

C O R S O   D I   S T U D I O

con Renato Verrua

ABILITÀ  
DELLA PERSONA  
LA MENTE



i pensieri che cambiano le azioni



# Perché Studiare la Mente?

Crescere come persona è la motivazione migliore per studiare la mente.

Nel corso della vita si possono acquisire numerose informazioni e capacità. Tra tante opportunità, conoscere la mente rappresenta un traguardo fondamentale che influisce in modo diretto e consistente sulla qualità della vita. La personalità umana è l'insieme di abilità, maturate con la formazione, e può essere concepita come la somma di due componenti:

il modo in cui noi riceviamo le esperienze,

il modo in cui ci esprimiamo e rispondiamo alle esperienze.

Ogni persona ha dinnanzi a sé un ampio spettro di possibilità. Può ricevere gli eventi della quotidianità e rispondere in modo adeguato con risultati positivi. Oppure può interpretare i fatti con una logica distruttiva, può reagire negativamente, provocando conflitti, perdite e delusioni. Il successo ed il fallimento derivano dal modo in cui le esperienze sono ricevute ed elaborate sul piano umano. La completezza e la raffinatezza delle capacità conseguite trasformano i vissuti d'ogni giorno in passi di crescita oppure in gradini verso la decadenza.

Crescere come persona è impegnativo, ma è di immenso valore. Ci consente di vivere il presente guardando lontano.

Ci insegna a camminare nell'esistenza, non solo per conquistare qualcosa nel mondo, ma anche per conquistare qualcosa di noi stessi.

Il primo passo di questo viaggio è la motivazione personale.

*Essere una persona migliore  
non è il punto di arrivo  
bensì il punto di partenza.*





# La Natura ed il Funzionamento della Mente



La motivazione a crescere come persona è una conquista da rinnovare di continuo, così come è sempre fresca e pura l'acqua d'una sorgente.

Con la motivazione possiamo indagare la natura della mente ed il suo funzionamento, possiamo comprendere e superare i nostri limiti, possiamo concepire e realizzare i fini della vita; un'intensa avventura che risponde al bisogno di essere persone migliori e felici.

In una giornata appaiono innumerevoli vissuti: ottenere un risultato, commettere un errore, ricevere un dono, perdere un'occasione, affermare un valore... La mente elabora ogni singolo evento e formula interpretazioni sugli altri, sulla vita ed anche su se stessi. Una complessa sequenza di processi mentali si conclude con un esito, capace di incrementare la qualità della vita oppure di ridurla. Il risultato dipende dal modo in cui la mente registra le impressioni e dal modo in cui le dissolve; così un pensiero diventa un semplice ricordo oppure un doloroso condizionamento.

Paragoniamo le abilità della mente ad una corda: può salvarci da un pericolo oppure può bloccare il corpo impedendoci di proseguire. La corda rappresenta un utile strumento per procedere nella vita oppure una barriera che ostacola ogni tentativo di progresso.

Sappiamo parlare eppure studiamo la grammatica e la letteratura, sappiamo camminare eppure ci esercitiamo con la danza e la ginnastica... perché ignorare la natura e il funzionamento della mente?



*noi costruiamo le porte  
noi possiamo chiuderle*

*noi possiamo aprirle*



# Sapere e Sentire

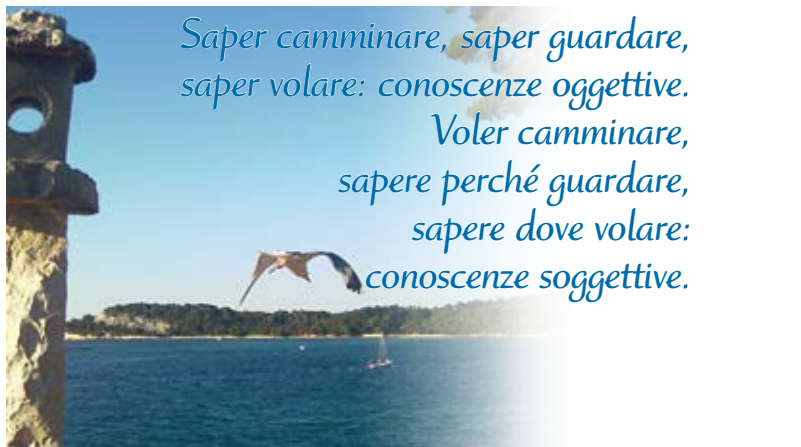
La somma di tutto quello che abbiamo compreso e imparato crea un'unità. Possiamo concepire tale unità come il nostro sapere: una conoscenza oggettiva, basata su principi generali e, in molti casi, dimostrabile scientificamente. Questo bagaglio personale ci permette di conoscere il funzionamento delle cose, in sintesi: **saper fare**.

Oltre la capacità di capire dei dati, elaborarli ed immagazzinarli, la mente ha un'altra fondamentale abilità: il sentire. Provare attrazione o repulsione, sentire allineamento oppure discordanza... sono vissuti che costituiscono un'altra unità: la conoscenza soggettiva. Pur meno studiata rispetto al sapere oggettivo, è altrettanto importante e decisiva perché custodisce un prezioso gioiello: **perché fare**. La conoscenza di sé è il luogo in cui hanno origine le scelte personali; quello che va bene per noi, quello che è giusto per noi, quello che ci dona un senso di auto-realizzazione nella vita. Il sentire è un'abilità personale, talvolta emerge spontaneamente, ma nella maggioranza dei casi, è una dote da scoprire e da esercitare.

Per vivere con pienezza abbiamo bisogno di entrambe le conoscenze: quella oggettiva sommata a quella soggettiva. Essere capaci, da un lato, di agire correttamente e, dall'altro, avere chiarezza di noi stessi; delle aspirazioni e delle motivazioni custodite in noi. La sinergia delle due doti consente di identificare, tra tutte le soluzioni possibili, quella migliore da un punto di vista tecnico e al contempo la più adatta a sé.

**Sapere = conoscenza oggettiva = saper fare**

**Sentire = conoscenza soggettiva = sapere perché fare**



*Saper camminare, saper guardare,  
saper volare: conoscenze oggettive.*

*Voler camminare,  
sapere perché guardare,  
sapere dove volare:  
conoscenze soggettive.*





# Pulire la Mente

PULIRE CREA  
LO SPAZIO PER  
COSTRUIRE  
QUALCOSA  
DI NUOVO

Uno dei problemi principali della mente è la presenza di vissuti indesiderati. La persona elabora pensieri che la disturbano, ha sentimenti negativi, comunica messaggi in maniera inadeguata, agisce come non vorrebbe, infine provoca effetti contrari alle sue intime aspirazioni. Non sa come gestire tale accumulo di eventi controproducenti e spesso, erroneamente, ne ha timore oppure lo ignora.

Nella nostra società il percorso di studio e di formazione della giovane personalità è basato sull'acquisizione di dati e di competenze. La mente impara a fissare le informazioni ma non impara, in modo altrettanto consapevole e preciso, a dissolvere le impressioni indesiderate.

Tutti i sistemi complessi dispongono di un meccanismo per l'acquisizione di elementi e di un meccanismo corrispondente per l'espulsione di componenti esaurite e non più utili. La cellula assorbe il nutrimento ed elimina i rifiuti. Il corpo umano riceve il cibo ed espelle le tossine. In una casa entra la spesa della settimana ed escono i rifiuti. L'imprenditore acquista le materie prime e smaltisce gli scarti di produzione. Anche i processi psicologici, come quelli fisici e quelli biologici, hanno precisi meccanismi di acquisizione di dati ed altrettanti meccanismi preposti alla dissoluzione delle impressioni. Siccome nella formazione della personalità è stimolato solo il processo di acquisizione mentre è trascurato il processo di eliminazione, si verifica un effetto davvero singolare. Molte persone non riescono a ricordare informazioni utili (falliscono nel processo di acquisizione), mentre eccedono nel nutrire pensieri e sentimenti indesiderati (fissano anziché dissolvere dati inutili). Il medesimo risultato si ripete in altri contesti. Se i componenti di una famiglia si occupassero unicamente di comprare cibo ed oggetti senza eliminare i rifiuti, ad un certo punto "l'effetto rifiuti" si imporrebbe alla loro attenzione, relegando in secondo piano il piacere dei nuovi acquisti. In sintesi: la mente ha costante bisogno di pulire se stessa e questa è un'abilità da acquisire.

*nella nostra casa:  
calore senza fumo*

*nella nostra mente:  
conoscenza senza disturbi*





# I Problemi Cronici

Definiamo problema cronico una difficoltà presente da almeno un anno nella vita di qualcuno. La caratteristica principale del "cronico" è questa: la persona mette nel creare il problema la stessa quantità di energia che investe nel tentativo di risolverlo. Le due forze equivalenti e contrarie causano una paralisi. La persona non vuole rinunciare al bisogno, ma di continuo origina gli ostacoli alla piena realizzazione della meta desiderata. Purtroppo è inconsapevole di questo perverso meccanismo ed è persuasa, che il mancato successo sia dovuto agli altri, alla vita oppure alla sfortuna. Le barriere invece sono dentro la propria mente e la sfida consiste nel riconoscerlo ed ammetterlo. Riuscire ad identificare e dissolvere i limiti interiori rende possibile quello che prima era irrealizzabile.



I problemi non sono problemi quando vengono affrontati e risolti. Avere le mani piene di terra non è un problema quando possiamo lavarle. Avere una macchia sulla camicia non è un problema quando possiamo toglierla. Il problema nasce quando ignoriamo di essere proprio noi a creare - senza volerlo - gli impedimenti. Il problema diventa irresolubile solo quando non scopriamo e non rimuoviamo gli ostacoli.

Nel corso di studio si usa un preciso schema di lavoro efficacissimo per scoprire e risolvere un problema cronico. Rigide strutture mentali, fissate da anni, vacillano e si sgretolano per lasciare spazio ad una nuova progettualità. Si tratta di un'esperienza profondamente formativa perché, dopo aver investito tempo ed energie per risolvere problemi, si impara a prevenirli; ovvero a non originarli.

*Affrontare e risolvere i problemi  
insegna a non creare problemi.  
Si scopre così lo spazio in cui  
attuare i propri progetti.*



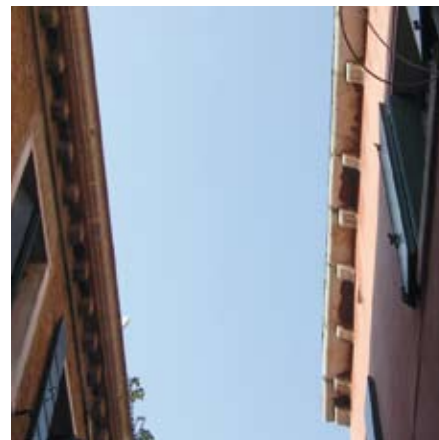
# Il Nucleo della Personalità

La mente nel corso della vita, come una pellicola sensibile, registra ed accumula un patrimonio fatto di impressioni e di interpretazioni. Il corredo, soggettivo ed irripetibile, può essere affrontato con un'abilità ed una maturità davvero inedite. Prima di registrare impressioni sugli altri e sulla vita, la mente fissa delle fondamentali impressioni su sé: chi sono. Questo straordinario evento, che succede al neonato nei primi mesi, non sempre è accompagnato da relazioni talmente intense, amorevoli e mature da consentire un processo di "venire ad essere" completamente puro. Di solito eventi di dolore o di incomprendimento favoriscono il formarsi di peculiari interpretazioni di sé. Di conseguenza prende forma un nucleo della personalità, che altera la percezione della realtà. Le impressioni della vita vengono in seguito ricevute ed organizzate in base alla forma

che il nucleo ha assunto. Possiamo concepire il nucleo della personalità come una matrice capace di ordinare gli eventi in base ad una sua logica interna. Pur essendo una struttura operativa, è purtroppo limitata e, come una lente distorsiva, impedisce

una piena ed esatta interazione con la vita. Inevitabilmente questa struttura si rivela come un confine da valicare per maturare un riconoscimento di sé puro e corretto, privo di interpretazioni. Divenire consapevoli del nucleo della propria personalità rappresenta una tappa cruciale della crescita personale. Numerosi automatismi e rigidità si dissolvono, mentre affiorano inedite abilità di espressione e di interazione con gli altri. Si rimane allora affascinati da quanto il mondo possa cambiare, trasformando solo il nostro sguardo.

*Alzo lo sguardo e posso vedere un'isola irraggiungibile,  
posso vedere il faro che mi illuminerà la strada,  
posso vedere...*



*Alzo lo sguardo e posso vedere  
il cielo oltre il bordo dei tetti,  
posso vedere le case  
che si stagliano nell'infinito,  
posso vedere....*







# La Rosa delle Relazioni

La mente umana si sviluppa grazie all'intervento di due ingredienti: le doti personali e le relazioni con gli altri. Sia la struttura che la funzionalità della mente sono radicalmente influenzate dalla comunicazione con le persone. Il corso indaga il modo in cui le relazioni partecipano alla formazione della personalità; quali eventi sono validi e da apprezzare, quali vissuti sono invece limitanti e possono essere superati.

Per muoversi con disinvoltura nel territorio si usano le carte topografiche. Perché non usare la medesima logica per costruire la "mappa" delle nostre relazioni? Anche il fitto scambio con gli altri è un vero e proprio universo, con la sua forma e con le sue regole. Nell'ambiente ci possiamo imbattere in un pericolo, ma troviamo anche nutrimento e rifugio. Nei rapporti umani si verificano scontri e conflitti, ma si accendono anche profonde e sincere amicizie.

Quante e quali sono le nostre relazioni attuali?

Quante e quali relazioni desideriamo avere?

Ecco fissati il punto attuale e la meta: il nostro viaggio può iniziare!

Il corso di studio consente di acquisire una visione più ampia e dettagliata del modo con cui interagiamo. Aiuta a riconoscere le conseguenze degli errori passati ed insegna a concluderli. Abbandonare i dati errati e le false interpretazioni ci libera da pesi inutili. Impegnarsi attivamente per "pulire" i rapporti con le persone a noi più care significa dare una nuova chance alle esperienze da vivere insieme.

*Mescolare i colori  
può riservare  
delle sorprese.*



*L'incontro con l'altro  
può essere  
imprevedibile...*



*ma può donarti la  
sensazione di toccare le  
stelle con una mano!*





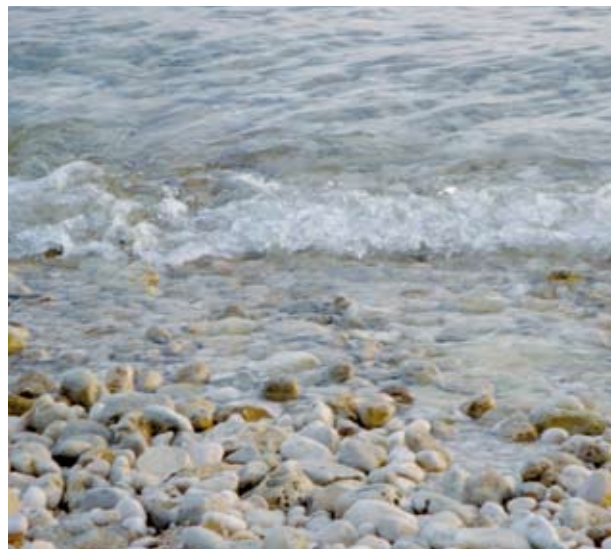


# I Fini della Vita

L'indagine dell'importante tema dei fini prende avvio dallo studio di principi esistenziali di natura impersonale e generale: gli obiettivi nelle fasi della vita, i diversi livelli di abilità e gli stili di vita. La direzione che ogni individuo imprime alla propria esistenza è unica ed irripetibile, ma scorre su binari conosciuti. Dall'esame delle naturali spinte evolutive emergeranno nitide le conquiste consolidate, le parti mancanti e quelle disfunzionali; saranno evidenti gli aspetti da riconfermare nella quotidianità e i punti critici da affrontare con rinnovato entusiasmo.

La seconda tappa offre invece ampio spazio all'espressione individuale.

Ogni partecipante porterà l'attenzione interamente su se stesso per far emergere i fini della propria vita. È indispensabile per ognuno definire con precisione a che cosa aspira perché solo su questa base potrà indirizzare correttamente la propria attenzione. Distinguere i fini dai desideri, dai bisogni, dalle necessità e dalle richieste produce la chiarezza e dalla chiarezza deriva la determinazione.



*Senza aspettare l'onda  
dell'entusiasmo,  
sprigiona la tua energia  
nei fini della vita!*

*sassi + onde = ciottoli  
scelte + azioni = risultati*



Infine, la terza tappa consiste nell'ideare un programma.

Programmare vuol dire definire nel tempo e nello spazio le azioni necessarie per dirigersi verso la realizzazione concreta dei fini. Si entra così nello spazio delle abilità operative: concentrare tutte le energie su un punto, adottare scelte etiche, collaborare con gli altri e persistere sino al momento in cui si conquista la meta. Giunti a destinazione sperimentiamo una piacevole sorpresa: scopriamo che l'impegno profuso nel fine ci ha fatto crescere come persona. Il valore del risultato è sempre maggiore dello sforzo compiuto.



# Mente e Individuo

Il corpo umano ha una struttura - una fisionomia - ed ha delle precise regole di funzionamento - una fisiologia. In modo parallelo possiamo concepire la mente umana come un'entità complessa, composta da impressioni mentali; un'entità che opera in base a processi mentali. Il corso di studio esamina con competenza questo universo, offrendo conoscenze e strumenti efficaci per avviare processi di crescita. L'individuo sceglie di riaffermare valori e abilità positivi; sceglie di dissolvere credenze, timori e atteggiamenti limitanti; ed, infine, sceglie di conquistare vette inesplorate.

Attraversando numerosi cicli di crescita, la persona giunge a comprendere questo: l'essere umano oltre ad avere una mente pensante è anche un individuo consapevole. La coscienza di sé ha una natura ed un'espressione diversa dal tessuto e dall'operatività mentale. La mente è capace di pensare, di sentire e di agire conferendo alla personalità le sue caratteristiche. L'individuo è consapevole, sa di esserci e si manifesta con la sua libertà di scelta. La mente opera in base a valutazioni e parametri. L'essere nella dimensione della consapevolezza è senza limiti e senza tempo; l'essere è il luogo di quella libertà interiore così spesso ricercata. Conoscere la mente significa, anche, conoscere i suoi confini per poi varcarli così da sperimentare un'inedita consapevolezza di sé.



*Prima di sorprendere gli altri  
puoi sorprendere te stesso  
e vivere momenti di autentica gioia.*



*La mente umana  
può diventare un labirinto  
in cui perdersi  
oppure un trampolino  
da cui lanciarsi  
e scoprire l'infinito.*



# Programma del Corso

Il corso di studio **“Abilità della persona – LA MENTE”** si svolge nell’arco di dodici giorni per un totale di 96 ore di lezioni ed esercizi. Di solito il corso viene organizzato in 6 incontri di due giorni ma, su richiesta di un gruppo di studio, può essere realizzato anche in altri formati.

## PROGRAMMA

### 1. Acquisire la tecnica

La prima lezione inizia con lo studio delle impressioni mentali e prosegue con gli esercizi per acquisire la tecnica di dissoluzione dei contenuti. Ci si addentra in uno spazio inedito in cui attivare la crescita personale.

### 2. Strutture limitanti

Nel secondo incontro si applica la tecnica per dissolvere le credenze limitanti che rappresentano dei veri disturbi per il benessere della persona. Ogni partecipante delinea la rosa delle proprie relazioni quindi studia le dinamiche attive e gli effetti derivanti da questi rapporti.

### 3. Il nucleo della mente reattiva

La lezione esplora la prima interpretazione di se stessi e la reazione ad essa. Uno schema mentale alla base della logica di pensiero e di comportamento.

### 4. I problemi cronici

Il lavoro prosegue con la dissoluzione di un problema cronico presente da più di un anno. La risoluzione si conclude con un processo costruttivo: identificare nuove abilità e ideare un progetto.

### 5. I fini della vita

La quinta tappa si concentra sullo studio delle fasi della vita, dei diversi livelli di abilità e degli stili esistenziali. Il percorso pratico consente di conquistare la chiarezza dei propri fini.

### 6. La mente e la consapevolezza

Il ciclo di studio si conclude con un ulteriore approfondimento della purezza dell’attenzione e con il percorso finale, un viaggio dalla mente alla consapevolezza.

## BIBLIOGRAFIA

La mente reattiva  
Scoprire chi sono io  
La teoria dell’essere, vol. I - II  
Volontà creativa  
La rivoluzione nell’invisibile  
La comunicazione  
La relazione di coppia  
Educare con amore e fermezza  
L’arte di educare  
I fondamenti della vita  
I libri sono pubblicati da:  
Podresca Edizioni  
[www.podrescaedizioni.it](http://www.podrescaedizioni.it)

*Le persone cercano una strada  
ma quello di cui hanno bisogno è una meta;  
perché la strada prende forma e significato  
in base alla meta che ognuno sceglie.*





## Renato Verrua

Nato a Bra (Cn), il 14 dicembre 1948.

Ricercatore assiduo e curioso dell'aspetto umano. Dopo aver spaziato su vari aspetti della conoscenza, si presenta ora l'interesse per la ricerca avanzata e per la sintesi tra le branche del sapere.

Attivo e impegnato da diciannove anni nel percorso di crescita personale.

Lo studio e la pratica, finalizzati a maturare l'espressione, il dare e il darsi sul piano personale, sono sfociati nel nuovo progetto di permettere e favorire l'espressione, il dare e il darsi dell'altro. L'esperienza della conduzione matura così in modo naturale, come sbocco spontaneo della conoscenza ricevuta e della ricerca svolta.



*"Il piccolo impegno quotidiano non ha la carica romantica del gesto eroico e isolato. Ogni piccolo passo, però, compone il percorso, è grande da sé, è il piacere di vivere e di andare avanti".*





# Corsi di Studio

Il corso "Abilità della persona, la Mente" è stato ideato da Silvano Brunelli in seno alle attività del Centro Studi Podresca, una scuola di innovazione nelle abilità umane che si sviluppa in cinque percorsi di studio. Ogni percorso contiene dieci o più corsi di sedici ore ciascuno.

Il corso è composto da:

- lezioni di studio con inedite strutture concettuali
- esercizi di comunicazione
- condivisioni in gruppo
- consulenze individuali
- stesura di progetti tematici.



## ABILITÀ DELLA PERSONA

Percorso di studio dedicato allo sviluppo delle doti individuali ed alla crescita della persona. Sezioni di studio: La mente, La vita, Volontà creativa, Creare merito, Strategie evolutive.



## ABILITÀ DI RELAZIONE

Corsi per conquistare la piena maestria nei rapporti interpersonali: esprimere se stessi, comprendere gli altri, collaborare, sommare le abilità per fini comuni...



## LA RELAZIONE DI COPPIA

Conoscenze ed esperienze di comprensione per sfidare il futuro e poter dire:  
il tempo passa, l'amore no!



## L'ARTE DI EDUCARE

La ricerca sull'educare con amore e fermezza insegna ad ottenere il risultato educativo (che il bambino impari) con abilità di relazione (stare bene insieme). L'impegno rivolto alla qualità dei processi di apprendimento sviluppa crescita sul piano umano nell'educatore e nel bambino.



## SCUOLA DELLE ABILITÀ

Studi ed espressione creativa dedicati allo sviluppo delle doti personali per bambini e ragazzi dagli 8 ai 18 anni. Accompagnare la crescita delle giovani personalità con una preparazione in più!



CENTRO STUDI PODRESCA è un marchio registrato e la ricerca è protetta dai diritti di Copyright. I ricavati dei corsi di studio sono devoluti allo sviluppo ed alla diffusione della ricerca stessa.

Il Centro Studi Podresca è membro del Club UNESCO di Udine ed organizza annualmente eventi culturali ed artistici.

Il progetto di recupero della sede in Borgo Podresca ha ricevuto un contributo dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia.

copyright e licenza  
**CENTRO STUDI PODRESCA**  
[www.podresca.it](http://www.podresca.it)

**Renato Verrua**

cell. 349 1378687  
e-mail: [reverrua@libero.it](mailto:reverrua@libero.it)