

GIOVANNI DI GIROLAMO

SCELGO DI ESSERE FELICE

**C'era una metà della luna
che cercava l'altra metà
che stava facendo un'altra cosa...**



COLLANA SELF HELP

www.taitapress.com

**TAITA
PRESS**

Premessa:

Come devo vivere per essere sereno? Come devo affrontare gli incidenti di percorso e le delusioni? Troverò l'amore della vita? Quanto può durare la felicità?

Scelgo di essere felice è il **viaggio di riflessione e il cammino di crescita** di Giorgio, trentenne immerso in una realtà in perenne trasformazione, alle prese con situazioni ed esperienze di vita in cui si ritrova la stragrande maggioranza delle persone.

È un messaggio di esortazione all'azione, è **un invito ad osservare se stessi, a conoscersi, ad aprirsi alla realtà** e a percepire ogni dettaglio che la vita offre, a prendere umilmente e consapevolmente le redini della propria esistenza, in modo da diventare il proprio life coach.

UN MESSAGGIO FRA LE RIGHE

*L'esperienza non è ciò che accade a un uomo: è
ciò che un uomo fa con quel che gli accade.*

(Aldous Huxley)

Avevo pensato di scrivere una storia ed ero sommerso da innumerevoli idee, tutte percorribili fino ad un certo punto. Il punto in cui mi sarei stancato di una di esse e sarei passato all'analisi e allo sviluppo della successiva. Mi chiamo Giorgio e ho poco più di trent'anni. Sono ancora giovane per poter parlare delle mie memorie ma voglio, comunque, provare a raccontarmi. Ignoro la maggior parte delle cose e non so esattamente cosa farò da grande. Rifletto e mi pongo dei dubbi. Credo di aver vissuto delle esperienze significative nel piccolo mondo in cui gravito dalla mia nascita. Ma le mie esperienze sono difficili da addomesticare. È troppo complicato ammaestrarle, credere di poterle tenere quiete. Per certi versi somigliano ad una lunga fila di bambini costretti a tenersi per mano per ore, mentre accanto a loro sfilano, strizzando l'occhio, eroi in costumi fantastici, bande musicali e mercanti di giocattoli di nuova generazione e di attrazioni di ogni foggia e specie. Le mie esperienze sono spiriti liberi. Sono scie di fumo che percorrono spirali imprevedibili e condensarle nell'intreccio di una storia, ingabbiarle

in una trama sensata, sarebbe un'impresa ardua.

Ciò nonostante, ho deciso di parlare di questi ultimi tempi. Sono tempi che sto cercando di vivere pienamente, tempi in cui sto iniziando a comprendere molti aspetti e misteri della vita, tempi in cui penso il giusto e mi concentro sulle azioni. Tempi in cui vivo e mi è sufficiente vivere, perché in ciò che vivo vedo migliaia di universi da scoprire e insegnamenti da carpire. Tempi in cui metto a nudo i miei difetti e faccio del mio meglio per superarli e procedere oltre. Tempi in cui, qualunque cosa accada, sento aleggiare intorno a me un'atmosfera di serenità. È come se stessi disteso sulla terra o su un prato fiorito e, mentre sfioro con le dita il terriccio e i fili d'erba, avverto una sensazione di benessere che mi pervade e mi solletica le membra.

Così mi sento in sintonia con l'ambiente circostante e mi rendo conto di far parte di qualcosa di più grande.

Sto imparando a stare lontano dai pensieri ricorrenti e a vivere il mio presente, a cogliere l'importanza di ogni attimo prima che diventi passato. Non so se questa sia l'innegabile realtà o soltanto un tentativo di essere felice ad ogni costo, una realtà che mi sono costruito per sentirmi appagato. Ma so che sto bene così e sono contento dei miei continui progressi. Ho compreso che ogni accadimento finisce per arricchire la mia esperienza, nel bene e nel male mi lascia qualcosa che accresce il mio essere e lo fa avanzare con soddisfazione e senza rimorsi lungo




il cammino. Tempo addietro lo avevo solo capito, intuito, ma non ero mai riuscito a metterlo in pratica.


Ora è diverso. Ho iniziato a percorrere la strada senza alcun timore e cerco di vivere ogni evento con attenzione, evitando di dare giudizi e avendo massimo rispetto delle persone e degli eventi. Credo fermamente nella buona fede, nell'amicizia, nell'amore. Investo gran parte del mio tempo e delle mie energie nella cura delle relazioni umane, investo nella mia vita. Strada facendo, cerco di cogliere l'attimo per agire e mettere costantemente alla prova quel che vado imparando. Lo faccio senza ansia, la vita mi ha anche insegnato l'arte di aspettare, di conservare la calma, di leggere le situazioni, di sfruttare il momento più propizio per agire, di mostrare al mondo massima apertura e accogliere le novità con voglia ed entusiasmo.

C'era una metà della luna che cercava un'altra metà che stava facendo un'altra cosa è l'idea di fondo che mi ha spinto a raccontare. È un gioco di parole, di sensazioni e di sentimenti. È frutto di una battuta di spirito che feci alcuni mesi fa, mentre alle luci del tramonto mi trovavo con degli amici all'interno di un grande orto botanico e una piccola luna a metà aveva appena fatto la sua apparizione nella volta celeste, lasciandoci di stucco. Quello per me era un momento non semplice, che stavo cercando di affrontare nel migliore dei modi e che, in fin dei conti, mi ha dato lo spunto per mettere su carta la mia storia recente. Oltre, ovviamente, a darmi la possibilità di visitare un






interessante giardino ricco di alberi esotici secolari, piante ornamentali, tronchi di bambù e fontane d'acqua. Sulla via del ritorno ho intravisto due cartomanti molto ben vestite che, in attesa di clienti che non arrivavano, si tenevano compagnia parlando di cose tangibili legate alla loro vita. Questa scena mi ha fatto sorridere.



Ma, tornando al mio gioco di parole, credo che, in qualche modo, esso sintetizzi la difficoltà di trovare l'amore della propria vita, la tanto desiderata anima gemella. Ma, per l'appunto, l'anima gemella non è detto che esista e se esiste è assai raro incontrarla, riconoscerla, fermarla in tempo prima che si sposti verso altri lidi, verso altre possibilità, verso altri amori. Non è nemmeno detto che questa storia fra persone ideali funzioni realmente. Dipende dai tempi, dalla nostra sensibilità, dalla nostra capacità di amare e di ricevere, di condividere. Dipende semplicemente da un tocco di magia. E dipende da cosa intendiamo noi per anima gemella, perché a volte siamo abbagliati dall'amore in sé o dall'idea personalissima che ci siamo fatti di una persona a noi cara. Idealizziamo una persona ed il suo modo d'essere, creandoci un'immagine diversa da quella reale. Così non ne comprendiamo la vera essenza, i suoi bisogni, non arriviamo a conoscerla pienamente, ad accettare e ad apprezzare le sue qualità e i suoi difetti. Prendiamo una sbandata per poi ritrovarci gambe all'aria, confusi.



Imparare a conoscere sé stessi a questo punto




diventa fondamentale. Perché molte volte accade che, reputando di conoscere bene gli altri, perdiamo la bussola e non conosciamo le nostre aspirazioni, i nostri desideri più intimi, i nostri stessi confini. A me sembra di aver capito che l'anima gemella ce la creiamo ogni giorno, avendo cura della persona che abbiamo scelto e che ci ha scelto, dando amore prima ancora di riceverlo, abbattendo i muri e le barriere, mettendoci alla prova per cercare i punti di contatto e le posizioni di equilibrio, non facendo mancare quel pizzico di magia che abbiamo in dote, cosa della quale spesso non siamo nemmeno consapevoli.



Quando cerchiamo l'amore dobbiamo offrire amore perché lo sentiamo, perché siamo in grado di darlo, senza attenderci alcuna ricompensa. Io ho compreso che amo perché amare mi fa sentire bene, non perché voglio ottenere amore a tutti i costi. Se amo è molto probabile che io lo ottenga, devo crederci ma non posso pretenderlo. Non sto chiedendo la carità. Non siamo padroni della vita delle persone e non possiamo influire sulle loro scelte. O meglio, possiamo incidere col nostro atteggiamento positivo e propositivo, ma mai invadente e prevaricante.

Non devo convincere nessuno ad amarmi o ad amare. Non ne ho diritto, anche quando credo di essere nel giusto, anche quando rimango colpito nel vedere che una persona a me cara ha chiuso le porte all'amore, per cinismo, per evitare la sofferenza, per sua natura o per i postumi della sua educazione. Se quello che desideriamo è amore,






allora dobbiamo essere sempre pronti ad amare, senza condizioni. Rispondere con amore a chi ci mostra indifferenza. Sorridere a chi ci guarda con odio. Questo atteggiamento non vuol dire sottomissione, bensì forza ed unità interiore. Mostrando calore e gentilezza non stiamo porgendo l'altra guancia al nostro interlocutore, invitandolo a fare di noi quel che desidera, ma lo stiamo spiazzando. Comunicando amore stiamo mettendo in un angolo chi si sottrae all'amore. Stiamo spostando la partita nel nostro campo, con ottime possibilità di successo. Poi, è naturale che possiamo vincere o perdere, perché così va il gioco. Ma questo non ha alcuna importanza, perché noi dobbiamo agire in primis su noi stessi. Se soffriamo per amore possiamo solo amare, senza affliggerci. Soltanto amare, donare il nostro affetto incondizionato e senza l'intenzione di cambiare la persona che ci sta accanto. A quel punto, o l'amore ci unirà e abatterà lo scetticismo e la corazza del cuore, sempre che ne valga la pena, o le nostre strade si divideranno inesorabilmente.





Il fatto è che spesso idealizziamo le persone e ci intestardiamo, ma se non c'è sintonia non ha senso volerla creare ad ogni costo. Forse sbaglio, ma ritengo che sia più giusto e salutare seguire un cammino lineare che uno complicato e pieno di problemi. Perché, come spesso ripetiamo automaticamente senza rendercene conto, *il buongiorno si vede dal mattino*. Il fatto è che spesso siamo abbagliati dalla conquista delle cose difficili, amiamo spingerci oltre






perché, nella peggiore delle ipotesi, saremo lì a commiserarci, a dire che non potevamo fare di più, a cercare la comprensione e la compassione di chi ci sta a fianco. In primis del destinatario del nostro amore che, molto probabilmente, continuerà ad ignorarci. D'altra parte non abbiamo alcun diritto alla sua esclusiva. È bello e giusto combattere ma per degli obiettivi per cui ne valga la pena, non per compiacere noi stessi o per fare ricredere qualcuno e sperare di essere beatificati per la nostra cocciutaggine. Quest'ultimo tipo di combattimento è tempo perso, perché serve solo ad accrescere il nostro ego e a crogiolarci nelle nostre sofferenze. Per certi versi ne ho perso di tempo in passato e, a dire il vero, sono stato contento di perderlo. Mi è servito per crescere, ma avrei potuto impiegarlo diversamente, se solo avessi compreso prima molti aspetti di me stesso. In ogni caso, sono maturato e poco a poco sono rinato. Fortificato e sicuro di me stesso, consapevole dei miei pregi e dei miei difetti.




Non voglio insegnare come si vive, so solo come devo cercare di vivere per essere felice. Quello che voglio è condividere i miei pensieri. È quello che un giorno farò con mio figlio. Dovrà lottare da solo le sue battaglie, dovrà diventare forte e affrontare le sue paure sapendo che, qualora ne avesse bisogno, mi avrà al suo fianco. Spero che crescerà migliore di me. Io sarò lì ad osservarlo e a porgergli la mano, ogni volta che lo vorrà.


La storia di questi mesi è un puzzle di viaggi e



di pensieri, di parole e di situazioni che mi hanno formato. È un diario di consapevolizzazioni e spero di cuore che creino radici profonde nella mia anima, che la permeino e non siano spazzate via al primo alito di vento. No, non accadrà. Quando il vento verrà mi troverà pronto e mi lascerà trasportare da esso verso nuovi orizzonti, ma il mio essere rimarrà così com'è, come sta crescendo. Lucido ed incorruttibile. Una roccia con un cuore ardente che pulsa gioia, entusiasmo e passione, indipendentemente da tutto ciò che accade e che potrà accadere. Come il cuore di un bambino. E, con l'entusiasmo di un bambino, sono qui a scrivere la mia esperienza, perché mi piace immaginare che ci sia qualcuno che trovi molte similitudini con la sua vita e molte parti di sé stesso.




Per il mio compleanno ho ricevuto un bigliettino di auguri abbastanza eloquente.



“Solo un foglio di carta bianca è tutto quello di cui hai bisogno per continuare a raccontarti e ad emozionarci. Buon compleanno”.



È un papiro e me ne sono accorto soltanto dopo. Ero un po' stanco, perché venivo da una lunga giornata di lavoro e di preparativi per la cena che avevo organizzato con i miei amici. Sfiandolo avevo notato una piacevole sofficià, ma non avevo capito. La mia amica Martina mi ha aperto gli occhi, quasi richiamandomi per la mia insensibilità. Mi ha detto che, prima di riporlo nella busta, lo aveva accarezzato a lungo, avvertendo una sensazione di benessere che anch'io ho potuto constatare. Fra i





regali ho trovato un calamaio munito di inchiostro e un blocchetto di fogli all'interno di una custodia di pelle. Un altro invito a scrivere. Infine, una t-shirt che ho subito indossato per le consuete foto di rito. È stato un piacere festeggiare questo compleanno in un'atmosfera di gioia e di amicizia.

Caro lettore, ti auguro di andare oltre per leggere quanto ti voglio raccontare. Non per insegnare qualcosa, non per convincerti di quanto sia bella la vita. Ma desidero renderti partecipe di questo viaggio. Il segnalibro che tieni fra le mani non rimanga a lungo su questa pagina. Se ti scivolerà via per via del sonno non ne avrò a male. Così, continuando a leggere, mi darai la possibilità di raccontare, sperando che io riesca a emozionarti e a comunicarti ciò che sto vivendo, sperando che tu stesso stia vivendo un'epoca felice della tua vita.



Non ti chiedo di vivere la mia storia, ma la tua vita. La tua vita che è speciale, caro lettore. Non scordarlo mai. Unica e speciale!!!

Indice:

- Un messaggio fra le righe
- Ricordi d'infanzia.....
- L'essenzialità del fare
- Incontri e separazioni
- Cambiamenti
- Diana
- Viaggi e miraggi.....
- Un giorno di viaggio in solitudine
- Sul significato dei sogni.....
- L'amore riempie la vita.....
- Andata e ritorno.....
- Chiacchiere frivole
- Sillogismi
- Tenerezze d'inverno.....
- La dimensione dell'amore.....
- Arrivederci
- Ringraziamenti

Autore:

Giovanni Di Girolamo è nato a Marsala. Si occupa di elaborazione e gestione di progetti ed attività in campo scientifico e culturale, di ricerche storiche, nonché di networking in ambito nazionale ed internazionale. Per anni ha preso parte attiva a corsi di meditazione e training autogeno, è stato membro di gruppi di approfondimento personale e di ricerca interiore, spinto, più che dalla spasmodica ricerca di risposte, dalla volontà di scoprire e valorizzare il proprio potenziale personale e di affinare i talenti e gli strumenti per vivere il presente. Nel 2013 ha pubblicato il romanzo “L’ombra di Kukulkan”. Ha vinto il premio letterario nazionale Giri di Parole 2012 ed è autore di svariati lavori, in italiano ed in inglese, pubblicati su riviste internazionali ed handbook.

Commento dell’autore:

“Facendo tesoro delle piccole esperienze che vivo costantemente in ambito sociale, professionale e culturale, con tutta umiltà ho scritto Scelgo di essere felice per provare a dare un riferimento a chi avrà il desiderio di leggere e comprendere se stesso e gli altri, essendo consapevole del fatto che spesso la frenetica realtà attuale tende a deviare il nostro cammino, instillando stress, tristezza, insoddisfazione e rassegnazione, tutte componenti che ci tarpano le ali e la capacità di sognare e di volare. Una capacità che abbiamo e che dobbiamo solo imparare a riscoprire e a valorizzare, mettendo a frutto i nostri talenti ed educandoci a vivere con serenità”.

Scelgo di essere felice è il viaggio di riflessione e il cammino di crescita di Giorgio, trentenne immerso in una realtà in perenne trasformazione, alle prese con situazioni ed esperienze di vita in cui si ritrova la stragrande maggioranza delle persone. Gli tengono compagnia i grandi interrogativi quotidiani: Come devo vivere per essere sereno? Come devo affrontare gli incidenti di percorso e le delusioni? Troverò l'amore della vita? Quanto può durare la felicità? Giorgio comprenderà che ...la felicità sarà una scelta.

Scelgo di essere felice è un invito ad osservarsi, a conoscersi, a prendere umilmente e consapevolmente le redini della propria esistenza, in modo da diventare il proprio life coach.

Giovanni Di Girolamo è nato a Marsala. Si occupa di elaborazione e gestione di progetti ed attività in campo scientifico e culturale, di ricerche storiche, nonché di networking in ambito nazionale ed internazionale.

Per anni ha preso parte attiva a corsi di meditazione e training autogeno, è stato membro di gruppi di approfondimento personale e di ricerca interiore, spinto, più che dalla spasmodica ricerca di risposte, dalla volontà di scoprire e valorizzare il proprio potenziale personale e di affinare i talenti e gli strumenti per vivere il presente. Oggi cerca di comunicare tale messaggio, condividendo il suo piccolo contributo per la crescita della coscienza collettiva.

Ha vinto il premio letterario nazionale Giri di Parole 2012 ed è autore di svariati lavori, in italiano ed in inglese, pubblicati su riviste internazionali ed handbook. Collabora con vari editori, organizza e partecipa ad iniziative culturali in vari campi (reading, seminari, eventi pubblici, workshops).

OMAGGIO dell'Editore. Scarica da internet il tuo fascicolo:

CIBI ED ERBE CHE MIGLIORANO LA MEMORIA

collegati a: www.taitapress.com

clicca su: **scarica il tuo e-book free**

scarica il tuo
e-book free



€ 7,90

ISBN 978-88-69530-28-9

