



Rosette Poletti e Barbara Dobbs

# MOLLARE LA PRESA

Come vincere le resistenze e  
rendere meravigliosa la propria vita



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Rosette Poletti e Barbara Dobbs

# MOLLARE LA PRESA

Come vincere le resistenze  
e rendere meravigliosa la propria vita



EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

Prefazione	9
Introduzione	11
<i>Mollare la presa</i>	13
1. Gli ostacoli al mollare la presa e i mezzi per superarli	15
2. Aprire la porta della prigione	21
3. Mollare la presa sulla codipendenza	43
4. Mollare la presa sugli obiettivi	51
5. Mollare la presa sulle emozioni negative	57
6. Mollare la presa sul risentimento	61
7. Abbandonare le proprie convinzioni limitanti per riuscire a mollare la presa	67
8. Alcuni riti per facilitare il mollare la presa	75
9. Cambiare le proprie aspettative per riuscire a mollare la presa	95
10. Mollare la presa con l'aiuto della visualizzazione	101
11. Il mollare la presa e la spiritualità	111
Conclusione	117

Tutte le grandi tradizioni spirituali insistono sul concetto di “impermanenza”. “Niente è permanente, tranne il cambiamento”, dice la Cabala. Il Dalai Lama ha scritto: “Comprendere correttamente la natura dell’impermanenza vuol dire afferrarne la rivelazione profonda”.

I giorni e gli avvenimenti si susseguono e diventano storia. Ciò che era non è più. Tutto cambia. Inserito in questa impermanenza, l’essere umano lotta con tutte le sue forze per aggrapparsi a ciò che lo circonda. Si aggrappa alle proprie convinzioni, ai propri modi di vedere, ai propri principi, alle persone che ama, ai propri beni, alla propria salute, alle proprie opere, alla propria sicurezza.

Cerca di controllare le persone che lo circondano, di dominare gli avvenimenti, di influenzare il corso del proprio destino.

Posseduto da questa brama di controllo, perde la calma interiore, la serenità e investe tutta l’energia per nutrire l’illusione che un giorno riuscirà a controllare pienamente la propria esistenza.

A causa di questa illusione, l’uomo e la donna dei nostri giorni conoscono l’angoscia, la tensione e la frustrazione.

Avvertono oscuramente, nel profondo di se stessi, l'aspirazione a qualcos'altro, a un diverso modo di vivere, a una pace interiore che non riescono a trovare.

Eppure, esistono dei mezzi per raggiungere questa serenità, questa calma interiore. Tra i percorsi che conducono a questa meta, il *mollare la presa* risulta particolarmente indicato.

## Definire il mollare la presa

Questo modo di dire, che pure viene utilizzato spesso, non trova una definizione completa nel dizionario. Riguarda una realtà complessa che cercheremo di descrivere nelle pagine successive.

Come spiega il dizionario, mollare la presa significa innanzitutto “lasciar andare, rendere qualcosa meno teso”; vuol dire “smettere di trattenerne”, “abbandonare una posizione”.

Significa accettare di aprirsi a ciò che arriva, di cambiare il proprio punto di vista, di modificare la propria interpretazione degli eventi. Significa, a volte, mettere una pietra sopra a qualcosa cui tenevamo, ma anche perdonare e porre la propria attenzione su ciò che è qui e ora.

## Mollare la presa

*Mollare la presa* non vuol dire mostrarsi indifferenti; significa semplicemente ammettere che non possiamo agire al posto di qualcun altro.

*Mollare la presa* non vuol dire troncare i legami; significa prendere coscienza del fatto che non possiamo controllare gli altri.

*Mollare la presa* non vuol dire essere passivi; al contrario, significa trarre insegnamenti dalle conseguenze di un avvenimento.

*Mollare la presa* significa riconoscere la propria impotenza, ossia rendersi conto del fatto che il risultato finale delle nostre azioni non dipende da noi.

*Mollare la presa* non vuol dire biasimare o voler cambiare gli altri; significa, piuttosto, dare il meglio di se stessi.

*Mollare la presa* non vuol dire prendersi cura degli altri, bensì averli a cuore.

*Mollare la presa* non vuol dire assistere, ma incoraggiare.

*Mollare la presa* non vuol dire giudicare; significa accordare agli altri il diritto di essere umani e quindi di sbagliare.

*Mollare la presa* non vuol dire occuparsi di tutto quel che accade; al contrario, significa lasciare che gli altri gestiscano il proprio destino.

*Mollare la presa* non vuol dire essere troppo protettivi nei confronti degli altri; significa permettere loro di affrontare la realtà.

*Mollare la presa* non vuol dire respingere ma, al contrario, significa accettare.

*Mollare la presa* non vuol dire assillare, ammonire o rimproverare, bensì cercare di individuare le proprie debolezze e liberarsene.

*Mollare la presa* non vuol dire adeguare la realtà ai propri desideri; significa, anzi, accettare ogni giorno come viene e apprezzarlo.

*Mollare la presa* non vuol dire criticare o correggere gli altri, bensì sforzarsi di diventare ciò che si sogna di diventare.

*Mollare la presa* non vuol dire rimpiangere il passato; significa vivere e crescere per l'avvenire.

*Mollare la presa* vuol dire temere di meno e amare di più.



*Anonimo*

*Verso la libertà e la pace interiore*



## Gli ostacoli al mollare la presa e i mezzi per superarli

Nel corso della nostra vita sviluppiamo credenze, abitudini, nonché svariati timori. Immaginiamo ogni sorta di pericoli, che ci spingono a controllare le persone che ci circondano e il mondo in cui viviamo.

Accettiamo dei limiti che in realtà non ci sono, sospiriamo per quella che crediamo essere la nostra schiavitù. Siamo come gli elefanti di cui parla una vecchia storia indù. Nel nord dell'India, quando nasce, un elefantino viene legato a un albero per una zampa. Cerca invano di rompere la corda; quindi, dopo alcuni tentativi, rinuncia alla lotta e accetta quella condizione. Per qualche settimana gli uomini continuano a incatenare la sua zampa, ma poi non hanno neppure più bisogno di mettere una catena tra l'anello di metallo che circonda la zampa e l'albero, perché l'elefante ha accettato e interiorizzato il fatto di essere incatenato. Non cerca nemmeno più di andarsene. Fino alla fine della sua vita, rimane prigioniero di quell'abitudine, anche in assenza di un effettivo impedimento.



Pertanto, opinioni e abitudini rappresentano il **primo** ostacolo, il più frequente, quando si cerca di mollare la presa. Queste opinioni provengono in modo particolare dai messaggi che riceviamo da parte delle persone che ci circondano durante l'infanzia e l'adolescenza. Si rafforzano in noi man mano che gli anni passano, perché tendiamo a selezionare nel nostro ambiente ciò che può confermarle. Se credo di essere incapace di vivere in armonia con il mio partner, avrò la tendenza a vedere soprattutto i conflitti e le tensioni che sorgono, invece di soffermarmi sui momenti di armonia, al fine di provare a me stesso la validità delle mie convinzioni.

Il **secondo** ostacolo al mollare la presa consiste nel far dipendere la propria felicità dalle circostanze esterne. Se i miei figli hanno un buon lavoro e un matrimonio felice, sarò felice; se il mio partner mi dà l'attenzione che desidero, mi sentirò appagato. Se, nel mio lavoro, mi si concede la promozione che desidero, allora tutto mi andrà bene e così via. In tal modo, la persona non è mai veramente felice, perché la vita non ci concede tutto quel che desideriamo.

Il **terzo** ostacolo è rappresentato dalla "codipendenza". Secondo Charles Whitfield, uno specialista in questo ambito, la codipendenza poggia sul fatto di

credere che qualcosa all'esterno di noi stessi, estraneo alla nostra essenza, possa darci la gioia e la realizzazione che cerchiamo. Di solito si tratta della preoccupazione costante per un'altra persona, che si desidera controllare per il suo bene. Si cerca di vivere la vita di quella persona, si è ossessionati da quello che le succede, invece di mollare la presa e di vivere in modo pieno la propria esistenza.

Il **quarto** ostacolo è collegato agli obiettivi che ci prefiggiamo. Questi sono importanti, perché imprimono una direzione ai nostri sforzi, danno un senso alle nostre giornate e motivano le nostre azioni. Il problema maggiore legato agli obiettivi è che possono diventare così importanti nella nostra vita, che ci confondiamo con essi e quando, per una ragione o per un'altra, dobbiamo rinunciare a raggiungerli, non riusciamo a mollare la presa. Un vecchio psichiatra diceva: "Sono due i pericoli maggiori nel mondo del lavoro: non credere in ciò che si fa o crederci troppo".

L'equilibrio sta nel mezzo di questi due poli opposti, nel mollare la presa: "Mi dirigo verso questo obiettivo, facendo tutto ciò che è necessario per raggiungerlo, ma sapendo comunque che forse dovrò cambiare qualcosa". Il metodo più efficace per relativizzare l'importanza attribuita agli obiettivi che si perseguono e per mollare la presa consiste nel rileggere spesso il primo capitolo del libro dell'Ec-

clesiaste: “Vanità delle vanità, tutto è vanità. Che profitto ricava l’uomo da tutta la fatica che sostiene sotto il sole? Una generazione se ne va, un’altra viene e la terra continua a esistere. Anche il sole sorge, poi tramonta e si affretta verso il luogo da cui sorgerà di nuovo... Ciò che è stato è quel che sarà”.

Il **quinto** ostacolo al mollare la presa si trova al livello delle emozioni negative che possiamo nutrire, come il risentimento, il rancore, l’odio, il desiderio di vendetta o la paura.

Quando, per ragioni diverse, ci sentiamo attaccati, traditi, criticati, respinti, in una parola offesi, tendiamo a prendercela più o meno intensamente con chi riteniamo colpevole di ciò. Pensiamo a coloro che ci hanno offesi, rimuginiamo instancabilmente sul tenore dell’offesa, sul suo effetto su di noi o sui nostri cari, induriamo i nostri cuori e diventiamo ossessionati dal desiderio di vendetta. Magari gli anni passano, ma la ferita rimane. Non riusciamo a mollare la presa.

Talvolta è la paura a occupare interamente il nostro spirito. Dimentichiamo che la realtà stessa della nostra condizione umana consiste nell’incertezza. A causa di questa paura, cerchiamo di controllare in maniera esagerata la nostra vita e quella degli altri, fino a perdere completamente la pace interiore e la fiducia necessarie per ottenere la felicità.

Il **sesto** tipo di ostacolo al mollare la presa consiste nell'incapacità di porre fine a certe situazioni, di separarsi, di lasciarsi alle spalle quel che non ha più ragione d'essere. Molte persone alimentano le proprie ferite psicologiche, impedendo loro di rimarginarsi, rifiutano di affrontare le cause del proprio dolore e non riescono quindi a liberarsene e ad aprirsi al presente, al nuovo.

Questi sei tipi di ostacoli sono alcuni dei più importanti tra quelli che tengono l'essere umano nello sconforto, nel malessere e, talvolta, in condizioni di vita difficili. Ognuno di essi può essere superato! Mollare la presa è possibile! Nelle pagine che seguono descriveremo più in dettaglio questi ostacoli e proporremo dei metodi per superarli.