

ATTACCAMENTO, NEGATIVITA' E MOTIVAZIONE

(Jim Leonard, 2 dic 2002)

1ma parte

Insegno molte cose sull'argomento "attaccamento", ma queste lezioni in genere non le impartisco tutte allo stesso tempo. Con questo articolo intendo mettere insieme molti dei miei insegnamenti su questo argomento, in un saggio esauriente.

Per prima cosa voglio spiegare quello che io intendo per "attaccamento", che spesso definisco "attaccamento emozionale". L'attaccamento significa pensare che la tua felicità ed il tuo benessere dipendano dal fatto che qualcosa vada in un certo modo. Tutto quello che pensi sia necessario per la tua felicità e benessere è una forma di "attaccamento". Molti di voi potrebbero avere dei problemi a capire questo, semplicemente perché sembra ovvio che queste cose siano assolutamente necessarie. Questi concetti in genere vengono dati per scontati e costituiscono il sottofondo dei pensieri e delle sensazioni. La necessità di queste cose apparirebbe scontata, almeno ad un primo sguardo. Se una qualsiasi di queste idee venisse in qualche modo minacciata, verresti scombussolato. Anche in presenza di attaccamenti più sottili, ci si sente sempre confusi se questo attaccamento non viene affrontato o è messo in pericolo. Ciascuno di noi ha centinaia di queste forme di attaccamento. La maggior parte di queste influenzano fortemente tutte le persone, ed in genere non vengono mai messe in discussione. Per esempio, quasi tutti pensano che essere in buona salute sia necessario per la felicità ed il benessere, e si sentono sconvolti dal punto di vista emozionale quando qualcosa minaccia la loro salute. Anche se il malessere non è tale da costituire un pericolo, le persone creano emozioni negative che anziché avvicinare alla guarigione, la allontanano. Un tipo di attaccamento collegato a questo è relativo alla giovinezza od al sentirsi giovani. Specialmente in America la giovinezza viene considerata al di sopra di tante cose, e molti pensano all'invecchiamento come a qualcosa di terribile al quale si deve resistere a tutti i costi. Un'altra credenza universale è pensare che la vita stessa sia assolutamente necessaria per la felicità ed il benessere, tanto che la morte viene vista come la cosa più terribile da debellare. Questo attaccamento, quantunque sembri così universale, è difficile persino da mettere in discussione, e crea una gran parte dell'infelicità nel mondo.

L'attaccamento può essere considerato strettamente legato al "giudicare negativamente". Ed è essenziale alla cosa che noi chiamiamo generalmente "standard immaginario".

Vorrei chiarire qualcosa che è molto importante se si vuole comprendere a fondo Vivation e l'integrazione, ma che penso qualcuno di voi non abbia mai preso in considerazione. Credo che molti di voi abbiano familiarità con il concetto di giudizio e **meccanismo di dualità** (la scala da 1 a 10 con la freccia che punta sempre verso l'alto), cioè l'immaginare che la sofferenza venga causata dall'oggetto del meccanismo posto ai gradi inferiori della scala, generalmente al di sotto di dieci. Si potrebbe pensare che se qualcosa raggiungesse il valori di dieci nella scala immaginaria, allora ci si sentirebbe bene. Questo è assolutamente falso, come vi dimostrerò. Pensare che innalzare qualcosa nella scala immaginaria può portare sollievo, semplicemente non fa che perpetuare i meccanismi di dualità e la stessa sofferenza. Questo è uno dei concetti più importanti che possono rendere interessante Vivation per qualcuno. La sofferenza è provocata dalla dualità stessa. Anche se qualcosa viene percepita all'apice della scala del giudizio, ci può essere ancora sofferenza. Un modo per reprimere una sensazione sgradevole è razionalizzarla e dire, "Certo, questa cosa che mi disturba è risolta, proprio

adesso”, e provare ad allontanare la cosa dalla propria mente. Ma fare questo non è certo meglio di ogni altro genere di repressione.

Se tu sperimenti una qualche forma di dipendenza, ed al momento la senti viva, presente, non può esistere soddisfazione, ma solo sofferenza. Vi mostrerò un esempio che ha a che fare con le relazioni. Parlando in generale dalla dipendenza che si ha quando si ha una relazione con una persona, l'attaccamento si stabilisce con una persona particolare. Di solito accade che la persona dia i numeri semplicemente se non riesce ad incontrare quel tipo particolare di partner, e quando lo trova tutto sembra andare per il meglio riuscendo finalmente ad essere felice. Cosa succede se non riesce a trovare quella particolare persona, o un appuntamento, o del sesso, oppure arrivare al matrimonio, o qualunque altra cosa essa voglia ottenere. Per quanto tempo rimarrà felice? Se non esaminiamo troppo attentamente, potremmo rispondere che saranno felici almeno per un momento.

(Nessuna persona sveglia direbbe mai "felici per sempre". Se dovessimo esaminare i loro stati emozionali da vicino per aiutarli, vedremmo che essi non vivono alcun momento di felicità, proprio a causa del loro attaccamento, non a causa delle relazioni o di qualunque altra cosa in cui quelle persone siano precisamente coinvolti).

Persino dopo che essi hanno trovato quella particolare persona con cui legarsi, sarà sempre un po' meglio, per loro, dire "ti amo" in una maniera particolare, per trovarsi d'accordo su qualunque argomento (ah ah ah), avere un bel figlio insieme. In altre parole, quello che in passato appariva al massimo della scala dei valori (10), una volta ottenuto, non rimane più in quella posizione. Il massimo della scala rimane sempre un po' migliore o più in alto di quello che è stato raggiunto, così che rimane sempre il disagio per non avere il massimo dall'esperienza. Questo meccanismo è la natura di tutte le dualità. La perfezione non potrà mai essere ottenuta nel tempo lineare.

Esiste un'altra forma di disagio, forse più ovvia, che consegue dalla dualità stessa persino quando il massimo della scala viene raggiunto. Ed è la paura di perdere la persona o la cosa alla quale si è legati. Anche se sperimentiamo l'amore ideale, se proviamo dell'attaccamento, ci turba il pensiero che qualcosa possa non andare bene nella relazione, tanto che potremmo perdere quella persona, o addirittura la felicità che potremmo sperimentare con questo compagno perfetto. Questi pensieri possono fare scendere la situazione sui gradini bassi della scala immaginaria di valore. Finché esiste la scala, lo standard immaginario, e l'attaccamento, la sofferenza continuerà a perdurare, persino se la situazione stessa viene considerata al grado 10 nel momento presente, perdura una condizione di vigilanza, il rivolgere lo sguardo verso l'orizzonte alla ricerca di problemi, l'essere legati ad ogni parola o ad ogni espressione del viso della persona verso cui proviamo l'attaccamento. Andiamo attraverso la vita cercando di scrutare, il più lontano possibile, ciò che ci potrebbe portare via quello al quale siamo attaccati. L'attaccamento non riposa mai.

La sofferenza è causata dalla dualità stessa. Portare le cose in alto sulla scala immaginaria non ci rende più felici. Migliorare la nostra abilità nel raggiungere gli obiettivi è una gran cosa, ed è uno dei grandi risultati di Vivation, ma questo non fa aumentare la felicità neppure di un granello. L'unica cosa che può rendere felici, è lasciare andare l'attaccamento, che è un altro modo di dire "integrare". L'integrazione ci rende istantaneamente felici, e la felicità è lasciarsi andare, abbandonarsi. Questo significa "scegliere di essere soddisfatti per come le cose vanno, adesso". Più avanti in questo saggio, mostrerò gli effetti dell'integrazione sulla motivazione, questo perché ho realizzato che, *specialmente negli Stati Uniti*, le persone sono convinte che ritenersi soddisfatti di qualcosa significa, per loro, perdere lo stimolo a fare di meglio, il che è

un ragionamento completamente falso e causa una gran quantità d'infelicità. Per prima cosa, voglio mostrare come avviene l'integrazione, che è come dire "abbandonare l'attaccamento".

A livello di sensazioni, ogni tipo di attaccamento crea una precisa sensazione spiacevole nel corpo. Ovviamente la maggior parte delle persone, per la maggior parte del tempo, allontanano la loro attenzione dalle sensazioni in modo da non sentirne il disagio. Questa è repressione, che rende impossibile risolvere qualunque dualità ed ha l'effetto, nel tempo, di intensificare proprio quella sensazione che si voleva evitare. L'alternativa alla repressione consiste nel trovare piacere esattamente nella sensazione giudicata spiacevole. Tutti noi sappiamo quanto è facile farlo, anche se sembra una cosa difficile, almeno all'inizio, per le persone che non sanno fare Vivation. Attraverso il quarto elemento noi troviamo sempre un modo positivo per rapportarci alla sensazione, immediatamente. La dualità dipende dal considerare 10 migliore di 0 nella scala del giudizio. Se noi godiamo della sensazione al grado "zero" avviene che la dualità collassa e smette persino di esistere una scala immaginaria. È per questo che spesso ripeto alle persone l'affermazione: "Ogni cosa è meglio di ogni altra cosa". Questo concetto elimina ogni dualità. In questo modo, quando sentiamo una particolare sensazione spiacevole nel nostro corpo che corrisponde ad una precisa dualità, trovando anche una minima quantità di piacere in quella sensazione, accade che la sensazione stessa viene integrata immediatamente. Le dualità spariscono istantaneamente e la nostra felicità non sembra più dipendere dal fatto che una cosa vada in un modo preciso. Ad ogni integrazione, la nostra felicità diviene sempre più incondizionata. Vivation è amare e godere il momento presente infinitamente, senza alcun prerequisito.

Se godiamo naturalmente la sensazione del provare attaccamento, questo non emerge, e non essendoci alcuna forma di legame, il nostro godimento diviene incondizionato. Questa è la strada che conduce alla felicità. Continuare sulla strada dell'attaccamento, indipendentemente da quanto abilmente lo si faccia, non potrà mai produrre felicità. La felicità deriva dal godere il momento presente esattamente come è. Se non sei felice di avere venti euro nel tuo conto in banca, non lo sarai neppure se avessi un milione di euro nel tuo conto. Questo non cambia in alcun modo il tuo essere felice. Se dicessi a te stesso "un giorno avrò un sacco di soldi ed allora sarò felice", stai semplicemente affermando di essere infelice e provi a reprimere la tua infelicità portando l'attenzione alle tue fantasie, piuttosto che alla realtà. So per certo che avere un mucchio di denaro non rende alcuna persona più felice, questo perché ho insegnato personalmente vivation a tanti milionari e persino ad una coppia di miliardari. Oggigiorno circa la metà dei miei clienti sono milionari. Se tu hai in qualche modo rinforzato le tue speranze di felicità con la speranza che un giorno avrai finalmente un mucchio di soldi, allora potrai verificare la verità di quanto ti ho detto quando ti ho parlato di quello che accade ai vincitori di lotterie. La vincita non li rende in alcun modo più felici, e spesso li conduce alla miseria perché essi trovano che ciò che pensavano avrebbe risolto definitivamente la loro infelicità, in effetti, non l'ha modificata per nulla. L'unico modo in cui il denaro può contribuire alla nostra felicità è che noi siamo incondizionatamente felici indipendentemente da quanto denaro abbiamo adesso, oppure rendersi conto che non potrebbe esserci limite alla nostra gioia persino se fossimo completamente al verde ed indigenti. Questo modo di pensare funziona con tutte le cose. Se provi attaccamento a tuo marito o a tua moglie che stanno cambiando in qualche modo, allora sarai infelice qualunque sia il loro cambiamento. Se non riesci ad amare la persona esattamente come è adesso, allora non c'è nulla che può accadere in quella persona che possa aumentare il tuo amore per lei. Ognuna della forma di attaccamento ti rende infelice. Nessuno sforzo volto a soddisfare il tuo attaccamento può in alcun modo renderti più felice. La felicità semplicemente non funziona in questo modo. La felicità si sperimenta nel tempo momentaneo, non in quello lineare. Il bello di quello che ti sto dicendo

consiste nel fatto che puoi ottenere la felicità proprio adesso, in questo preciso momento. Non c'è assolutamente nulla che debba accadere prima. Nulla. I successi ottenuti nel tempo lineare non possono portare alla felicità. Vivation produce felicità. Vivation raggiunge facilmente l'efficienza che permette ai principianti di sperimentare un'integrazione al minuto, ed anche di più nelle persone più abili. Vivation è basato su una chiara comprensione della vera natura della felicità.

2nda parte

Per introdurre il prossimo argomento, relativo agli **effetti dell'integrazione sulla motivazione**, vorrei fare una domanda: "Allora perché semplicemente non rimaniamo a letto tutto il giorno? - *oppure, come spesso mi chiedono* - "viviamo in una grotta e semplicemente facciamo vivation per tutto il giorno senza fare null'altro?" Un altro modo di presentare il problema che emerge è questo: "Se sono soddisfatto che comunque vadano le cose è giusto che sia così, come posso motivarmi a produrre qualunque cambiamento in positivo?"

Negatività e Motivazione

Un presupposto della domanda è che, *in qualche modo*, la negatività possa essere una buona fonte di motivazione. Molte società sono fondate su questo presupposto, e tutte quelle che lo portano alle estreme conseguenze creano orrori come il fascismo, il nazismo ed il comunismo. Esaminiamo il concetto con precisione. Se la negatività fosse una buona fonte di motivazione, allora le persone più negative sarebbero allo stesso tempo quelle che producono di più. Quello che accade in realtà è che le persone più negative si suicidano e non producono nulla. Le persone più produttive sono anche quelle maggiormente entusiaste. Pensa a come ti applichi in maniera diversa a fare le cose che ti piacciono, paragonandola alle cose che qualcuno ti dice che devi fare. Se la negatività fosse realmente una fonte di motivazione, sicuramente i problemi del mondo sarebbero stati risolti centinaia di anni fa, perché in passato c'è sicuramente stata abbastanza negatività. Nella realtà, la negatività continua a perpetuare i problemi, invece di motivarci a trovare delle soluzioni.

Se la negatività fosse una buona fonte per la motivazione, allora non esisterebbero persone povere. I poveri che giudicano negativamente la propria povertà, rimangono poveri. Persone "povere" che sono comunque grate per quello che hanno, divengono ricche. In ogni nazione sulla terra si possono trovare persone come queste. Non esiste un paese nel mondo dove non vi siano delle persone ricche che sono partite da una condizione di povertà. Tutti questi hanno amato ed apprezzato i loro averi fin dall'inizio. Ogni persona, *qualunque quantità di denaro abbia*, può scegliere di focalizzarsi su quanto è ricca o su quanto è povera. Questo indipendentemente dal contenuto - cioè quanto realmente la persona possiede. È semplicemente una scelta tra contesti.

Chi si concentra su quanto denaro ha, amministrerà il proprio denaro con entusiasmo e diverrà sempre più prospero. Chi invece si concentra su quanto poco denaro ha si sentirà a disagio ogni volta che pensa ai soldi, e probabilmente darà la colpa a qualcuno per la sua brutta situazione finanziaria, cosa che lo porterà a diventare sempre più povero. Uno che pensa: "Non posso andare da nessuna parte, tutti questi maledetti capitalisti obesi non me lo permettono", non ha ovviamente alcuna possibilità. Questo è un modo di dire che si usa quando si desidera cambiare la parte ricca della società. Ed è un modo di dire stupido. Nel mondo intero non è mai esistita nessuna persona che sia diventata economicamente prospera giudicando negativamente le persone ricche. Dare la colpa a qualcosa è sempre immiserente. Possiamo cambiare le cose solo se ce ne assumiamo la responsabilità. Pensa a qualcuno che

dice: “La ragione per cui sono obeso è la pubblicità dei Mc Donalds in televisione. Quando vedo questi spot, non riesco a trattenermi dal mangiare”. Ah ah ah ... certo, giusto, la maniera per dimagrire è quella di ottenere che i Mc Donalds cambino la loro politica pubblicitaria! “Io ho questo difetto a causa di come i miei genitori si sono comportati con me”. Noi non andremo da nessuna parte senza lasciar andare in qualche modo le nostre credenze negative. Il modo in cui sei stato allevato dai tuoi genitori non può essere cambiato in alcun modo. Se vuoi divenire migliore, smetti di giudicare i tuoi genitori e smetti di giudicare il tuo passato.

La negatività è universalmente demotivante. Nessuno è mai diventato una persona migliore partendo da una condizione di bassa autostima. Le persone che ottengono il massimo beneficio dall’esercizio fisico sono quelle che hanno più entusiasmo nell’intraprendere un’attività fisica, certo non le persone che si sforzano malvolentieri di iniziare a fare ginnastica perché si sentono male a causa del loro sovrappeso. La voce della negatività suona all’incirca così: “Non ho mai scritto un libro prima, quindi ritengo di non essere dotato per farlo.” L’entusiasmo per lo scrivere un libro sarà ovviamente molto più motivante.

Mi piace fare l’esempio delle persone che si lamentano delle condizioni del tempo per mostrare quanto siano veramente sciocche nel loro modo di fare. Ma ti farò un altro esempio: giudicare negativamente il passato. Rimproverarsi per alcuni nostri problemi accaduti nel passato: “Non posso essere felice perché vivo in una terra che è stata sottratta agli indiani.” “Non posso essere felice perché mio padre mi picchiava.” Questi modi di dire sono comuni, ma prova a considerare per un momento quanto sono stupidi. Sarebbe ugualmente stupido - *ma un po' meno stupido* - affermare semplicemente: “Scelgo di essere infelice”. Questa sarebbe una scelta dura da fare, ma almeno si avrebbe la consapevolezza che è una scelta. Se affermi “non posso essere felice perché mio padre mi picchiava” cosa avresti intenzione di fare? Sperare in un’altra incarnazione nella quale tuo padre sia più gentile con te? E quanto dovrebbe essere gentile con te? Buono al punto da farlo sentire male per non essere abbastanza buono? Persino un padre che fosse infinitamente buono potrebbe essere giudicato per non essere abbastanza buono perché giudicare è semplicemente un’abilità della mente. Quello che facciamo quando giudichiamo negativamente qualcosa non ha nulla a che vedere con la cosa stessa. E’ solo un’espressione sulla qualità della nostra autoconsiderazione. Se non sei soddisfatto di quanto è buono tuo padre, saresti comunque insoddisfatto anche se lui fosse cento volte più buono. Ovviamente il contenuto del passato non può essere cambiato, e sta solo a noi decidere per la sua integrazione.

Neppure il contenuto del presente può essere cambiato. Quello che stai facendo proprio adesso è leggere queste parole. Ogni secondo che segue tu potresti fare qualunque altra cosa, ma nel momento in cui stai leggendo quelle parole, questo è il contenuto immutabile di questo momento. Abbiamo una grande possibilità di scelta relativamente al futuro, ma non abbiamo alcuna possibilità di scegliere in merito al contenuto del passato o del presente, perché essi esistono già esattamente come sono. Ogni cosa è così come è, che ci piaccia o no. Se noi scegliamo di goderne, questo contribuisce alla nostra felicità. Se scegliamo di non farlo, allora creiamo l’illusione dell’infelicità. Se ci concentriamo sulla sensazione di infelicità e, semplicemente, ci apriamo alla possibilità di godere della sensazione anche solo un pochino di più, allora la sensazione viene immediatamente integrata e sentiamo di essere felici (*ora come ora, andremmo immediatamente alla sensazione sgradevole che emerge dopo, che verrà anch’essa immediatamente integrata*). Tutto dipende dal contesto che scegliamo.

Niente dell’infelicità viene creato dal contenuto dell’esperienza. L’essenza di tutta l’infelicità viene dal **giudicare il contenuto**. Non esiste nulla nel contenuto che possa essere giudicato.

Se dici a te stesso che la ragione della tua infelicità è causata dal non avere abbastanza denaro, questo significa che non sei ancora grato per i soldi che hai. Con un atteggiamento del genere, probabilmente non aumenterai le tue entrate, ed anche se lo facessi, non saresti mai soddisfatto. Accade lo stesso per tutte le cose e per tutti i contenuti. Poiché il contenuto è semplicemente "esattamente come è", che ci piaccia o no, allora siamo semplicemente stolti se non lo apprezziamo. Progredire spiritualmente significa godere di molte e molte cose, ed alla fine godere di tutto esattamente per come è. Se diciamo a noi stessi che esistono delle cose che non ci possono piacere a causa della loro profonda natura, allora stiamo solo discutendo stupidamente e causando limitazioni alla nostra crescita spirituale. Che cosa potresti scegliere di non integrare? La morte? La guerra? Se scegli di odiare la morte e la guerra allora stai sicuramente andando incontro ad una vita spiacevole come essere umano, perché la guerra e la morte sono cose che gli uomini contemplanano da tantissimo tempo. Osserva se puoi guardare la televisione per una sola serata senza vedere una guerra oppure un caso di morte. Ogni persona che frequenta le Sette Lezioni Base impara che queste guerre e la morte, nonostante capitino tutt'oggi, sono perfette. Se tu continui semplicemente a fare Vivation, imparerai ad apprezzare molte e molte cose, comprese alcune che non avresti mai creduto possibile. Dopo non molto tempo, imparerai ad apprezzare le cose esattamente come sono - comprese le guerre e la morte. Combattere contro la realtà è come perdere la più grande discussione. Fortunatamente, Vivation lavora a livello delle sensazioni, e questo significa che non ti serve usare la mente per trovare qualcosa di positivo nella guerra e nella morte. Dal punto di vista della teologia, se una persona affermasse: "L'esistenza della guerra è una prova della inesistenza di Dio", questa persona in realtà starebbe affermando di avere una tale alta opinione della propria mente che se Dio stesso non fosse d'accordo con lui, Dio stesso sarebbe sbagliato. Ogni integrazione è una forma di umiltà, perché ha il significato di rinnegare la nostra superiorità sul creatore di tutte le cose. Noi viviamo adesso a causa di una catena ininterrotta di cause ed effetti che possiamo fare risalire all'origine del tempo stesso, includendo in questo ogni guerra ed ogni morte che è già accaduta. Non è buon segno di autostima giudicare sbagliata la nostra vita o qualunque altra cosa che ci ha portato ad essere quello che siamo.

Integrare qualunque cosa è sempre molto più facile che non integrarla. Perpetuare un giudizio per decenni della nostra vita è un lavoro veramente duro. Rilassarsi e godere del momento presente, semplicemente, non richiede alcuno sforzo.

Quindi, se la motivazione non origina dalla negatività, da dove nasce?

Essa viene fuori dai nostri valori. I nostri valori sono le cose che maggiormente ci danno piacere. Le cose cui diamo valore per il loro proprio fine. Se noi apprezziamo il denaro, siamo motivati ad averne di più. Considerare sbagliata la nostra carenza di denaro non ci aiuta. Se diamo valore all'amore, saremo motivati ad aumentare l'amore nella nostra vita. Creare un distacco con il nostro passato non ci aiuterà.

Tempo Momentaneo e Tempo Lineare.

Siamo esseri viventi e responsabili. Questo è come dire che sperimentiamo sia il tempo momentaneo sia quello lineare. La felicità e l'amore sono semplicemente funzioni del tempo momentaneo. La libertà, la creatività ed il potere sono funzioni del tempo lineare, del fare opposto all'essere. Alcuni hanno l'idea erronea che il tempo momentaneo si opponga in qualche modo al tempo lineare. Così che essere in tempo presente significhi non essere nel tempo lineare, come se queste due cose si escludessero l'un l'altra. Ciò conduce a credere a cose divertenti e impraticabili come vivere in una caverna semplicemente facendo Vivation, oppure spendere tutto il nostro denaro senza risparmiarlo in alcun modo, o agire sempre

seguendo degli impulsi. Poiché Vivation viene vissuto interamente nel tempo momentaneo, e Vivation è ciò di cui parlo maggiormente, ho avuto dei clienti che in alcune occasioni hanno detto: "Jim Leonard afferma che il tempo lineare non ha valore", frase che mi piace sentire perché mi fa sorridere. Progettare qualche cosa per il futuro è sicuramente un'attività nel tempo lineare, ma noi abbiamo una esperienza del momento presente di quel progetto. Ovviamente, noi vogliamo essere allo stesso tempo felici ed attivi – non è sicuramente una buona cosa avere una cosa senza l'altra.

La crescita personale ha due obiettivi, la **felicità** ed il **potere**. Noi vogliamo essere felici nel tempo presente e avere potere in quello lineare. Quello che intendo per "potere" è che facciamo un buon lavoro nel rendere le cose migliori in accordo con i nostri valori. La parola "migliori" ha ovviamente un significato completamente diverso a seconda delle persone. Noi non abbiamo gli stessi valori degli altri. Ecco perché alcuni terroristi desiderano distruggere gli ebrei e gli americani, e gli ebrei e gli americani cercano di fermarli. I terroristi hanno diversi valori degli ebrei e degli americani. Persino i nostri propri valori cambiano col tempo. I miei valori di adesso sono molto diversi da quelli che avevo quando avevo sedici anni.

Quando portiamo la nostra attenzione al momento presente, per vedere quello che esiste in quel preciso momento, una parte di quello che troviamo sono i nostri valori. Questi valori motivano tutte le nostre azioni. Giudicare negativamente non è compreso in questo. Infatti, l'integrazione aumenta sempre la nostra motivazione, perché integrare porta ad avere chiarezza sui nostri valori. Quando giudichiamo negativamente qualcosa, spostiamo la nostra attenzione dai dettagli della stessa, focalizzandoci semplicemente su un aspetto che la fa venir meno dal nostro standard immaginario. Quando noi consideriamo una cosa in un contesto positivo, la esploriamo con gioia nei suoi dettagli, e questo ci rende noti i nostri valori, l'insegnamento che traiamo da questa esplorazione ci può fare divenire delle persone migliori. Se ci capita di mangiare qualcosa che non ci piace, possiamo o smettere di mangiarla, oppure continuare a mangiarla ma bloccando l'esperienza, per quanto possiamo, cercando di non gustare il cibo. Ogni giudizio negativo è un ritrarsi dalla realtà. (Giudicare negativamente significa paragonare qualcosa di reale con qualcosa di immaginario). Mantenere qualcosa in un contesto negativo non fa nulla per portarci a scoprire i nostri valori. Mettere qualcosa in un contesto positivo ci permette di scoprire i nostri valori, perché esploriamo gioiosamente i dettagli di quello che esattamente ci piace della cosa. Un altro esempio: quando pensiamo a qualcuno che ammiriamo e che ci piace (*io, ad esempio, penso a Benjamin Franklin*) allora diveniamo motivati a provare ad assomigliare a quella persona. Il mio rispetto per B. Franklin mi stimola a risolvere problemi che avrebbero tormentato chiunque altro, a lavorare altruisticamente per il bene di tutti, ecc. Siamo stati educati a credere quanto il "meglio" significhi per noi, così che il significato dell'automiglioramento diviene più specifico. Io non prendo mai sul serio i miei giudizi su alcuno, in tal modo posso prendere un esempio che molte persone giudicherebbero male (ed altrettante prenderebbero bene) – Osama Bin Laden. Può darsi che tu pensi che quando giudichiamo male qualcuno, questo ci motivi ad essere l'opposto di questa persona, ma non accade per nulla così. Le persone che giudicano male Bin Laden non trovano che pensarla così li possa motivare ad essere migliori con gli altri. Coloro che giudicano negativamente Osama Bin Laden, di solito si arrabbiano e diventano antipatici alla gente. Le milioni di persone che ammirano Osama Bin Laden sono motivati a diventare simili a lui in maniere particolari, come dedicarsi a sconfiggere il grande demonio ed a diffondere l'Islam (che essi credono sia la maniera giusta di vivere per ognuno), essere creativi, avere successo attraverso una buona programmazione ed una buona amministrazione, ecc.

Questo ragionamento funziona per tutto. Ogni volta che integriamo qualcosa, che significa focalizzarsi su ciò che c'è di buono, riceviamo un nuovo insegnamento sui nostri valori, e questi stessi valori ci motivano positivamente. Se qualcuno giudica negativamente le persone ricche, accadrà ovviamente che quella persona non diventerà mai ricca, perché non vuole vedere quali caratteristiche hanno le persone ricche per emularle. Se questa persona integrasse le sue sensazioni riguardo ai ricchi, allora potrebbe ammirarli ed imparare come essere e cosa fare per diventare più ricco delle persone che ammira. Questo accade con ogni integrazione. Come le persone integrano sensazioni su sensazioni, essi divengono sempre più entusiasti e più motivati. L'integrazione aumenta sempre la motivazione. Giudicare negativamente riduce sempre la motivazione. Quelli di noi che lavorano regolarmente con Vivation con i loro clienti verificano questo costantemente. Le persone che imparano ad usare Vivation divengono molto più dinamiche.

3za parte

Attaccamento ed Amore

Molte persone confondono l'attaccamento con l'amore, anche se essi sono realmente uno l'opposto dell'altro. Se qualcuno ti dice "non posso vivere senza di te" puoi pensare che si tratta di una gran cosa se la tua relazione è fondata sulla repressione. Pare che potresti prendere in giro quella persona e probabilmente persino abusarne almeno fino ad un certo punto, e questo significa che non vuoi affrontare le tue sensazioni. Quando qualcuno ti dice una cosa simile, comunque, è un segno del suo attaccamento e non ha nulla a che vedere con l'amore. L'attaccamento porterà la persona a provare a controllarti sempre più. Chiunque vorrebbe controllare qualcosa dalla quale creda dipenda la propria vita. Ogni volta che tu provi a crescere come persona, il tuo partner possessivo proverà a controllarti esattamente nella direzione verso cui stai andando. Egli avrà un'opinione molto precisa su quello di cui hai bisogno per essere diverso in modo da aiutarlo meglio a reprimere le sue sensazioni, cosicché ti dirà quello che è meglio per te per crescere in quel modo. Il partner molto possessivo non ti incoraggerà mai a crescere nella direzione che aumenterà la tua libertà o renderà più difficile il tuo controllo. Se qualcuno ti ama veramente, ti amerà ugualmente anche se decidi di lasciarlo. Sì, so che questa è una cosa rara. Molte relazioni sono fondate sulla convinzione (ovviamente non a livello cosciente) di aiutarsi vicendevolmente a reprimere le sensazioni. Tutte le emozioni sgradevoli che emergono quando una relazione finisce, sono sensazioni che cerchi di reprimere quando la relazione è viva. Se non riesci ad essere centrato quando sei da solo, allora farai del tuo meglio per monopolizzare qualunque persona con la quale avrai un legame. Questo tipo di relazioni conducono a schemi di controllo molto complessi. Cercare di controllare qualcuno è molto lontano dall'amarlo. Vivation migliora le relazioni attraverso l'integrazione dell'attaccamento. Per sapere se la tua relazione è basata sull'attaccamento o sull'amore, rispondi semplicemente a queste domande: che percentuale del tempo che passi con quella persona è dedicata da uno di voi al tentativo di controllare o di cambiare l'altro? Quanta attenzione devi mettere in ciò che dici per evitare dei disaccordi? Se tu integri le tue sensazioni, compresa la solitudine, abbandoni ogni attaccamento verso quella persona. Se semplicemente la amassi incondizionatamente, sceglieresti di passare la maggior parte del tuo tempo con lei?

Molti scambiano l'attaccamento con la motivazione oppure si aspettano di ottenere motivazione dall'attaccamento. Ci sono una marea di cosiddetti Trainer della motivazione che salgono sul palco ed eccitano le persone con l'attaccamento verso le cose materiali. Un posto molto comune dove trovare questo genere di persone sono i programmi multi-livello (*Network Marketing* o *Multi Level Marketing*, ndr). A mio modo di vedere, è molto controproducente per i

MLM fare questo, perché accade che i primi mesi di lavoro in ogni MLM sono pieni di lavoro e con pochi guadagni. Se cerchi di motivare le persone con l'attaccamento al successo materiale, accadrà che la maggior parte delle persone uscirà dall'attività proprio durante quei primi mesi nei quali si lavora per un euro l'ora o addirittura per meno. L'attaccamento porta alla frustrazione ogni volta che capita una battuta d'arresto, e questo è l'opposto di una sincera motivazione. Anzi, se il tuo desiderio primario è quello del successo materiale, i tuoi potenziali acquirenti lo capiranno e si allontaneranno ulteriormente. Se focalizzi l'attenzione sul denaro del tuo acquirente, ti garantisco che il tuo cliente seguirà le tue indicazioni, focalizzandosi quindi sul suo denaro. È per questo che la maggior parte dei programmi multilivello vendono più prodotti ai distributori della catena piuttosto che alle persone esterne. Quando la maggior attenzione è portata al denaro piuttosto che al prodotto, quello che può essere venduto con entusiasmo è il sistema di guadagno e non il prodotto. Ho lavorato solo un paio di volte nella mia vita con i programmi multilivello, una volta a 20 anni e l'altra quando ne avevo 45. Il programma che ho seguito quando ne avevo 45 mi piaceva, perché mi piacevano i prodotti, pur sapendo, naturalmente, che le probabilità di guadagnare del denaro erano assai poche. I miei responsabili avevano l'abitudine di essere molto impazienti con me mentre io esprimevo entusiasmo verso il prodotto o desideravo avere maggiori informazioni su di esso, perché loro erano motivati esclusivamente dal denaro. Ogni volta che qualcuno viene motivato principalmente dal denaro, puoi essere sicuro che non riuscirà a trovare nessun piacere, perché saranno insoddisfatti con il denaro persino se riescono ad ottenerne ancora di più. Nella mia vita ho conosciuto molte persone ricche, ed ho visto quello che ti sto raccontando innumerevoli volte. Le persone che danno la colpa della loro infelicità alla loro mancanza di denaro, in genere non provano pietà per i ricchi. Perché pensano che avere denaro a sufficienza significa non avere motivo per essere infelici, che è totalmente falso. Coloro che sono entusiasti di quello che stanno facendo per guadagnare, spesso lavorano meglio e guadagnano di più di coloro che sono motivati solo dall'attaccamento al denaro in sé. Se sei attaccato al denaro, allora ovviamente non puoi godere nello spendere, perché spendere riduce la tua quantità di denaro, e non ti diverti a guadagnare denaro perché l'attaccamento ti fa credere di averne sempre poco, e ti sentirai sempre come se non fossi pagato abbastanza per quello che fai.

Non pensare che rimanere attaccato ad un certo risultato ti renda più piacevole ottenere quell'effetto. Le persone spesso fanno un grave errore nell'amministrarsi, aumentando costantemente il loro attaccamento ad un particolare risultato desiderato. Questo si fonda su un disarmonico fraintendimento della natura della motivazione e della causatività.

L'attaccamento ha degli effetti molto negativi sulla motivazione. In un certo senso, l'attaccamento riduce la flessibilità mentale. La possessività crea l'illusione che la persona attaccata sappia come il risultato desiderato si stia avvicinando e come esso debba accadere. Questa sottile disposizione crea molti eventi che sembrano battute d'arresto quando non lo sono davvero. L'insuccesso apparente minaccia la sicurezza di ottenere quell'obiettivo prefissato. Questo meccanismo fa desiderare di farla finita con le sconfitte e non investire più energia in qualcosa che non sembra ripagare in alcun modo gli sforzi. Quando accade qualcosa che in apparenza è uno scacco, la persona si demotiva proprio nel momento in cui è importante essere determinati. Quello che vogliamo è essere motivati continuamente a fare del nostro meglio, semplicemente per il piacere insito nel fare il meglio che possiamo, sia che in ogni momento della nostra vita stiamo ottenendo quello che desideriamo, sia che non lo otteniamo. La motivazione a fare il meglio che possiamo fare è veramente l'opposto dell'attaccamento. Ogni volta che una persona rende un certo risultato più importante che l'aver fatto del suo meglio, si sta avvicinando ad una delusione ed al rimorso. Inoltre, l'attaccamento aumenta fortemente stress, paura ed emozioni negative nel momento in cui si attua un progetto. Al punto che al momento del raggiungimento del risultato desiderato,

l'attaccamento impedisce alla persona di gioire del suo successo. L'attaccamento conduce la persona fuori dal tempo presente. La persona che vive l'attaccamento vive concentrandosi costantemente sul futuro, sia che ottenga, sia che non ottenga il risultato desiderato. Una persona può dare il meglio di sé quando si concentra sul momento presente, su quello che sta facendo adesso. Più forte diviene l'attaccamento, meno la persona diviene capace di fare del proprio meglio e meno facilmente ottiene il risultato desiderato. Se si lascia andare completamente l'attaccamento, è possibile provare tanta gioia semplicemente facendo del proprio meglio, senza essere distratti o preoccupati dal risultato finale. Questo assicura una vita felice e produttiva e avvicina fortemente al successo.

I due tipi di desideri

Esistono due tipi di desideri, quelli futili e quelli significativi. Quelli futili sono tutti quelli che originano dal giudizio negativo e dall'attaccamento. Ovviamente, ogni desiderio per qualunque cosa che spera sia diversa da quello che è, è per definizione un desiderio futile. Diamine, mi dispiace di doverti dire questo, ma ogni cosa è esattamente come è. Ogni desiderio che qualcosa sia diverso da come è, causa sofferenza. Il corpo può integrare facilmente ognuno di questi spiacevoli schemi energetici, ma la mente lo anticipa usando la repressione. Ad esempio, se ogni volta che ti senti povero tu "pensi positivo" e ti ritrai nel fantasticare su come andrà tutto bene un giorno, quando avrai tanto denaro, reprimerai la sensazione, ed allora il contesto della povertà rimarrà, probabilmente per decenni, spesso fino alla morte e probabilmente anche oltre la morte, come afferma il buddismo. La persona che ha pensieri futili sul denaro passerà la sua vita inseguendo i mulini a vento, cercando costantemente di guadagnare abbastanza denaro da soddisfarne il desiderio, cosa impossibile, perché è un desiderio futile. Persino se la persona riesce a divenire miliardario, il desiderio superficiale del denaro rimarrà e la persona non sarà mai capace di rilassarsi ed essere soddisfatta di quello che ha. Vorrei puntualizzare che secondo gli standard attuali del mondo, tutti noi siamo ricchi. Se invece di usare lo standard attuale ne scegliamo uno storico, allora, ovviamente noi siamo estremamente ricchi, molto più ricchi delle persone che siano mai vissute. L'attaccamento al denaro è uguale alla povertà. Questo accade per tutti i desideri insignificanti, e le persone normali hanno migliaia di questi desideri insignificanti. Essi spendono la maggior parte del loro tempo, nel corso della loro vita, inseguendo un mulino a vento, provando molto intensamente a soddisfare i loro futili desideri. Più energia mettono nel cercare di soddisfarli, maggiore è la loro sofferenza, il sentirsi indifesi e frustrati. Quando le persone investono tutto il loro tempo ed energia nel tentativo di soddisfare questo tipo di desideri che, per definizione, non potranno mai essere soddisfatti (da nessuna quantità di denaro, di sesso, ecc) essi non avranno mai l'opportunità di scoprire il loro scopo nella vita. La maggior parte di loro, naturalmente non prenderà mai neppure in considerazione il fatto di avere uno scopo nella vita; essi credono che il provare a soddisfare questi desideri futili (nella loro mente non vorrebbero aggiungere l'aggettivo futile) sia tutto quello che si può fare. Davvero poche persone conoscono il loro scopo, e di questi assai pochi sono capaci di liberarsi dai desideri futili al punto da dedicarsi totalmente a vivere il loro scopo nella vita.

Lo scopo nella vita

Ogni essere umano ha un suo personale ed innato scopo nella vita. Questo è qualcosa che gli esseri umani possono fare con entusiasmo, che esprime i loro talenti unici, esperienze, valori, che li porti direttamente a rendere il mondo un posto migliore, in accordo a quello che "migliore" significa personalmente per loro. I desideri autentici non originano sofferenza perché non sono fondati sull'attaccamento. Ho intenzione di prendere me stesso come

esempio pratico. Io mi reputo fortunato a vivere pienamente il mio scopo nella vita. Non sono attaccato ad ottenere qualcosa di particolare con Vivation. Non sono attaccato ad ottenere una certa quantità di soldi da esso, o a diventare famoso, o cose del genere. Sono assolutamente soddisfatto di fare del mio meglio ogni giorno, senza essere particolarmente interessato su “quanto buono” possa essere il mio meglio. Quando parlo con dei potenziali clienti, porto molta attenzione a non creare nessuna forma di attaccamento nei loro confronti. Io faccio quello che mi diverte per tutto il tempo, e questo significa quasi sempre fare una cosa o l'altra con Vivation. Ho avuto molte distrazioni, come la sensazione che qualunque quantità di sesso facessi non fosse mai sufficiente, ma adesso che quasi tutti i miei desideri futili sono stati integrati, come risultato di Vivation, adesso sono completamente soddisfatto di quanto sesso faccio. Attualmente ne faccio in abbondanza. La sensazione di insoddisfazione non deriva dal fatto che io abbia fatto una certa quantità di sesso. Ho semplicemente deciso di essere soddisfatto qualunque sia la quantità di sesso che faccio. (questo è il risultato di un'integrazione fisica, piuttosto che di una decisione mentale). La stessa cosa è accaduta per le centinaia di desideri futili che ho avuto modo di integrare nei miei decenni di Vivation. Non sento di aver bisogno di realizzare altro con Vivation. Sono soddisfatto di tutto quanto sono riuscito a fare. Rimango semplicemente in uno stato quasi continuo di soddisfazione nel fare del mio meglio, in maniera molto rilassata, per fare progredire un poco Vivation ogni giorno. Non amo molto spingermi a lavorare più di quanto voglia fare, e neppure mi critico per non avere fatto abbastanza. Vivere deliberatamente è l'opposto di essere guidati. Vivere deliberatamente significa vivere in un continuo stato di appagamento. Adesso che ho meno attaccamento al denaro ed al successo, guadagno più denaro ed ho molto più successo.

Ogni uomo al mondo ha uno scopo nella vita. E tutti noi possiamo trovarlo facendo Vivation. Quando facciamo bene Vivation, possiamo avere per lo meno un'integrazione al minuto, e spesso anche di più. In alcuni casi mi è capitato di sperimentare uno schema energetico ad ogni respiro. (Per molto tempo ho creduto che avere un'integrazione al minuto fosse il limite teorico, fino a che ho dimostrato a me stesso che sbagliavo). Per ogni integrazione che abbiamo, il nostro attaccamento diminuisce e si fa un passo avanti verso il raggiungere il nostro scopo nella vita, soddisfatti e motivati allo stesso tempo.