

# Diventare registri della propria vita, con consapevolezza, coraggio e allenamento

Intervista a Claudia Crescenzi

a cura di Chiara Sorace

*Ognuno di noi ha forza vitale ed energia da sviluppare e gestire per ottenere il massimo di ciò che desidera. Diventare consapevoli di sé, del proprio potenziale, e avere ben chiari gli obiettivi per far in modo che accada ciò che noi vogliamo. “Inseguì il tuo flusso e abbi il coraggio di riprenderti la capacità di scelta. Nessuno te la può togliere” scrive l’autrice del libro Segui il flusso: un punto di vista applicabile, nella vita professionale e nella vita personale, per diventare registi del nostro percorso.*



Il flusso è lo stato di coscienza ottimale che si ottiene quando gestiamo correttamente la nostra energia, la forza vitale che è in ognuno di noi e che possiamo utilizzare al massimo delle sue potenzialità. Attraverso l'esperienza dell'autrice e quella di alcuni testimoni (manager, artisti, professionisti), *Segui il flusso* racconta come si sviluppa a livello personale la fonte inesauribile di forza che nasce dall'incrocio corretto di consapevolezza, motivazione e responsabilità individuali. Il volume spiega come individuare e gestire al meglio i fattori che la alimentano, evitando gli errori che ci spingono talvolta a depotenziarla o non accettarla: uno spunto di riflessione profondo, ma godibile, ricco di esercizi e consigli utili nella vita privata e professionale.

Per acquistare il libro scrivi a [stefania.mandala@este.it](mailto:stefania.mandala@este.it) o accedi alla sezione e-commerce del sito [www.este.it](http://www.este.it)

Abbiamo rivolto qualche domanda a Claudia Crescenzi, imprenditrice, coach ed ex-campionessa di pallacanestro, che conosce in modo diretto la conquista della consapevolezza di sé e del coraggio di rischiare, per capire su cosa ognuno di noi può lavorare per raggiungere il successo. Fondatrice di Grow Business Potential, Growbp ([www.growbp.it](http://www.growbp.it)) –azienda formata da un pool di professionisti ed esperti di coaching, consulenza d'impresa, organizzazione aziendale, comunicazione, marketing strategico e operativo e training–, la Crescenzi ha contribuito allo sviluppo della cultura e del mercato del coaching in Italia in ragione delle sue esperienze. Autrice di numerosi articoli sulla leadership, diversity e change management, si occupa di progetti integrati di consulenza, training e coaching, e ha rivestito anche cariche istituzionali all'interno dell'International Coach Federation italiana.

## Cosa significa 'Segui il flusso'?

Il titolo del libro nasce da un *insight*. Se lo razionalizzo significa 'segui il flusso della tua vita', di quello che accade, prendendo quello che viene senza giudicare, decidendo quello che vuoi fare in riferimento a quello che accade. Significa avere consapevolezza del nostro essere nella sua interezza: corpo, mente ed emozioni. Vivendo in una società occidentale, siamo stati educati a essere efficienti, a migliorare i nostri punti deboli, a sforzarci di studiare per apprendere; tutta la dimensione del fare. Con il tempo abbiamo sviluppato e alimentato la nostra razionalità, a discapito della nostra parte emotiva che, meno allenata, conosciamo meno e spesso non siamo in grado di gestire. Siamo governati dalla nostra mente, che è limitata. La consapevolezza di cui parlo nel sottotitolo significa diventare consapevoli di tutte le risorse, oltre alla razionalità, che abbiamo in quanto esseri umani e di come utilizzarle. È come dire: so quanti soldi ho a mia disposizione, mi concentro a massimizzarli e non a usarne solo una parte.

## Qual è il nesso tra energia e consapevolezza?

L'energia è quella 'cosa intangibile' che abbiamo dentro e ci fa muovere. È la linfa vitale che ci permette di raggiungere i successi o che ci impedisce di raggiungere gli obiettivi. Si manifesta in molti modi: è l'effetto dei nostri pensieri che possono essere potenzianti o depotenzianti... e i pensieri sono nostri! Si manifesta anche attraverso il cibo che mangiamo che si trasforma in energia. È vero che viviamo in una società fatta di regole, che abbiamo un'educazione attraverso cui abbiamo appreso delle regole comportamentali accettate socialmente ma, molto dei nostri pensieri sono effetto di come leggiamo le cose che accadono. Il fatto, bello o brutto, scremato dalle considerazioni personali è oggettivo, pertanto, se ci abituiamo a dare delle valutazioni oggettive anche la nostra energia ne esce rafforzata. Importante è distinguere tra fatti (oggettivi) e interpretazioni dei fatti (prettamente soggettivi).

## Perché è così importante sviluppare una consapevolezza di sé e che impatto questo ha su di noi, sul lavoro, sulla vita?

Avere una propria consapevolezza permette, ripeto, di riconoscere tutte le risorse che ab-



biamo, quali sono le risorse fondamentali e quanto siamo in grado di raggiungere gli obiettivi. Non è un percorso necessariamente semplice: cosa voglio io e cosa posso fare tenendo conto di tutto quello che mi circonda.

Scoprire e riscoprire il potere che noi abbiamo ci permette di utilizzare appieno tutte le nostre risorse, non solo il cervello, capendo cosa posso fare meglio. In questo modo mi trovo in uno stato di potenziamento.

### **Il successo può essere uno di questi?**

Se la domanda vuol dire 'il successo può considerarsi una risorsa' per me no, il successo è l'effetto della consapevolezza e della scelta che faccio e delle azioni relative che metto in atto per raggiungere il mio obiettivo.

### **Oggi tutti noi ci sentiamo quasi obbligati a essere persone di successo. Ma cosa significa, dal giusto punto di vista, essere una persona di successo?**

Per me essere una persona di successo significa essere una persona che fa accadere (*to succeed*) le cose che desidera, che decide, che si prefigge, significa allenarsi a rafforzarsi e a osare per raggiungere ciò che si vuole per sé.

### **Lei ha iniziato un cammino di consapevolezza già da bambina. Quanto ha contato l'allenamento sportivo?**

Nel mio caso è stato essenziale. Ho fatto un cammino al contrario rispetto a come siamo abituati, ovvero, di solito prima si studia e poi si sperimenta. La mia vita è stata: prima facevo intuitivamente e poi razionalizzavo quello che stavo facendo. Con lo sport, l'allenamento era sostanzialmente provare, provare e provare. Quando ci allenavamo il nostro coach non ci dava indicazioni sul giusto e sbagliato ma ci diceva: allenati, prova e riprova. Il primo messaggio che ho imparato è stato: guarda le cose per quello che sono e non ti dannare se ci sono degli errori, impara dal tuo errore e vedi di andare avanti rimanendo focalizzato su ciò che intendi raggiungere. Giocando a pallacanestro sono venuta in contatto con persone completamente diverse da me con cui avevo un obiettivo comune: vincere la partita. La squadra era quella: o si vinceva o si perdeva. In questo modo c'era la consapevolezza di aver a che fare con persone diverse con cui cercare dei punti in comune per raggiungere l'obiettivo. Tutte cose provate sul campo prima di essere razionalizzate. L'allenamento è stato giorno per giorno, mantenendo fermo il focus sull'obiettivo.

### **Si tratta dunque di percorrere un cammino, abbiamo tutti un'energia e una curiosità. Ne siamo consapevoli? Perché dobbiamo essere curiosi? Quale associazione c'è tra emozione ed energia vitale?**

La parte emotiva è il motore della nostra capacità di arrivare al successo. Devo capire cosa sento (emozione) e di che cosa devo tener conto (cervello) per poter agire.

Il cervello è al servizio delle emozioni: se non alleno questo e mi affido solo alla testa posso sbagliare. Non significa ascoltare solo le emozioni: deve essere un discorso di partnership. Il nostro corpo è armonia, se allineiamo l'emozione con il cervello. Mettendo il cervello al servizio

delle emozioni troviamo la strada per raggiungere ciò che vogliamo. Allenandosi a fidarsi alle emozioni, utilizzando il cervello, riusciamo ad acquisire energia e raggiungere i nostri obiettivi.

### **In questo libro si parla anche di conflitti...**

I conflitti nascono perché ci sentiamo feriti, non visti, non riconosciuti, non accettati, non stimati.

Se riusciamo a sentire dentro di noi le nostre capacità e le risorse ancora non utilizzate, riusciamo a vedere gli altri nella loro totalità, senza dare un giudizio. Questo approccio relazionale mi permette di non focalizzarmi solo sulle azioni che mi fanno male. Non diamo la responsabilità agli altri di farci del male ma, avendo la consapevolezza che ci sono delle cose che non ci piacciono, possiamo anticiparle. Anche l'autostima è un muscolo: se parto dalla consapevolezza di ciò che voglio ottenere, la rafforzo con l'allenamento. Molto spesso o per paura o per difenderci, attacchiamo l'altro. Combatto l'altro, ho paura che mi possa arrecare danno. Se sono consapevole del mio potenziale, sono consapevole che l'altro non mi può danneggiare. È sicuramente un allenamento intenso e sfidante.

### **Come può fare una persona per ascoltarsi di più e indirizzare meglio le proprie energie?**

Una persona deve imparare a comunicare con sé, imparare ad ascoltarsi. Banalmente può anche essere: cosa e come mangio? Come utilizzo le mie risorse? Dove investo la mia energia? In questo modo ho consapevolezza di dove impiego la mia energia e mi alleno a indirizzarla verso ciò che desidero.

### **Il libro riporta alcune testimonianze. Che obiettivo aveva nel condividerle e in che misura i lettori si possono ritrovare?**

Uno degli obiettivi del libro era che non fosse auto referenziante e di parte (il mio punto di vista non è il verbo, è un punto di vista). Per questo motivo diverse persone hanno condiviso la loro esperienza. Mi è stato chiesto perché non ho inserito cosa fanno, di cosa si occupano queste persone. Non ho inserito il 'ruolo' perché ho chiesto loro un contributo da essere umano e non un contributo del 'titolo'. La mia richiesta è stata: 'Tu, con la tua esperienza, nella tua vita, cosa hai appreso e qual è il contributo che vuoi dare al lettore?'. Sono testimonianze di persone completamente diverse (artisti internazionali, persone di business, medici famosi e altro) però si arriva a un obiettivo comune: l'ascoltare e l'accogliere le situazioni per quello che sono portano alla riappropriazione di quello che tu sei e quindi una persona di successo perché fai accadere quello che desideri per la tua vita.

### **Che messaggio si è riproposta di lasciare ai lettori?**

Il messaggio principale che vorrei lasciare ai lettori è: 'Insegui il tuo flusso (partendo dalla consapevolezza di quello che tu sei) e abbi il coraggio di riprenderti la capacità di scelta. Nessuno te la può togliere'. Significa diventare regista della propria vita.