

GIOVANNA D'ALESSIO

# IL POTERE DI CAMBIARE

Come sviluppare la leadership personale



Rizzoli **E**TAS

GIOVANNA D'ALESSIO

# Il potere di cambiare

*Come sviluppare la leadership personale*

Rizzoli **ETAS**

Fotocomposizione: Officinalibri - Lodi

ISBN 978-88-17-06231-2

Copyright © 2013 RCS Libri S.p.A.

Prima edizione Rizzoli Etas: febbraio 2013

Prima ristampa Rizzoli Etas: maggio 2013

Seconda ristampa Rizzoli Etas: gennaio 2014

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail: [segreteria@aidro.org](mailto:segreteria@aidro.org) e sito web [www.aidro.org](http://www.aidro.org).

# Sommario

---

**Prefazione**, di *Sir John Whitmore* IX

**Introduzione** XI

## Parte I

### Preparati al viaggio

<b>1</b>	<b>Mente aperta</b>	3
	Il paradigma della scimmia punita	6
	La mente del principiante	10
	Verso un nuovo paradigma della natura umana	15
	La disgregazione delle certezze della fisica classica	17
	Il potenziale creativo dell'essere umano	24
	Domande di coaching	28

## Parte II

### Conosci te stesso

<b>2</b>	<b>Chi sono?</b>	31
	La voce nella testa	31
	Viaggio al centro della coscienza	35
	La coscienza e i suoi livelli	38
	Dalla coscienza all'Ego	46
	La natura dei nostri comportamenti	50
	I bisogni guidano i nostri comportamenti	54
	Domande di coaching	62

<b>3</b>	<b>Come sappiamo ciò che sappiamo?</b>	63
	Platone e il mito della caverna	64
	I pensieri creano la realtà	65
	La realtà creata dall'osservatore	73
	Realtà da toccare con mano	76
	Specchio delle mie brame	77
	Domande di coaching	83
<b>4</b>	<b>Il software con il quale siamo programmati</b>	85
	I pensieri (negativi) "controllano" i nostri comportamenti	86
	Gli schemi di pensiero negativo	91
	I meccanismi del cervello	103
	L'amigdala ci prepara ad affrontare i pericoli	105
	Rispondo o reagisco?	115
	Domande di coaching	118
<b>5</b>	<b>L'intelligenza del cuore e le nostre emozioni</b>	119
	Il cuore intelligente	119
	L'impatto delle emozioni sull'uomo	124
	Che cosa sono: biologia delle emozioni	127
	La storia emotiva dalla quale proveniamo	133
	Sopprimere o far esplodere?	137
	Emozione e temperamento	140
	Intelligenza emotiva	142
	Domande di coaching	147

### Parte III

#### La trasformazione personale

<b>6</b>	<b>Il nostro percorso evolutivo</b>	151
	L'evoluzione è tutta una questione di geni?	151
	Neuroplasticità e cambiamento	153
	Ciclo di apprendimento e trasformazione	154
	Il ribaltamento del paradigma di base	163
	Domande di coaching	170

<b>7 Paure e altri freni</b>	171
Che cosa frena la trasformazione	171
Una personalità creata per evitare di soffrire	175
Un modello per comprendere le paure	182
Affrontare la paura	189
Domande di coaching	201
<b>8 Al timone della nostra vita</b>	203
Responsabilità e causa creativa	203
Faccia a faccia con le nostre paure	205
La <i>Pratica delle Quattro S</i> per essere causa creativa della tua vita	207
Legge della sincronicità	217
C'è sempre una scelta	222
Domande di coaching	226
<b>9 Facilitare la trasformazione personale</b>	227
Intenzione	227
Attenzione	228
Allenamento	230
Rilassamento	231
Meditazione	238
Domande di coaching	253
<b>10 La leadership trasformativa</b>	255
Cambiamenti adattivi e complessità mentale	258
Il leader trasformativo	261
Le qualità del leader trasformativo	264
Suggerimenti per coltivare una leadership trasformativa	270
Domande di coaching	273
<b>Bibliografia</b>	275
<b>Ringraziamenti</b>	279

<b>L'autrice</b>	281
<b>I programmi di trasformazione</b>	283

# Prefazione

---

di Sir John Whitmore<sup>1</sup>

Ho recentemente incontrato Giovanna in Sud Africa e abbiamo avuto una bella conversazione. Ci siamo ritrovati d'accordo su molte cose e sono felice di scrivere la prefazione del suo nuovo libro.

Giovanna affronta con grande intensità molti aspetti che nelle scuole non vengono insegnati e su cui la maggior parte delle persone non riflette, o che non realizza che possono essere influenzati e modificati. Solleva dei temi profondi e importanti in modo chiaro e comprensibile, il che mette in grado chiunque lo voglia di migliorare la qualità della propria vita interiore.

Gli esseri umani tendono a diventare “programmati” dai loro genitori, amici, scuole e comunità, comportamenti sociali e credenze. Semplicemente essi sono convinti che così è la vita e che probabilmente sarà così per sempre.

---

1. Sir John Whitmore è un'autorità preminente nel coaching e nel cambiamento organizzativo e lavora con aziende multinazionali per sviluppare una cultura manageriale di coaching e programmi sulla leadership attraverso l'azienda di cui è presidente: Performance Consultants International. Ex pilota professionista, ha lasciato il mondo dei motori per applicare le sue competenze al mondo del business. Ha scritto cinque libri su leadership, coaching e sport, dei quali *Coaching* è il più famoso, con mezzo milione di copie vendute in 17 lingue.



Normalmente non viene loro insegnato che le persone, la società e l'umanità sono in un processo di continua evoluzione. E se è vero che l'evoluzione psico-sociale è relativamente lenta, tuttavia gli individui possono decidere di sviluppare se stessi consapevolmente e in modo molto più veloce.

Sfortunatamente questo non viene appreso o non viene compreso da molti di noi.

Il libro di Giovanna si occupa di spiegarlo con molta efficacia e in modo comprensibile e consiglio a tutti di leggerlo, anzi, sarebbe una buona idea leggerlo due volte!

Nonostante in questo periodo storico l'umanità stia affrontando varie crisi – economica, ambientale, alimentare, dei trasporti e, in definitiva, del materialismo avido – il momento rappresenta un'opportunità ideale per il cambiamento.

Questo, infatti, è incoraggiato dalla circostanza che molte convinzioni datate stanno mostrando la loro fallacità e si stanno rivelando sbagliate. Dobbiamo ripensare ai nostri desideri e bisogni e a ciò che porta gioia a noi stessi e agli altri.

Per godere appieno di una vita nuova dobbiamo disimparare i nostri vecchi ed erronei paradigmi e creare lo spazio per altre idee, altri modi di pensare e vivere.

*Il potere di cambiare* aiuterà le persone a scegliere nuovi e spesso più entusiasmanti percorsi e stili di vita, attraverso le tre parti in cui è suddiviso: *Preparati al viaggio*, *Conosci te stesso* e *La trasformazione personale*.

Continua a leggere e buon viaggio per il resto della tua vita!

# Introduzione

---

“...Ma io sono fatto così, non posso certo cambiare”. Quante volte ho sentito dire questa frase, specialmente da persone che hanno avuto un grande ascendente su di me e un peso nel mio sviluppo. Mi sono sempre rifiutata di accettare una simile convinzione, così limitante. Eppure mi accorgo che la resistenza al cambiamento di ogni essere umano, inclusa la mia, è così forte che spesso si rischia di rimanere in un bozzolo fatto di scelte poco eccitanti ma che sono esenti da rischi, almeno a prima vista.

Quello che succede, poi, è che quando prendiamo questa direzione e rimaniamo in “sicurezza”, la vita sembra metterci di fronte situazioni e relazioni il cui meccanismo contorto o indesiderato si ripete in continuazione. Situazione dopo situazione, relazione dopo relazione. Ti è mai capitato di riflettere sul fatto che gli uomini (o le donne) che avviciniamo e con i quali abbiamo delle relazioni sono sempre incredibilmente simili, e le complicazioni e le motivazioni dietro alla fine dei rapporti sono così prevedibili? E nonostante questo ci ricadiamo?

*Quello che chiamiamo  
il nostro destino è in realtà  
il nostro carattere,  
e il carattere si può  
cambiare.*  
Anaïs Nin