

Paolo Ghebelli

PADRONEGGIA
LA TUA MENTE
VIVI UNA VITA FELICE

*Sfrutta il potere dell'intelligenza emotiva
per superare l'ansia e impedirle di farti del male*

 Edizioni
L'Età dell'Acquario

Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un abete a Enego (VI) nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

Immagine in copertina: © Shutterstock rawf8

© 2024 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
Via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: gennaio 2024
ISBN 978-88-3336-451-3

PADRONEGGIA
LA TUA MENTE

Introduzione

Il libro che state per leggere affronta una varietà di argomenti che, seppur diversi tra loro, risultano interconnessi: psicologia, scienza classica, meccanica quantistica, meditazione e spiritualità.

Inoltre, l'autore inserisce una parte autobiografica e alcune riflessioni personali che arricchiscono la lettura.

Questo racconto divulgativo, arricchito da conoscenze acquisite, è il risultato di un percorso introspettivo e analitico personale dell'autore, che analizza e trae le proprie conclusioni sulla società in cui viviamo oggi.

L'idea iniziale dell'autore non era quella di scrivere, né tanto meno pubblicare un libro; l'opera nasce, infatti, da una raccolta di riassunti elaborati a scopo personale a partire dalle letture fatte, sintetizzate in modo pratico e incisivo, cercando di rimanere fedele alle intuizioni scaturite dalla lettura.

La fase successiva è stata una selezione delle parti più utili e la creazione di un *vademecum* personale, funzionale a non perdere l'ispirazione e la creatività, innescate da tale processo di lettura ed elaborazione.

Tuttavia, dalla consapevolezza che questo suo percorso introspettivo lo avesse fortemente aiutato a essere felice e

appagato dalla propria vita, nasceva anche l'osservazione di come la maggior parte delle persone che lo avevano circondato fino a oggi commettessero esattamente i suoi stessi errori, piombando così nella trappola dell'infelicità.

Nell'ultima fase di produzione della presente opera, caratterizzata da una pratica quotidiana e costante delle teorie apprese e schematizzate, l'autore si è reso conto di come le persone attorno a lui venissero attratte dalla sua serenità e di come avessero bisogno di aiuto per raggiungerla a loro volta, così come ne aveva avuto bisogno lui stesso per approdare alla felicità.

Da tutto ciò, la considerazione di come il suo *vademecum* non fosse strettamente personale come aveva creduto, ma potesse invece essere utile a tutti coloro che fossero bisognosi del suo aiuto e che, di fatto, in questo modo, lo avrebbero ricevuto.

Proprio in seguito a quest'ultima esperienza pratica, l'autore ha preso la decisione di usare tutti i suoi appunti, unificandoli in un libro che potesse essere in parte divulgativo e in parte autobiografico, conferendogli, così, un significato potenzialmente spirituale e introspettivo, ma senza perdere di vista la concretezza scientifica del percorso compiuto.

La presente nuova edizione è pubblicata dalle Edizioni L'Età dell'Acquario riprendendo i contenuti della prima edizione autopubblicata dall'autore.

Durante il periodo degli arresti domiciliari che ha preceduto la sua liberazione, Paolo ha proseguito le sue ricerche e ha affinato ulteriormente alcune strategie psicologiche inerenti la ricerca della felicità.

Questi miglioramenti sono stati sviluppati in collaborazione con numerosi lettori della prima edizione, che hanno generosamente condiviso opinioni e contributi con l'autore.

In questo modo, questa nuova edizione, è il risultato di un dialogo continuo e arricchente con la comunità dei lettori, i quali hanno abbracciato il libro originale.

Nella collaborazione tra casa editrice e autore, si è ritenuto di fondamentale importanza mantenere intatta la genuinità della prima edizione, in quanto, la chiave del successo del libro originale, è proprio stata la genuinità dell'autore e la chiarezza degli argomenti trattati. Con semplicità, dedizione e amore verso il prossimo.

Prefazione

Mi chiamo Paolo e ho quarantasette anni, sono un nativo italiano cresciuto in Svizzera, dove ho trascorso gran parte della mia vita.

Sono stato un coltivatore di marijuana a livello professionale per oltre metà della mia vita.

Non sempre ho avuto la possibilità di coltivarla legalmente e, stupidamente, l'ho fatto anche in modo illegale.

Ho sempre ritenuto che questo fosse un talento innato dentro di me; sicuramente, si tratta di ciò che mi è sempre riuscito meglio e, di conseguenza, nel tempo si è trasformato nella mia fonte di reddito primaria, a partire da quando avevo solo ventitré anni.

Nel frattempo, ho vissuto la mia vita come tanti altri, sposandomi, crescendo due figli e in seguito, quattro anni fa, divorziando da mia moglie.

Attualmente, da circa tre anni, sono fidanzato con una donna fantastica.

Fino all'età di quarantacinque anni circa, ritenevo di aver condotto una vita tutto sommato normale, senza nulla di troppo diverso dalla media.

Tuttavia, un giorno, alcuni avvenimenti cambiarono il mio punto di vista sulla felicità e, da allora, ho cominciato

un percorso introspettivo e di assidua ricerca della felicità.

Fino a quel momento avevo pensato che la mia esistenza si attestasse su un livello mediocre di felicità, ritenendomi spesso appagato dalla vita. Appartengo a quella schiera di persone che si possono definire fortunate e, anche a livello finanziario, ho sempre vissuto nell'agio.

Ho anche avuto la fortuna di girare il mondo e di confrontarmi con tante persone, ognuna diversa dall'altra.

Credo di essere stato fino a oggi un padre devoto e impegnato nel garantire il benessere e l'educazione dei miei figli. Ho sempre fatto del mio meglio per assicurarmi che non mancasse loro nulla, sia materialmente che emotivamente. Ho concentrato molte energie nell'aiutarli a sviluppare una solida base psicologica per diventare individui autonomi e realizzati nella loro felice vita.

Tuttavia, il mio lavoro, le mie scelte sbagliate, le aree di incapacità che fanno parte del mio essere, oltre a molte circostanze della vita, non mi hanno dato l'occasione di essere un padre sempre presente, pur avendo fatto tutto ciò che mi era possibile per garantire il benessere dei miei figli.

Dal punto di vista sentimentale, come accennavo, faccio parte anch'io di quell'abbondante cinquanta per cento di coppie moderne che si sono separate. Sebbene il mio matrimonio possa considerarsi, per certi versi, fallito, ritengo comunque di essermi impegnato e di aver tentato con ogni mezzo di salvarlo, prima di andare via di casa; però, la verità è che non vi era più nulla da salvare.

Da alcuni anni a questa parte mi solleticava l'idea di scrivere un'autobiografia anche a costo che questa risultasse banale o scontata.

Non credevo avrebbe contenuto molti argomenti in grado di indurre profonde e incisive riflessioni ai lettori, quanto

piuttosto aneddoti interessanti sulla mia vita, tecniche avanzate per la coltivazione della marijuana, idee su come cavarcela in carcere o su come riconoscere velocemente chi ci sta di fronte e così via.

Poi, il 25 agosto 2022, vengo incarcerato per la terza volta, sempre per coltivazione illegale di marijuana; ma questa volta è stato diverso!

Quest'ultima incarcerazione ha fatto emergere in me la possibilità di cambiare vita, come se mi si fosse accesa la famosa lampadina nella testa.

Mentre scrivo sono al mio ventiquattresimo giorno di prigionia nel carcere di Varese, e credo che l'illuminazione cui mi riferivo sia giunta grazie alla comprensione profonda di alcuni libri letti durante tutto l'arco della mia vita e, in particolare, grazie agli ultimi libri letti, proprio pochi mesi prima di essere incarcerato.

Il potere di adesso, letto durante queste prime settimane di detenzione, mi ha convinto finalmente a comporre questa mia opera.

L'illuminazione che mi ha pervaso è legata a una serie di situazioni, vissute sia nella realtà esterna che nella mia interiorità, che mi hanno profondamente e incisivamente messo dinanzi alla realtà dei fatti, portandomi a farmi molte domande.

Sono davvero una persona che ha trascorso una vita felice? Se sì, quanto felice? Potevo agire meglio ed essere molto più felice? Quali sono stati i miei errori? Si può essere felici in qualsiasi luogo, tempo e circostanza? Perché non mi sono accorto prima dei miei errori?

Questo libro, dunque, non sarà un'autobiografia in cui descriverò la mia vita passo passo, bensì comincerò quasi dalla fine; proprio come sto facendo ora, con carta e penna, dentro

la cella numero 44 di un vecchio e orribile carcere italiano. Parlerò della mia illuminazione, narrando aneddoti passati per spiegare le cause e le radici di certi comportamenti.

Non si tratterà della patetica, banale storiella del carcerato che giura al mondo di fare il bravo e rispettare la legge; né, tanto meno, vorrà essere una guida spirituale.

Si tratterà unicamente del racconto di un'esperienza vissuta dal sottoscritto, che ritengo intelligente mettere al servizio dei lettori.

Mi reputo una persona mediocre più o meno in tutto, nel senso che non credo di avere nessun particolare talento, tranne quello della coltivazione di marijuana, rispetto alla quale molti affermano io sia fra i migliori d'Europa; di contro, so di essere una persona molto curiosa e non ho mai amato i misteri, le ambiguità e le incertezze.

Mi appassiona lo studio della psiche umana e delle nostre reazioni e comportamenti. Nell'arco della mia vita, mi sono documentato molto sulle cosiddette *stranezze* degli esseri umani, al punto di essere definito persino assillante da amici, parenti, fidanzate... Praticamente tutti, in qualche misura, sono stati vittime della mia passione per la psiche umana!

Adoro cercare di comprendere le motivazioni di talune azioni e, ancor più, delle conseguenti reazioni.

Sono allergico alle incertezze, ma non amo il fanatismo, perché credo fermamente che l'eccesso sia l'inizio di ogni male; ciò vale sia per le religioni e la spiritualità, che per la scienza.

Uno studio approfondito di queste materie rende più semplice essere obiettivi sulla realtà esterna e su sé stessi, permettendo di condurre una vita in equilibrio fra *giusto* e *sbagliato*, diversamente da come ho fatto io per una parte della mia vita!

Sono consapevole di come questa mia passione connaturata per la psiche, spesso, abbia stressato le persone a me vicine, perché raramente sono riuscito a non esagerare, con lo scopo di capire chi avessi realmente di fronte.

Per fortuna, mi sono sentito sempre amato da chi mi ha circondato e ne sono felicissimo, anche perché ho sempre ricambiato l'amore di tutte le persone che mi hanno amato.

Durante l'adolescenza, dopo periodi bui immersi nella droga, ho abbandonato le vecchie compagnie per allontanarmi dalle malsane dipendenze e ho iniziato a documentarmi sulle religioni, sulla loro credibilità e sulle motivazioni della loro influenza a livello collettivo.

In un primo momento, mi ero avvicinato al buddhismo, che ritenevo fosse la religione più verosimile e *super partes*; gradualmente, però, mi sono distaccato da ogni fede religiosa e ho iniziato un percorso scientifico, per capire al meglio quali fossero le ragioni di determinati comportamenti umani; allo stesso tempo, però, non ho mai smesso di mantenere una sorta di spiritualità, condotta con introspezione.

La mia illuminazione è strettamente legata al Potere di Adesso; ovvero alla necessità di comprendere come vivere il presente, smettendo di rimuginare sul passato e senza temere il futuro.

Da sola, quest'affermazione può apparire di poco conto e difficilmente comprensibile nell'immediato perché, oltre a poter apparire scontata, non è sufficiente a far capire l'importanza e il significato del concetto nella sua interezza.

Se non si apprendono alcuni concetti di base, è difficile affrontare una sequenza ininterrotta di circostanze che ci travolgono, nel corso delle nostre vite, oltre che gestirle correttamente e senza perdere tempo.

Spesso veniamo travolti dalle emozioni che ci pervadono,

e che non siamo stati istruiti per gestire al meglio. Le emozioni positive sono piacevoli da vivere e non vi sono grandi concetti teorici da conoscere per sapersene godere. Tuttavia, esistono anche le emozioni negative!

Queste ultime, spesso si fatica a gestirle, consentendo loro di divenire causa delle nostre angosce, delle nostre paure, delle nostre insicurezze; quindi percepiamo una sottile sensazione di vuoto interiore quasi perpetua.

L'angoscia e la paura di non farcela possono divenire quotidiane; le gelosie, l'invidia, il rancore, la sete di vendetta e la continua competizione sono una costante della nostra società. Purtroppo, sembra molto più importante apparire felici agli occhi degli altri, invece che assicurarsi una reale felicità interiore.

Chi è davvero felice e ne conosce le cause alzi la mano e ripensi se valga la pena leggere questo libro! Probabilmente, gran parte di ciò che ho scritto e riportato apparirà per lui superfluo.

In questo libro ho creato, quindi, alcune mie personali *guide pratiche* per la ricerca e il raggiungimento di uno stato di benessere complessivo e felicità, che sia indipendente da quanto si verifica nella nostra esistenza, da quegli avvenimenti inconcepibili, apparentemente ingiusti e da ciò che, altrettanto apparentemente, pensiamo di essere o di meritare.