

Articles from Niccolò Branca

Il Coraggio di Ascoltarsi

2014-02-26 12:02:34 admin

Dopo oltre vent'anni come imprenditrice, **Donatella Coda Zabetta** ha deciso di dedicarsi a tempo pieno alla meditazione, alla natura, allo studio e alla ricerca interiore. E ora, in un libro appena uscito, racconta questo passaggio.

Ho appena terminato di leggere **Il coraggio di ascoltarsi**. Devo dire che il libro mi ha colpito in più punti, ed è proprio per questo che ve ne voglio parlare. Quello di Donatella Coda Zabetta è un invito al cambiamento ed è un invito privo di superficialità e di qualsiasi ammiccamento alle mode. Sottolinea invece la difficoltà del percorso da compiere. L'Autrice ha questa consapevolezza. Perché lei stessa ha affrontato un cambiamento di vita radicale e, in diverse pagine del libro, mette a nudo con profonda onestà le paure affrontate e gli inevitabili errori.

Il dissolvimento dell'ego è uno dei passaggi più difficili.

Ci sentiamo qualcuno se ci ritagliamo un ruolo ben preciso all'interno della società, ma questo ci obbliga a tener fede alla parte che ci siamo scelti e a percorrere binari prefissati tesi a mantenerla.

Il nostro comportamento diventa rigido e condizionato e rinunciamo alla nostra vera natura. La mente diviene un limite invalicabile perché noi stessi le offriamo il potere di determinare la nostra esistenza.

D'altra parte la mente utilizzerà proprio le nostre paure per non perdere forza e ci indurrà a credere che, rinunciando alla nostra individualità, ci annulleremmo, trasferendoci una sensazione di perdita, molto simile all'idea della morte. In realtà si tratterà semplicemente di una vera e propria trasformazione indotta dalla fine del potere della mente e generata dalla libera espressione del cuore.

Ma il libro è anche una sorta di *manuale pratico* che può aiutare, chi veramente lo vuole, a passare da uno stato di sofferente e inerte sopravvivenza a una vita vissuta con gioiosa consapevolezza. A questo scopo Donatella Coda Zabetta accompagna per mano il lettore lungo un itinerario di esercizi di meditazione, visualizzazione, centratura e percezione del proprio corpo che, a loro volta, diventano spunto di riflessioni personale.

È importante riconoscere la vera origine del nostro dolore per poter operare un'elaborazione oggettiva che ci permetta di lasciarlo andare. Analizziamo come insorge la nostra sofferenza: è dettata, direttamente o indirettamente, dalla nostra relazione con gli altri. Quando non ci sentiamo riconosciuti o amati, ad esempio, siamo disposti a pagare un prezzo molto alto per esserlo,

tanto da rinunciare a quello che siamo veramente a favore di un'immagine o di un ruolo che risponda alle aspettative di chi ci circonda. Così facendo non risolveremo molto, ma il grande malessere che continueremo a percepire non lo identificheremo come una nostra incoerenza tra pensiero e azione, ma lo addebiteremo all'altro e alla sua scarsa attenzione, continuando a investire energie nel tentativo di essere notati e valorizzati e rafforzando in noi la convinzione di essere sbagliati.

Tuttavia non esistono terapie miracolose, avverte l'Autrice, evidenziando la necessità per ognuno di compiere un serio lavoro di autoanalisi. Il malessere del corpo è spesso sintomo di un malessere più profondo, legato al disagio della mente. Una sorta di segnale che ci indica con precisione qual è il nodo da sciogliere in quel momento della nostra esistenza.

Basta trovare il coraggio di ascoltarlo. Il coraggio di ascoltarsi, per l'appunto.

Donatella Coda Zabetta



Laureata in Scienze Naturali, ha seguito corsi di Massaggio antistress, di Tuina e di Onodidattica-Onoterapia (Educazione e terapia con asini). Dopo essere stata amministratore delegato e presidente della sede italiana di una ditta australiana che si occupa di importazione di lane, ha fondato a Cigliano (VC) un'associazione senza scopo di lucro denominata "Centro per lo Sviluppo Evolutivo dell'Uomo", con l'intento di promuovere attività socio-culturali e sportive volte al benessere psico-fisico dell'individuo. Vive a Vercelli.

[Donatella cura il suo blog "Il coraggio di ascoltarsi".](#)