

EMANUELE TESSAROLO

MENTAL-AIKIDO



Tecniche mentali per ottenere
il meglio da se stessi e dagli altri

Indice

Premessa. Cosa puoi apprendere da questo libro	9
Capitolo uno. La via dell'Amore Universale	13
L'arte marziale della mente	13
Disciplina e allenamento nel Mental-Aikido.....	17
Gli stati mentali	21
La fusione con l'altro	24
Conquistare il baricentro.....	27
I ruoli complementari	29
Effettuare una presa.....	30
Riepilogo.....	32
Capitolo due. Domare il cavallo	35
Imparare a dirigere	35
Interpretare la realtà: la forza dei sensi	36
Le immobilizzazioni	39
Junko-logic: la logica non logica.....	43
Ottimizzare la comunicazione	45
Riepilogo.....	48
Capitolo tre. Parlare senza dire	51
Mental-Aikido e corpo	51
Punti d'attenzione	53
Sviluppare il contatto	54
Gesti di gradimento	55
Gesti di rifiuto.....	56
Mentire: chi, come, quando e perché.....	58

I segnali della menzogna.....	60
Questione di spazio	63
Riepilogo.....	65
Capitolo quattro. Cosa vogliamo veramente.....	67
Le leve del Mental-Aikido	67
La leva dei bisogni.....	68
La leva dei desideri	69
Le leve sociali	73
Riepilogo.....	80
Capitolo cinque. Il segreto dei segreti.....	81
Atemi: alla ricerca dei punti deboli	81
Le aree di disagio.....	84
Tirare le corde	86
Incorporare l'obiettivo	89
Riepilogo.....	91
Capitolo sei. Potere alla parola.....	93
L'arte del linguaggio	93
I quattro passi	94
La domanda magica	98
Parole calde	99
Creare un focus	101
Dare spazio all'immaginazione	102
Le presupposizioni	103
Riepilogo.....	105
Capitolo sette. Con chi sto parlando?	107
I tre stati dell'io	107
Comunicare su tre livelli.....	109
Le transazioni.....	113
Affrontare le transazioni	116
Il desiderio di riconoscimento	118
Carezze positive e carezze negative.....	119
Riepilogo.....	123

Capitolo otto. L'architettura della mente	125
Nel palazzo della mente.....	125
Primo livello: l'ambiente.....	127
Secondo livello: il comportamento	129
Terzo livello: le capacità.....	131
Quarto livello: valori e credenze	133
Quinto livello: identità.....	136
Riepilogo.....	140
Capitolo nove. Aprire la cassaforte	141
I significati nascosti	141
I codici della mente	142
Estrapolare i codici.....	145
La forza dei codici	147
La memoria: il nostro hard disk.....	148
Reincorniciare	149
Riepilogo.....	152
Capitolo dieci. Come fai la spesa?	153
La personalità.....	153
I meta-programmi	154
I quattro meta-programmi base	157
I meta-programmi secondari	159
Utilizzare i meta-programmi.....	163
Riepilogo.....	164
Capitolo undici. Visione d'insieme	165
Conoscere l'Enneagramma	165
Come usare l'Enneagramma.....	175
Riepilogo.....	176
Capitolo dodici. Ricapitolare	177
Bibliografia.....	190
Nota sull'autore.....	191

Premessa

COSA PUOI APPRENDERE DA QUESTO LIBRO

“Il segreto della vita non è fare quello che si vuole ma volere quello che si fa”.

— ANONIMO

Nella vita di tutti i giorni ci troviamo costantemente a dover affrontare discussioni, scontri e incomprensioni: il capoufficio che urla senza voler sentire ragioni, la moglie o il marito che si sentono incompresi, l'automobilista che ci minaccia per una qualsiasi sciocchezza.

Chi non si è mai trovato in situazioni di questo genere almeno una volta?

Tutto questo accade sul lavoro e fra le mura domestiche, ma anche in situazioni di normale socializzazione come sul tram, al bar o in fila a teatro e finisce invariabilmente con l'influenzare i nostri rapporti, le nostre scelte, le nostre stesse esistenze. Pensa per esempio a quante volte, dopo aver subito attacchi e ingiustizie sul lavoro, hai pagato con rallentamenti nella carriera o a quante volte ti sei trovato a discutere in maniera alterata con la fidanzata o con un amico fino a incrinare definitivamente un rapporto che sembrava indissolubile.



La ragione per cui tutto ciò accade è che non siamo preparati a reagire nella maniera adeguata: non siamo in grado di persuadere e convincere chi ci sta di fronte senza arrivare allo scontro. Non ci è mai stato insegnato, in altre parole, come rispondere a situazioni di “pericolo sociale”, cioè a situazioni in cui il cervello, nonostante non vi sia alcun pericolo immediato per la nostra vita, reagisce con l’ancestrale idea del “combatti o fuggi” tipica dei nostri antenati primitivi.



Da oggi, però, puoi apprendere un sistema semplice e pratico per districarti nelle situazioni peggiori: il Mental-Aikido.

Il Mental-Aikido è una tecnica di autodifesa persuasiva creata per consentire di contrapporsi in maniera non violenta ed efficace a qualsiasi tipo di situazione di contrasto ci si presenti. Così come la grande arte marziale giapponese dell’Aikido insegna a interagire con chi ci fronteggia senza utilizzare forza o violenza, bensì sfruttando l’energia dell’attaccante, il Mental-Aikido insegna la sottile arte della comunicazione persuasiva:

leggere le situazioni, adattarvisi e utilizzare tecniche sofisticate ed efficacissime al fine di ottenere l'accettazione del proprio punto di vista.

Il Mental-Aikido si focalizza su ciò che dirige i processi di comunicazione inconscia e persuasione all'interno di una relazione. Immagina per un attimo di riuscire a far accettare, in maniera entusiastica, il tuo punto di vista al collega con il quale ti trovi in perenne contrasto, di riuscire ad aumentare di un buon 70% i tuoi risultati di vendita o, ancora, di comprendere e indirizzare i tuoi figli nel modo migliore e più efficace, senza causare contrasti, obiezioni, liti.

Tutto questo è magnificamente realizzabile ed è Mental-Aikido: un insieme di metodologie e tecniche sviluppate da alcuni dei più grandi esperti al mondo in fatto di strategie persuasive, codificate in maniera agile ed efficace per consentire un apprendimento facile e veloce.

Ma, ti starai chiedendo, in cosa consiste esattamente e a chi è indirizzato questo Mental-Aikido?

Il materiale presente in questo libro è la "summa" delle ricerche effettuate nel campo delle neuroscienze da professori e ricercatori di varie università in tutto il mondo, unite alla pratica dei grandi "maghi" della comunicazione, agli insegnamenti dei più apprezzati maestri spirituali e alle indicazioni di grandi esperti di arti marziali. Tutto questo in un manuale scorrevole, divertente e soprattutto pratico, che consente l'utilizzo delle tecniche nella vita di tutti i giorni. Sarai davvero sorpreso dall'accessibilità delle informazioni e da quanto efficacemente queste cambieranno il tuo modo di interagire sul lavoro, con gli amici e in famiglia!

Puoi davvero far affidamento su quanto contenuto nel presente libro, perché il Mental-Aikido ha valore effettivo in qualsiasi campo operi o in qualunque tipo di contesto sociale tu voglia utilizzarlo. Nell'insegnamento, nel management, nelle

vendite, nell'educazione, in qualsiasi tipo di relazione tu voglia servirtene, il Mental-Aikido ti fornirà le tecniche più efficienti e potenti per ottenere i risultati desiderati.

Questo libro va pertanto considerato “materiale vivo”, un vero e proprio manuale di apprendimento e d'uso che alla teoria fa seguire la pratica, al fine di raggiungere risultati sempre migliori.

Per maggior semplicità, il libro riporta esempi ed esercizi relativi ai più svariati ambiti relazionali, così da farti ottenere costanti progressi consentendoti inoltre di padroneggiare in pochissimo tempo gli insegnamenti acquisiti.

Il materiale qui contenuto è frutto di anni di personali ricerche, nel corso delle quali ho estrapolato le tecniche più sofisticate ed efficaci di alcuni dei più grandi esperti di comunicazione e “maestri” dei rapporti umani a livello mondiale. Gran parte del materiale è stato fino a oggi utilizzato prevalentemente da grandi aziende o era disponibile solo a chi seguiva costosissimi corsi. Ora puoi usufruirne anche tu, per ottenere enormi vantaggi mentali e spirituali nella tua vita personale, nelle relazioni affettive e nel campo lavorativo.

Fanne buon uso!

Capitolo uno

LA VIA DELL'AMORE UNIVERSALE

“L'anello più debole è il più forte, perché spezza la catena”.

— STANISLAW LEC, SCRITTORE E POETA POLACCO

L'arte marziale della mente

L'Aikido, sostiene il Maestro Giuseppe Bissanti nel suo illuminante saggio *L'Aikido, una tradizione di bellezza*, visto da fuori appare come un elegante ed efficace metodo di autodifesa personale adatto a neutralizzare uno o più aggressori, siano essi armati o meno, mediante proiezioni, leve articolari e bloccaggi a terra. L'Aikido non è un'arte di combattimento corpo a corpo fondata sull'uso della forza muscolare. Il lavoro tecnico si compie infatti utilizzando pienamente l'energia mentale e ricorrendo alla forza fisica con razionalità. Parafrasando le parole di Ueshiba Kisshomaru, figlio del fondatore e prima guida del movimento aikidoistico, Aikido “significa andare incontro a una forza ostile con il cuore di Dio, avvolgendola come in un abbraccio e attirandola a noi”.

L'Aikido si fonda sul principio della non-resistenza: senza resistenza si vince prima di combattere! La non-resistenza

nell'Aikido non significa opporsi all'attacco passivamente senza alcun tipo di reazione, ma piuttosto ottenere la conservazione della propria integrità fisica facendosi scivolare addosso il peso del conflitto senza utilizzare la contrapposizione di forza contro forza. È solo attraverso questo processo che si vanifica, disarmandola, la volontà aggressiva dell'avversario, rendendo così inutile il motivo stesso del suo attacco.

Allo stesso modo, il Mental-Aikido trasforma la forza dell'aggressore in un'energia positiva che verrà utilizzata non per vincere ma per *con-vincere*: per vincere assieme. Occorre pertanto scoprire non solo cosa spingerà una persona a dire "SÌ" una volta, ma se necessario a dire "SÌ" tutte le volte che lo desideriamo. Per ottenere questo risultato, bisognerà acquisire le chiavi d'accesso all'inconscio della persona che si ha di fronte, bypassando i fattori critici della mente.

Il Mental-Aikido è, in parte, la capacità di influenzare senza violenza la mente di qualcuno per operare dei cambiamenti nei suoi comportamenti. A differenza del brainwashing o di altri violenti sistemi di controllo mentale, il Mental-Aikido propone un percorso da affrontare sempre in due, con una costante considerazione etica per chi ci sta di fronte, riconoscendolo non come avversario ma come essere umano da rispettare e da amare.

Spesso nei corsi di coaching effettuati con amici mi è capitato di sentirmi chiedere di spiegare come far fare a collaboratori e sottoposti qualsiasi cosa. La frase tipica è "Guarda Emanuele, a me serve riuscire a far fare al Sig. Rossi tutto quanto senza discutere!". Questo non solo non è possibile, è anche assolutamente inaccettabile!

Soltanto attraverso un processo di unione, di autentica fusione con chi ci sta di fronte arriveremo a ottenere risultati straordinari e, talvolta, miracolosi.

“C’è un unico essere vivente e questo essere è la forza che muove tutti noi come se fossimo le dita di una mano”.

— DON MIGUEL RUIZ

Essere coscienti di far parte della forza e agire in unione con essa: ecco il fulcro del Mental-Aikido.

Il Mental-Aikido insegna, oltre alle tecniche più potenti, il senso del rispetto che obbligatoriamente occorre mantenere nei confronti di chi ci sta di fronte anche quando, magari in un momento particolare di tensione, ci si ritrova su posizioni avverse. Si presenta dunque come un elegante ed efficace metodo di autodifesa persuasiva basato sullo sfruttamento della forza dell’attaccante,

forza che viene rigirata verso di lui fino a metterlo non solo in posizione di non nuocere, ma facendolo diventare addirittura nostro alleato.

Come nell’Aikido, il principio sul quale si basano le tecniche è quello dell’educazione per mezzo della consapevolezza; il vero fine consiste nel far incontrare l’uomo con se stesso. Come ebbe a dire il Maestro Ueshiba: “Aiki non consiste nel combattere e sconfiggere dei nemici; Aiki è il modo per riconciliare il mondo e fare del genere umano una sola famiglia”.

Così come l’Aikido trae origine da numerose arti marziali tradizionali (Judo, Karate, Kendo, Ju Jitsu ecc.), il Mental-Aikido utilizza tecniche sviluppate nelle più svariate metodologie (PNL, Analisi Transazionale, psicosintesi, cold reading, neurosemantica, mentalismo, sciamanesimo ecc.), senza però



**RICORDA: NELL’AIKIDO
SI CONTROLLA
L’ENERGIA
MATERIALIZZATA DEL
CORPO, NEL MENTAL-
AIKIDO SI PUNTA
A CONTROLLARE
L’ENERGIA PSICHICA
DELLA MENTE.**



appesantirle con descrizioni accademiche ma solo cercando di conservarne la “polpa”, più utile per un eventuale utilizzo quotidiano.

Come qualsiasi arte marziale, il Mental-Aikido pone alla sua base disciplina e pratica: disciplina per comprendere e pratica per apprendere. La disciplina prevede uno specifico lavoro su corpo, mente e spirito. È dalla nostra fisiologia che traiamo l'energia necessaria ad affrontare qualsiasi ostacolo ed è nell'elemento psicofisico che costruiamo il nostro equilibrio.

So cosa stai pensando: ecco il solito libro che mi racconta, come se fosse un segreto incredibile, che devo mangiare bene, dormire il giusto numero di ore e fare ginnastica. È esattamente quello che voglio dirti e da dove voglio partire! Voglio però dirtelo in poche righe, facendoti capire quanto sia importante per il tuo miglioramento: se vuoi costruire una casa, parti dalle fondamenta. Il corpo costituisce le nostre fondamenta.

Il noto neuroscienziato David Eagleman afferma che il nostro mondo, ossia il nostro modo di essere e di sentire la realtà che ci circonda, è legato in maniera indissolubile alla nostra biologia e, di conseguenza, alla nostra fisiologia. Non potrai pertanto conseguire alcuna impresa, né di tipo fisico né di tipo mentale, se le tue fondamenta, le tue basi bio-fisiologiche non

sono salde e sotto il tuo controllo. Senza una cura e una disciplina costanti per la tua “macchina fisica” potrai sicuramente ottenere qualche breve successo, ma finirai inevitabilmente con il pagarne le conseguenze.

Disciplina e allenamento nel Mental-Aikido

Nel corso di una importantissima gara, un celebre campione di golf si trovava in una situazione davvero ingarbugliata: in prossimità dell'ultima buca e con il punteggio ancora in bilico, la pallina gli era finita all'interno di un bunker pieno di sabbia. Senza perdersi d'animo, il campione si concentrò profondamente. Mentalmente visualizzò con precisione tutto il percorso che la pallina doveva effettuare, isolandosi completamente dal mondo. Si sentiva come immerso in una grande bolla trasparente. Bloccò il respiro per un breve istante e colpì.

Fu uno dei più bei tiri della sua carriera: a pochi centimetri dall'ultima buca.

Apprestandosi a effettuare il putt finale, la messa in buca che gli avrebbe consegnato la vittoria, dalla folla meravigliata udì distintamente la voce di uno spettatore: “Certo, campione, che questa è stata vera fortuna!”.

Il pubblico tutt'attorno fece silenzio.

Il campione si voltò lentamente verso lo spettatore e, fissandolo con il suo sguardo magnetico, gli si avvicinò: “Sono certo tu abbia ragione” rispose con un mezzo sorriso. “Ma sai, è alquanto strano: più mi alleno, più miglio e più divento fortunato!”.

Disciplina e allenamento sono alla base di qualsiasi grande successo e questo vale anche per il Mental-Aikido. Cinque sono le regole basilari da ottemperare e rispettare in maniera costante per ottenere grandi risultati:

1. Scegli i tuoi cibi attentamente, esercitandoti a ingerire con consapevolezza ciò che hai preventivamente scelto.
2. Impara a respirare profondamente, lasciando che il respiro percorra tutto il tuo corpo, in qualsiasi occasione ti trovi.
3. Allena il tuo corpo. Trenta minuti al giorno di passeggiata, corsa o ginnastica.
4. Dormi, in maniera costante, tra le sette e le otto ore.
5. Isolati ogni giorno per dieci minuti, al mattino o alla sera, dal resto del mondo. Raccogliti, seduto comodamente, con gli occhi socchiusi e respira in maniera profonda, lasciando che i pensieri scorrano nella testa. Osservali, ascoltali, sentili senza trattenerli. Trascrivi tutto ciò che attraversa la mente in un diario personale.



**RICORDA:
CINQUE
REGOLE PER
MIGLIORARE LE
TUE PRESTAZIONI
E LA TUA VITA.**

Queste poche e semplici regole racchiudono la base di grandissimi risultati: cibo, aria e acqua sono il carburante della nostra macchina.

Imparare a controllare come e di cosa ci si rifornisce **migliora automaticamente le nostre prestazioni di un buon venti per cento**, arrivando addirittura ad allungare la vita.

Muoversi mantiene il corpo efficiente e flessibile.

Dormire in maniera costante aiuta, oltre a mantenere in salute il corpo stesso, a elaborare mentalmente al meglio tutti i dati acquisiti durante il giorno.

Perché funziona: il nostro cervello, come un potentissimo computer, elabora miliardi di dati al secondo senza che ce ne rendiamo conto. Dall'elaborazione di questa enorme massa di dati dipende il nostro funzionamento e l'elaborazione stessa a sua volta dipende in massima parte dalla nostra fisiologia.

Iniziare a tenere sotto controllo i nostri pensieri è il primo passo per ottenere, attraverso controllo e concentrazione, ottimi risultati in tutti i campi.

Tutto qui?

Sì, per iniziare tutto qui.

Ma se ci fai caso, sono certo che il tuo stile di vita trasgredisce, se non tutte e cinque, almeno due o tre di queste regole.

Il nostro corpo e la nostra mente sono gli strumenti che utilizziamo ogni giorno per vivere, provare emozioni e sensazioni, lavorare, amare e, soprattutto, metterci in relazione con gli altri.

Se sono stanco, se ho digerito male, se non imparo a controllare il flusso dei miei pensieri ben difficilmente riuscirò a ottenere grandi risultati.

Svariati anni fa Paolo Maldini, uno dei più grandi calciatori al mondo, si è trovato al centro di violente critiche giornalistiche: arrivato ai trent'anni, il suo rendimento in campo si era improvvisamente abbassato e la stampa aveva iniziato a proclamarne la fine agonistica. Troppo vecchio e carriera agli sgoccioli: questo titolavano i più importanti giornali sportivi.

Il problema, invece, era causato dalla nascita del figlio. Nonostante la vita controllata, i ritiri e il personale di servizio che assisteva lui e la moglie, il riposo quotidiano del calciatore subiva, come per tutti coloro che diventano genitori, delle brusche interruzioni. Il sonno non era più lo stesso.

La fine del periodo di svezzamento determinò un netto miglioramento delle prestazioni, tant'è che quasi dieci anni più tardi e alla soglia dei quaranta quel grande campione giocava ancora ai massimi livelli, dando prova di grandissima longevità atletica.

Come per i grandi atleti, anche per noi il rispetto di determinate regole è essenziale per ottenere ottimi risultati.

Per ricapitolare, quindi, bisogna rispettare una disciplina giornaliera, allenandosi a controllare costantemente il cibo, il respiro, il sonno, il movimento e il pensiero. Nella fattispecie il respiro, chiamato in giapponese Kokyu, è importantissimo nella pratica dell'Aikido, così come in qualsiasi altra disciplina orientale. Viene infatti considerato l'autentico punto di unione tra il mondo fisico, ossia il mondo materiale nel quale viviamo, e il mondo dei pensieri, attraverso cui realizziamo ciò che ci proponiamo di fare. Il respiro viene pertanto organizzato in modo da far fluire in maniera costante e armonica tutta l'energia, il Ki, disponibile e utilizzabile per rendere eccellente ogni singola prestazione. La respirazione, concentrata in maniera profonda nella zona addominale dell'Hara, oltre a coadiuvare il processo di "centramento" ed equilibrio fisico aiuta a raggiungere e a mantenere uno stato di maggior calma e serenità, controllando il flusso dei pensieri.

