

PERCORSI DI AUTOSTIMA, PER MIGLIORARE LA VISIONE DI SÈ

Nove viaggi terapeutici dentro se stessi per spazzare via gli stati d'animo che ci impediscono di volerci bene: questo è il progetto che propone Bob Mandel nel suo libro "Percorsi di autostima"

Di [Sara Mascigrande](#)



“*Percorsi di autostima: il risveglio della consapevolezza universale*” titolo in originale “9 Journeys home” porta la firma di **Bob Mandel** ed è edito in Italia da Edizioni Mediterranee. Le sue 184 pagine sono acquistabili al prezzo (intero) di 15.50 euro.

Consulente e rebirther: l'autore Bob Mandel

Bob Mandel è un consulente, conferenziere e rebirther. Il **rebirth** è un processo terapeutico che utilizza il [respiro](#) come mezzo per regredire a ricordi del passato, per superare dei traumi e per sanare dei danni a livello del proprio sé. Insieme a sua moglie Mallie è il fondatore dell’**International Seminars Leadership Program** (ISLP) che si occupa di offrire seminari, a vari livelli, di rebirth. Nel 1998 Mandel ha avviato il progetto internazionale per l’**autostima** il cui scopo è quello di contribuire a aumentare l’autostima nei bambini e negli adulti. Autostima che, secondo l’autore, è “Il più fondamentale dei diritti umani” (letterale, nel testo).

Per avere maggiori informazioni sui suoi seminari e sulle iniziative che lo riguardano è possibile visitare il [suo sito](#).

Come si compongono i percorsi

Il titolo scelto dal traduttore Andrea Tranquilli perde un po' il senso dell'originale che suonerebbe (in una traduzione letterale) qualcosa come "Nove viaggi di ritorno a casa". Forse "Percorsi di autostima" può risultare più accattivante, ma, a mio parere, tradisce l'intenzione dell'autore che insiste molto, nel corso del libro, sul metaforico "tornare a casa", sul "viaggiare" per poi tornare al punto di partenza con un nuovo spirito. Tale evoluzione si compone di nove strade, nove tematiche esistenziali, **nove selve oscure da attraversare per poi rinascere**. Spiega Mandel: *"Nove viaggi per arrivare alla terra promessa, che è sia un regno interiore che un mondo esteriore. Sono percorsi dal rifiuto all'accettazione, dalla paura alla tolleranza, dal rancore alla gratitudine, dall'orgoglio all'umiltà. Sono terapeutici e rivelatori e richiedono recupero, scoperta e la volontà di raggiungere la sommità della tua divina magnificenza"*.

Il libro si compone infatti di nove capitoli ognuno dei quali rappresenta un percorso che porta verso una meta: l'**autoaccettazione**, la **tolleranza**, la **guarigione** etc. L'autore conduce per mano il lettore lungo il cammino raccontando storie e vicende tratte dalla sua esperienza professionale oppure riguardanti la sua vita personale corredando il tutto con suggerimenti, consigli e osservazioni sul tema trattato. Ogni viaggio è un cammino all'interno di una particolare categoria dell'essere che Mandel ci invita ad esplorare muniti di mappa (sono presenti nel testo delle simpatiche mappe "psico-emotive") per prendere consapevolezza dei nostri difetti, mancanze, false proiezioni al fine di superarle. E non per un generico buonismo o per una non meglio identificata crescita spirituale, ma per **migliorare la visione che abbiamo di noi stessi** e, in ultima analisi, vivere più sereni e dare il nostro contributo attivo e creativo alla società.



"Percorsi di autostima": un buon libro per iniziare il 2014

Fermo restando che l'opera di Mandel non riveli scoperte sconvolgenti, risulta una piacevole lettura. La struttura a percorsi rende il libro agile e fluido e ogni viaggio è coinvolgente. L'autore rifugge il linguaggio astruso e talvolta eccessivamente metafisico che contraddistingue il genere letterario cui si può far risalire il testo e va al sodo parlando di **esperienze quotidiane** nelle quali ognuno può in qualche modo ritrovarsi. I contenuti, come anticipavo, non sono sensazionali, ma offrono degli spunti di riflessione interessanti e mai banali.

Nel classico Disney, Aladdin rappresenta il "diamante allo stato grezzo", cioè un giovane che dietro gli abiti cenciosi e l'apparente semplicità nasconde un animo straordinario. In teoria ognuno di noi lo è e Mandel ci esorta a scoprire e a **valorizzare il nostro potenziale imparando ad accettare i nostri difetti per riuscire a emanciparsene**.

La lettura di questo libro può dunque rappresentare un augurio che ognuno farsi per il nuovo anno: un viaggio da sé a sé investigando i propri con i d'ombra non per colpevolizzarsi, ma per permettere alla luce che è in ognuno di noi di brillare. Da diamanti grezzi, a diamanti splendidi.