'autore. Ma una volta aperto il libro per leggere il primo capitolo, rimasi affascinato dai due concetti espressi dal Dott. Pransky: "Terapia del buon umore" e "Rapporti che non necessitano di manutenzione".

Alla fine della giornata avevo letto tutto il libro: la prossima volta che qualcuno mi suggerirà un libro che potrebbe essermi utile sarò più aperto.

Non ci pensai più, fino a quando il mio amico mi chiese come stavano andando le cose con Nina.

"In che senso?" gli chiesi.

"Eh, voglio dire... come va?"

"Benissimo, grazie, perché me lo chiedi?"

1 Edizioni Errekappa

Gli ci vollero una mezza dozzina di altre domande perché mi ricordassi che meno di una settimana prima io e mia moglie eravamo nel pieno di una delle peggiori liti degli ultimi anni. In quel momento sentii un brivido lungo la schiena. Qualcosa in quel libro mi aveva provocato una sorta di amnesia su quello che ritenevo fosse il problema più grosso che avessi in quel periodo. E con mia sorpresa, anche dopo essermelo ricordato, non riuscii più ad arrovellarmi. Stranamente, sembrava che anche per Nina avesse smesso di essere un grosso problema, senza che nemmeno ne avessimo parlato. La questione della casa finì per risolversi da sola a tempo debito e io ne rimasi folgorato. Dovevo saperne di più.

SEMPRE PIÙ CURIOSO

Cercando su internet per capire quali fossero le basi teoriche del libro, rimasi stupito di trovare solo poche tracce di un settore della psicologia che mi era del tutto sconosciuto. Aveva iniziato a comparire in letteratura alla fine degli anni settanta sotto varie etichette, che andavano da “Psicologia della mente” a “Health realization” a “I Tre Principi”. Richard Carlson, autore della serie di libri bestseller *Don't*

*sweat the small Stuff*², era stato di gran lunga il più famoso esponente di questa corrente, dalla quale, a quanto pareva di capire, si era allontanato una volta diventato famoso.

Approfondendo l'argomento, scoprii che il principale influenzatore di questa corrente era un tale Syd Banks, saldatore di origine scozzese, il quale, a seguito di un'esperienza di illuminazione, era passato dall'essere un normale operaio poco scolarizzato di una fabbrica canadese ad essere un guru e maestro conosciuto in tutto il mondo. Tutte le persone con cui parlai all'interno di questa corrente raccontavano di quanto incontrare Syd o leggere i suoi libri avesse rappresentato un momento di svolta radicale della loro vita. Da parte mia mi intrigava sempre più il fatto che in oltre vent'anni di studi di psicologia e teorie sullo sviluppo personale, non avessi mai sentito parlare né di lui né delle scuole che a lui si erano ispirate.

A confondermi ancora di più, tutti quelli con cui parlavo mi spiegavano che non c'era nessuna tecnica dietro questi cambiamenti. Semplicemente ascoltando Syd o una delle persone che lui aveva formato e parlando tranquillamente dei Tre Principi, a un certo punto si verificava un cambiamento e la loro vita non era più stata la stessa.

La lista dei successi enumerati da coloro che aderivano

a questo approccio aveva dell'incredibile. Ex membri di bande criminali diventati esempi positivi all'interno delle proprie comunità. Alcolisti che si erano sbarazzati della propria dipendenza senza dover passare per anni di lotte o di terapia. In due progetti in quartieri popolari si era passati dal più alto tasso di omicidi d'America all'assenza completa di delinquenza nell'arco dei tre anni durante i quali i residenti erano stati esposti a questi Principi.

Parlai personalmente con un amministratore delegato che aveva portato il fatturato della propria azienda da milioni a miliardi di dollari semplicemente insegnando questo paradigma Inside-out ai propri dipendenti, dando molta meno importanza agli aspetti finanziari. E diversamente dagli esperti in altri campi della psicologia che avevo conosciuto, quasi tutte queste persone erano felicemente sposate, erano in buoni rapporti con i propri figli, ed erano ancora appassionati al proprio lavoro dopo più di 30 anni di pratica.

Decisi quindi di mettere da parte l'obiettività e volai in una cittadina ai confini con il Canada per sperimentare di persona questo approccio.

E quello che sperimentai ribaltò completamente la mia esistenza, la mia carriera e cambiò il mio modo di vedere il mondo. E tutto questo accadde non grazie ad una speciale tecnica o a una pillola magica, ma

semplicemente prendendo parte a una conversazione molto speciale. Questa conversazione costituisce adesso la base di tutto il mio lavoro con i miei clienti, ed è la conversazione che noi due, io e te, avremo nel corso di questo libro.

ANTEPRIMA DELL’AFFASCINANTE APPROCCIO CHE STAI PER SCOPRIRE

In questo libro intendo condividere un nuovo paradigma che ribalta la psicologia sottosopra. Tramite il riconoscimento di Tre Principi fondamentali che sottendono ogni esperienza umana, è possibile accedere ad un’intelligenza più profonda inerente alla vita che determina la nostra salute mentale, ci fornisce una guida costante e saggia e ci consente di liberare nel mondo un incredibile potere creativo. Cercheremo di tornare al nostro stato di *grazia originaria* e di comprendere in che modo la comprensione del paradigma “Inside-out”³ ci permette di affrontare le sfide della vita con facilità ed efficacia, giocare al gioco della vita con pienezza e senza paura, e andare oltre l’empowerment⁴ per

3 Dall’interno all’esterno

4 Processo di crescita dell’individuo, che attraverso percorsi di natura diversa sviluppa nuove abilità e competenze.

trovare il nostro posto all'interno del più ampio dispiegarsi del mondo.

Da quando mi sono imbattuto in questa rivoluzionaria nuova comprensione, l'ho introdotta a migliaia di persone in giro per il mondo e ho fatto da coach a centinaia di persone che hanno modificato le fondamenta della propria vita, hanno imparato a prosperare e a vivere secondo il paradigma Inside-out (dall'interno all'esterno). I miei clienti e studenti hanno fatto cambiamenti positivi e talvolta drastici nelle loro relazioni, finanze, salute fisica e mentale e benessere. Queste persone sono diventate più felici, più sicure di se stesse e più compassionevoli con gli altri.

Ma molti di essi hanno anche affrontato circostanze sfidanti. Alcuni di loro hanno perso il lavoro, altri hanno fatto bancarotta, si sono ammalati e affrontato crisi familiari che mi fanno venire le lacrime agli occhi al solo pensarci. Ciononostante hanno scoperto di avere dentro di sé enormi capacità creative e di resilienza grazie alle quali sono stati in grado di affrontare queste difficili circostanze con un livello di leggerezza e grazia che in precedenza non avrebbero mai ritenuto possibile.

Se ti capitasse di parlare con loro, scopriresti che sono diversi gli uni dagli altri come lo sono tutte le persone, uomini e donne, giovani e anziani, ricchi e

poveri. Ma dal momento in cui hanno fatto proprio il punto di vista Inside-out, è probabile che noterai due cose che queste persone hanno in comune: un luccichio nei loro occhi e una sensazione piacevole data dalla loro presenza.

Alcune persone descrivono questa trasformazione come passare dall'andare sulle montagne russe a essere trasportato dalla corrente di un fiume; altre come il dono di incontrare se stessi per la prima volta. "È come se mi fossi ricollegato alla centrale elettrica", mi ha detto una volta un cliente. La descrizione di gran lunga più frequente è qualcosa che ha a che fare con il ritornare a casa dopo tanto tempo. Certamente la tua esperienza sarà unica, però il risvegliarsi della tua scintilla interiore e un sentimento di riconnessione con l'energia della vita fanno parte della promessa e dello scopo di questo libro.

Per quanto, per sua natura, un libro preveda che sia io a parlare, il tuo compito è ugualmente importante: ascoltare con mente aperta, fare del tuo meglio per guardare nella direzione che ti sto indicando e, soprattutto, rimanere nella conversazione fino alla fine. Di fatto, l'unico modo che conosco per evitare di ottenere qualcosa di valore da questa conversazione è uscirne prima di aver visto ciò che c'è da vedere dall'altra parte dell'arcobaleno.

Da nessuna parte in questo libro troverai delle

tecniche, non c'è niente da imparare, ricordare, praticare o fare. Semplicemente ti indicherò alcune verità fondamentali sulla vita e osserveremo quello che riusciremo a vedere. A volte potrà sembrare che non stiamo andando da nessuna parte, o persino che stiamo arretrando. Altre volte nuove realizzazioni intuitive passeranno nella tua mente ad un ritmo così veloce che farai fatica a tenere il passo.

Ma se continuerai a leggere con una mente aperta e un cuore speranzoso, ti prometto che non solo la tua vita cambierà per il meglio, ma che inizierai anche ad influenzare le vite delle persone che ti circondano in modi che adesso puoi solo immaginare.

Ho ricevuto questa lettera da una giovane donna che aveva preso parte al mio programma online *Living from the Inside Out* in un momento in cui le circostanze della sua vita non potevano essere peggiori:

“Quando ho sentito parlare per la prima volta dei Principi che stanno dietro al paradigma Inside-out stavo cercando un modo per mettere fine alla mia vita. Nel giro di pochi giorni, attraverso il tuo insegnamento, ho ottenuto molta chiarezza e pace mentale. Mi sono sentita ispirata, e proprio quando pensavo che non avrei mai più sperimentato nuovamente sentimenti di amore, il mio intero essere è diventato vibrante di amore.”

Mi ritrovo a vivere in uno stato di tranquillità, nonostante alcune circostanze della mia vita siano ancora piuttosto difficili. Affronto le discussioni con gentilezza e le mie risposte provengono direttamente dal mio innato senso di benessere. Siccome non sono più intrappolata nei miei pensieri, riesco a guardare dentro le altre persone e capire come si sentono. È come se tutto questo mi avesse risvegliato una specie di sesto senso.

Vedo il mondo con occhi nuovi, non tutto il giorno tutti i giorni, ma quasi.

E soprattutto, queste semplici idee mi hanno permesso di attingere al mio vero essere, così che qualunque cosa accada intorno a me, provo sempre un senso di sicurezza e libertà. Alle volte sembra scomparire, ma ritorna sempre. E adesso non sono più una persona alla ricerca di sistemi per mettere fine alla propria vita”.

Ciò che le ha permesso di sperimentare questo tipo di chiarezza, pace e libertà nel mezzo del suo peggiore incubo è l'argomento che esploreremo insieme in questo libro.

Sei pronto per iniziare?