

1

Abbracciare il cambiamento

«Non sono i più forti della specie che sopravvivono, non i più intelligenti, ma coloro che si adattano meglio al cambiamento.»

CHARLES DARWIN

Vi sono alcune condizioni o presupposti necessari affinché si verifichi una trasformazione positiva. E vi sono diversi livelli in cui questa trasformazione può avvenire. Ciò che leggerete nelle prossime pagine è frutto di esperienze, studi, considerazioni, analisi e ricerche sul funzionamento umano di fronte al cambiamento, indipendentemente dal fatto che si tratti di mutamenti forzati, passaggi obbligati che la vita ci impone, oppure di miglioramenti attuati consapevolmente. Individuando i livelli del cambiamento comprenderete più a fondo la natura del processo di trasformazione e potrete sviluppare l'atteggiamento e lo stato d'animo necessari per iniziare il cammino nella maniera migliore. Infatti qualsiasi cambiamento facciate, sia che si tratti del lavoro, della vostra relazione o di ciò che vi circonda, sarà solo un cosmetico senza effetto duraturo se non deriva da una trasformazione profonda della vostra coscienza.

Lo scopo di questa parte quindi è gettare fondamenta solide, creare una base che verrà arricchita, sviluppata, costruita e rafforzata con esempi, spiegazioni ed esercizi nei capitoli successivi. Ci stiamo preparando a partire verso il miglioramento e ci è utile intanto capire cosa portare con noi.

Vi parlerò anche dei paradossi del cambiamento. L'incontro con la contraddizione dei paradossi può lasciare interdetti: in

realtà è proprio abbracciando due verità estreme e in apparente contrasto tra loro che allarghiamo il nostro punto di vista e creiamo lo spazio affinché il cambiamento possa esistere.

Non so se ci avete fatto caso, ma la vita stessa è piena di paradossi. Qualche esempio? Riuscire a restare fedeli a se stessi, ai propri valori, alla propria etica personale e contemporaneamente essere in grado di modificare il proprio modo di essere. O mantenere una parola data, un impegno preso e allo stesso tempo avere la libertà di cambiare idea...

L'arte del cambiamento

«È solo cambiando che puoi rimanere costante. È solo muovendoti che puoi rimanere dove sei.»

TONY BUZAN

Non possiamo non cambiare

Se c'è una costante, una certezza nella vita, questa è il cambiamento.

Un antico detto zen sostiene che non si può entrare nello stesso corso d'acqua due volte. Ogni volta, infatti, le condizioni sono diverse: la temperatura dell'acqua, la flora, la fauna, i microrganismi che compongono quel fiume saranno differenti e ci porteranno ad avere un'esperienza nuova. In altre parole, ogni volta sarà come entrare in un fiume diverso.

Lo stesso avviene nel torrente della vita. Tutto intorno a noi è in continua metamorfosi.

Il corpo umano stesso, ben lungi dall'essere un semplice assemblaggio delle sue parti, è in continua crescita e cambiamento. In ogni attimo attraversa incredibili mutamenti biochimici e biologici tanto che le ultime scoperte della scienza quantistica sostengono che ogni sette anni le sue cellule sono completamente rinnovate.

Cellule, sangue e organi lavorano infatti modificandosi senza sosta per mantenere l'omeostasi, cioè un perfetto equilibrio. In altre parole, per potersi assicurare di rimanere in uno stato di costante salute, il corpo cambia in continuazione.

È un meccanismo spontaneo, che in natura avviene senza sosta. E tutti ne abbiamo avuto una diretta esperienza, almeno una volta nella vita, quando siamo entrati in acqua. Che si tratti di un lago, un mare, un fiume o di una semplice piscina, quando siamo nell'acqua alta e i nostri piedi non toccano il fondo, come facciamo a mantenere costante la nostra posizione? Abbiamo bisogno di muoverci. Paradossalmente, anche solo per rimanere dove siamo, abbiamo bisogno di cambiare, di essere in movimento. E di farlo in maniera coordinata, dando ritmo e direzione alle nostre azioni.

Vivere significa cambiare. Giorno dopo giorno noi cambiamo. Anche in questo preciso istante, senza che ce ne accorgiamo, stiamo cambiando. Ma in quale direzione? Stiamo muovendoci per mantenere ciò che abbiamo (lavoro, sentimenti, salute)? Per migliorarci? Ci stiamo facendo trascinare dalla corrente? O stiamo andando a fondo?

I cinque livelli del cambiamento

Nei suoi studi su apprendimento e cambiamento, il celebre antropologo Gregory Bateson distingue cinque livelli.

Il livello zero consiste nella resistenza al cambiamento. Anche se non siamo soddisfatti dei risultati che otteniamo, continuiamo a fare le stesse cose, avere le stesse abitudini, frequentare gli stessi ambienti, reagire sempre allo stesso modo. In questa maniera abbiamo un'illusione di stabilità, di sicurezza e apparentemente sembra non ci sia alcun mutamento. In realtà, come quando siamo in acqua, noi stiamo comunque cambiando. Solo che non stiamo migliorando. Non stiamo sviluppando nuove qualità. Al contrario, più continuiamo a mettere in atto le stesse soluzioni che non funzionano, più il disagio aumenta. E ci irri-

gidiamo sempre più nelle vecchie posizioni col rischio di andare a fondo.

«Basta che sia un intervento veloce, non ho tempo da perdere.» Filippo è direttore vendite di un'importante multinazionale. Le persone che gli sono accanto temono le sue maniere brusche, i suoi silenzi pieni di tensione e i suoi modi autoritari. Lo definiscono un padre-padrone. È per questo motivo che l'amministratore delegato dell'azienda ci chiede di seguirlo con delle sessioni di coaching.

«È il mio carattere», si difende Filippo, «e d'altronde è l'unica maniera per portare risultati, per fare in modo che la baracca vada avanti.» A casa la situazione non è migliore. Il suo lavoro richiede molto impegno, spesso anche nei week-end. «Ultimamente mia moglie ha iniziato a parlare di separazione, con le mie figlie non c'è dialogo e in azienda il clima si fa sempre più teso e ostile», confessa nervosamente giocherellando con il pacchetto di sigarette, di cui ha aumentato il consumo.

Da anni Filippo continua a comportarsi nello stesso modo. Negli ultimi mesi è ingrassato, ha spesso mal di testa ed è sempre più nervoso. In questo caso il cambiamento è considerato involutivo o degenerativo, perché giorno dopo giorno, in maniera quasi impercettibile, produce un peggioramento. Un tipico esempio lo vediamo in molti matrimoni, dove con gli anni la comunicazione e l'intimità peggiorano anziché migliorare.

Il primo livello del cambiamento avviene quando cominciamo ad imparare qualcosa di nuovo e questo ci porta a compiere nuove azioni. Ci sforziamo di usare la nostra capacità di adattamento, di sviluppare una certa flessibilità e diamo il via a nuovi modi di rispondere alle situazioni.

Questo livello è conosciuto come «cambiamento incrementale»: pian piano iniziamo ad avere risultati migliori, pur restando in ambiti conosciuti.

Filippo si impegna nel programma di coaching e il primo obiettivo che si dà è di affrontare meglio lo stress. Durante le sessioni impara a gestire il tempo personale, familiare e lavorativo.

All'inizio fa fatica, ma poco per volta acquisisce nuove abitudini più salutari, smette di fumare, diminuisce gli alcolici e inizia ad andare a correre regolarmente. Questo lo rende più rilassato.

Man mano che sviluppiamo nuovi comportamenti e diamo nuove risposte alle situazioni, il nostro punto di vista si allarga e presto arriviamo ad accorgerci che abbiamo solo toccato la superficie delle possibilità di miglioramento e che c'è molto di più. Sentiamo il bisogno di «cambiare il cambiamento» che abbiamo attuato al livello precedente. Questo ci spinge ad accedere a un livello superiore: iniziamo a chiederci quali nuove capacità, comportamenti, strategie abbiamo bisogno di esplorare, anche se lo facciamo in maniera discontinua. Siamo nella fase del «cambiamento sviluppativo», cioè iniziamo a sviluppare nuove abilità e a ricercare nuovi territori.

Continuando le sessioni di coaching, Filippo inizia a rendersi conto del suo comportamento. «Mi vergogno ad ammetterlo, ma fino ad ora vedevo le persone solo per la loro funzione. Erano numeri con cui fare fatturato e tutti dovevano essere al mio servizio. Era l'unico modo che conoscevo per rispondere alle pressanti richieste del mercato e ottenere risultati veloci. Mi rendo conto che ho usato più o meno le stesse modalità anche in famiglia: pretendevo che le mie esigenze venissero prima di tutto, anche se lì non c'era nessun consiglio d'amministrazione da accontentare.»

Ben presto Filippo comprende che non gli basta imparare a gestire lo stress. Ciò che ora desidera è migliorare le sue relazioni e imparare a gestire il mondo delle emozioni, area per lui completamente sconosciuta: «Voglio imparare a relazionarmi in maniera più aperta e positiva con i miei collaboratori. Voglio essere presente per le persone che mi sono vicine e voglio ascoltarle senza considerarlo una perdita di tempo. Voglio imparare a vedere il loro valore e rispettare le loro esigenze. Voglio imparare ad abbracciare le mie figlie e a dire loro: 'Vi voglio bene'».

Come Filippo, mentre procediamo in nuove direzioni, esplorando nuovi campi e adottando nuovi modi di pensare e nuovi

comportamenti, iniziamo a diventare persone nuove, a sviluppare nuove percezioni di noi stessi e della nostra identità. Il cambiamento non riguarda più solo i nostri comportamenti, il nostro lavoro, le nostre relazioni o la salute, ma il nostro sé più profondo.

È il livello «evolutivo».

Filippo scopre un nuovo mondo in cui non aveva mai navigato prima, quello dell'intelligenza emozionale: tenerezza, empatia, rapporti paritari, condivisione, supporto reciproco. Scopre persino di avere una vena artistica e di amare dipingere. Passa sempre più tempo nella natura e un week-end al mese invita i collaboratori nella sua casa al lago. Da queste riunioni informali, dove l'atmosfera è leggera e rilassata, nascono nuovi progetti e una squadra molto affiatata.

Quando emerge una nuova identità, il nuovo senso di sé modifica il nostro intero mondo, guida i criteri delle nostre scelte e dà una nuova direzione alla nostra vita. È il momento del «risveglio», caratterizzato da profonde intuizioni.

A questo livello il cambiamento è chiamato «rivoluzionario». E infatti porta delle vere e proprie rivoluzioni nella nostra esistenza.

Filippo si rende conto della ricchezza interiore e delle capacità di ogni singolo componente del suo gruppo e si pone l'obiettivo di aiutare ciascuno a dare il meglio di sé.

Partecipa con i membri del gruppo a molti dei nostri corsi di sviluppo personale e ci chiede anche una formazione professionale per diventare coach. Ormai in azienda è conosciuto come un mentore, una figura che gode di grande rispetto, colui che riesce a creare i gruppi più performanti, coesi e motivati. Non solo, chi lavora con lui è anche più allegro e soddisfatto. E la moglie e le figlie? Dopo l'incredulità iniziale, sono felici del suo cambiamento: «Sembra un'altra persona. È stata una vera rivoluzione!» ci hanno detto felici.

Spesso è difficile misurare il cambiamento perché non lo possiamo vedere o toccare con mano. Eppure è qualcosa di concreto: è un processo che avviene proprio sotto i nostri occhi.

Ma cosa sta alla base del cambiamento?

Come risulta dallo studio di Bateson, le parole chiave sono «imparare» e «crescere».

Cambiamo mentre cresciamo e nel frattempo impariamo e sviluppiamo nuove capacità, idee, comportamenti. Mentre incorporiamo i nuovi insegnamenti, qualcosa dentro di noi inizia a cambiare. Le cose stesse che impariamo, le esperienze che viviamo ci cambiano.

Il seme dell'arte del cambiamento è insito in ogni essere umano. È un'abilità innata, esattamente come la capacità di camminare. Nessuno nasce sapendo camminare, eppure piano piano, dopo tanti tentativi finalmente impariamo. Lo sviluppo di questa abilità rivoluziona la nostra intera esistenza. Poi, col tempo, se lo desideriamo, possiamo affinare ulteriormente questa capacità, allenarla e diventare danzatori, corridori o atleti. O semplicemente possiamo camminare per andare al lavoro, fare la spesa, goderci una passeggiata in un giorno di sole.

Allo stesso modo possiamo usare la nostra naturale capacità di cambiare per guidare le piccole o grandi trasformazioni quotidiane e indirizzarle verso l'evoluzione anziché lasciarci portare dalla corrente o addirittura farci trascinare verso il fondo. Possiamo diventare dei veri e propri artisti del cambiamento, imparare a creare le rivoluzioni che desideriamo.

L'accettazione

«Che Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare, e la saggezza di distinguere tra le due.»

SAN FRANCESCO

Anni fa, io e mio marito volevamo andare a vivere in campagna insieme ad alcuni amici e collaboratori. L'idea era nata

da un sogno: formare una nuova versione di comunità dove ognuno avesse la privacy del suo appartamento e poi ci fossero spazi comuni in cui ritrovarsi tutti insieme. Inoltre, sentivamo sempre più forte l'esigenza di vivere in mezzo alla natura. Ovviamente la ricerca del luogo ideale non è stata facile: abbiamo esaminato decine di casolari e antichi borghi abbandonati finché abbiamo finalmente trovato il posto giusto. Dopo aver firmato il compromesso, con i progetti della ristrutturazione pronti, e dopo aver persino scelto l'arredamento, abbiamo scoperto che non potevamo proseguire. Per diverse cause, condoni edilizi e problemi personali di più della metà degli amici che dovevano far parte del progetto, il nostro sogno stava andando in frantumi. Dovevamo rinunciare a quella casa, almeno nei termini pensati.

La mia prima reazione è stata di totale negazione di ciò che stava accadendo: «Non è vero, non sono veri ostacoli, non voglio rinunciarci a nessun costo. Andrò avanti!»

Per mesi e mesi è stato un susseguirsi di incontri estenuanti, di appuntamenti da notai, di letture e riletture delle leggi edilizie, di telefonate, mail e fax... senza alcun risultato se non stress, perdite di tempo e di soldi. Io continuavo imperterrita a lottare: il dispiacere di veder fallire il mio sogno era troppo grande. Ma qualunque soluzione tentassi di trovare, continuavo a sbattere contro dei muri insormontabili.

Finché ad un certo punto ho capito: forse era il momento di accettare qualcosa che non potevo cambiare. Solo quando ho fatto pienamente questo passo, e non è stato facile, ho scoperto che non dovevo affatto rinunciare all'intero progetto, come credevo, ma potevo focalizzare la mia attenzione sulle modifiche necessarie. E così è stato. Anziché continuare a rincorrere il sogno iniziale, abbiamo indirizzato la ricerca su una semplice casa in campagna. E abbiamo anche accettato l'idea di non possederla, ma di prenderla in affitto. Improvvisamente la situazione si è sbloccata. In meno di un mese abbiamo trovato una casa bellissima ad una cifra che ci potevamo permettere.

Io e Nicola ci siamo trasferiti lì e molti degli amici che erano parte del progetto iniziale ora vivono a pochi chilometri di distanza. Abbiamo ugualmente modo di incontrarci tutti insieme nella sala o nella veranda di casa nostra e di godere delle verdure dell'orto.

Se non avessimo aperto la porta dell'accettazione abiteremmo ancora a Milano e staremmo ancora lottando tra avvocati, geometri e notai.

C'è un antico detto che cerco sempre di tenere in mente e che anche in questa occasione si è rivelato molto utile: «Se posso cambiare qualcosa, perché preoccuparmi? E se si tratta di qualcosa che non posso comunque cambiare, perché preoccuparmi?»

Senza accettazione, la determinazione degenera in testardaggine, la tensione creativa si tramuta in nervosismo e frustrazione, e il cambiamento diventa lotta. Ed è una guerra in cui il vero nemico finiamo per essere noi stessi. È solo attraverso l'accettazione che si creano le condizioni necessarie per imparare dalle esperienze, aumentare le nostre capacità e avviarsi verso il cambiamento evolutivo.

Ecco cosa pensava Bateson dell'accettazione: «Una certa libertà deriva dal riconoscimento di ciò che è necessariamente presente, qui e ora. Da questo riconoscimento deriva il sapere come agire».

Ma che cos'è l'accettazione? E soprattutto, cosa non è?

Spesso, quando affronto questo argomento nei corsi, mi sento chiedere se il fatto di accettare gli eventi non ci renda inerti spettatori della vita. Come posso accettare ciò che non mi piace? Se accetto ogni situazione non rischio di adagiarmi e di bloccare il cambiamento?

Una volta una donna che veniva regolarmente picchiata dal marito affermò che lei ormai accettava il fatto. Quello non è un esempio di accettazione, ma di rassegnazione. Anche perché in quel caso le cose potevano essere cambiate.

La grande differenza è che la rassegnazione è uno stato d'a-

nimo passivo: rassegnarci equivale a sopportare, spesso contro voglia, chiuderci in noi stessi e giocare il ruolo della vittima.

Accettare gli eventi ineluttabili invece richiede forza, coraggio, volontà e determinazione ad andare avanti. Vuol dire prendere atto di come stanno le cose, ascoltare la chiamata del cambiamento, smettere di nascondere la testa sotto la sabbia, riconoscere ciò che sta accadendo ed essere onesti con se stessi.

Accettare significa osservare ogni parte di noi e della nostra vita, anche quelle scomode, che non ci piacciono, che desideriamo cambiare.

Osservare senza giudizio: sfortuna o benedizione?

Affinché l'accettazione avvenga occorre osservare senza giudizio, con sincera curiosità. Nel momento in cui giudichiamo ci irrigidiamo nella nostra posizione. Questo inquina la capacità di cogliere le sfumature, contamina la nostra interpretazione del mondo e altera le risposte che diamo agli eventi.

Se siete abituati a vedere la critica e il giudizio come qualcosa di costruttivo potete iniziare pensando all'accettazione come ad una semplice sospensione del giudizio.

Un'antica storia taoista narra di un saggio che viveva in un villaggio nell'estremo nord della Cina. Un giorno a suo figlio scappò il miglior cavallo. Il ragazzo fece di tutto per ritrovarlo ma nel suo girovagare l'animale era finito oltrefrontiera ed era stato preso da una carovana di nomadi. Tutto il villaggio cercò di consolare il ragazzo che non riusciva a darsi pace della sua sfortuna. Ma suo padre, il saggio, gli disse: «Come fai a dire che sia una sfortuna e non una benedizione?»

Mesi dopo il cavallo ritornò portando con sé un bellissimo stallone. Questa volta il giovane era raggianti e tutto il villaggio si congratulava con lui per la sua fortuna.

Ma il padre gli disse: «Come fai a dire che sia una fortuna e non un disastro?»

Lo stallone diventò presto il cavallo preferito del ragazzo e

gli fece guadagnare parecchi soldi ma un giorno, in sella al suo bellissimo animale, il giovane cadde e si ruppe un'anca. Ancora una volta tutto il villaggio andò a consolare il povero ragazzo sfortunato. Ma ancora una volta il padre disse: «Come fai a sapere che è una sfortuna e non una benedizione?»

Pochi mesi dopo una tribù nomade invase il nord della Cina e tutti gli uomini abili furono reclutati per andare al fronte a combattere. Nove su dieci non tornarono mai più a casa. Il giovane non fu arruolato ed ebbe salva la vita proprio grazie alla caduta da cavallo. E così padre e figlio vissero felici e contenti prendendosi cura l'uno dell'altro per molti anni.

Come ci ricorda questa storia, come facciamo a sapere che ciò che definiamo una sfortuna non sia in realtà una benedizione? A cosa serve giudicare, allora?

Come scopriremo più avanti, l'idea non è certo quella di fare finta di niente, né di raccontarci che tutto va bene quando non è così. Si tratta invece di prendere atto della realtà mantenendo l'osservazione il più pulita possibile, senza inquinarla con idee fisse o preconcetti. Quando siamo dentro una situazione non siamo comunque nelle condizioni migliori per giudicarla in maniera obiettiva.

E quando fallisco?

Riprendiamo l'esempio del momento in cui abbiamo iniziato a camminare, uno dei primi grandi cambiamenti che tutti abbiamo affrontato. Per imparare abbiamo tutti fatto infiniti tentativi. E abbiamo fallito migliaia di volte. Eppure non ci siamo mai sentiti incapaci per questo, e nessuno ci ha mai giudicati. Ad ogni caduta abbiamo semplicemente preso atto della situazione, accettandola per quello che era. Questo ci ha permesso di rialzarci ogni volta, continuare a provare e migliorarci ogni giorno. Come cambierebbero le cose se riuscissimo ad avere lo stesso atteggiamento di accettazione senza giudizio davanti alle cadute della vita!

L'accettazione ci porta ad amarci ed apprezzarci anche se il nostro punto di partenza non è quello che vorremmo, anche se cadiamo per l'ennesima volta, anche se ci ritroviamo in una situazione indesiderata e apparentemente non abbiamo la forza per uscirne.

Lo psicologo e scrittore Nathan Freeman suggerisce: «Dovete amare ed accettare le vostre nevrosi per poterle guarire!»

È così semplice allora? Non proprio. È semplice ma non è facile perché c'è un tranello. Spesso infatti ci fermiamo alla prima fase, l'accettazione intellettuale. Quante volte pensiamo di avere accettato parti della realtà e invece l'abbiamo fatto solo razionalmente e dentro proviamo ancora rabbia, frustrazione, delusione o sensi di colpa? La vera accettazione avviene solo quando siamo aperti ad assorbire anche emozionalmente, a digerire completamente ciò che è.

Come vedremo più avanti, spesso è proprio dalle cose che non possiamo cambiare come lutti, malattie, separazioni, che giungono gli insegnamenti e le trasformazioni più importanti della nostra vita. E spesso si tratta di esperienze non facili da mandar giù. Ma è solo nel momento della vera accettazione che ci liberiamo del peso emotivo, e che la trasformazione può avvenire.

Durante i corsi, molto del nostro lavoro consiste nell'aiutare le persone a fare proprio questo passaggio.

Nei capitoli dedicati alle fasi del cambiamento e agli strumenti di trasformazione, tratteremo in maniera più approfondita alcuni ingredienti dell'accettazione come la consapevolezza e il perdono, e approfondiremo diversi temi che vi aiuteranno a sviluppare l'autoaccettazione, come l'ottimismo, la meditazione, la fede e la spiritualità.

Se non accettiamo qualcosa (una situazione, un'esperienza, una parte di noi), come possiamo possederla pienamente? E se non la possediamo, come possiamo cambiarla?

La zona di potere

«Se non ti piace qualcosa, cambialo. Se non puoi cambiarlo, cambia il tuo atteggiamento. Non lamentarti.»

MAYA ANGELOU

«Qui nessuno ti aiuta, anche se sei oberato di lavoro. Io vorrei che le cose fossero diverse ma cosa posso farci?» Fin da quando è entrata in sala un'ora fa, sul volto di Simonetta è stampato un sorriso piuttosto forzato che è difficile non notare. C'è un contrasto notevole tra i muscoli delle guance che si allargano lasciando intravedere denti che potrebbero pubblicizzare un dentifricio sbiancante e gli occhi corvini dove ogni traccia di sorriso è assente. Chissà cosa direbbe Paul Ekman* se la vedesse. È questo ciò che lui chiama il sorriso Pan Am? Ecco che è successo di nuovo. Mi sono distratta. Quando in una persona noto una forte dissonanza tra ciò che dice e ciò che il suo corpo esprime, tendo a seguire i segnali di quest'ultimo. Oddio, cosa mi sarò persa? penso. Ma la mia attenzione viene immediatamente richiamata dal tono rassegnato con cui la donna prosegue. «Tanto qui le cose non cambieranno mai. Si parla di collaborazione poi non solo ognuno pensa al suo orticello ma butta anche le erbacce in quello altrui. Come si fa a lavorare in un ambiente dove la mattina nessuno ti saluta?»

Decido di fare un tentativo: «Finora cosa hai fatto tu per migliorare le cose? Come potresti creare un ambiente più sereno e collaborativo? Quanto sei disponibile tu ad aiutare i tuoi colleghi? Quante volte li hai salutati tu per prima la mattina?»

* Paul Ekman è un professore di psicologia dell'Università di San Francisco che ha studiato per molti anni le espressioni facciali. Ha catalogato per l'uomo ben diciannove tipi diversi di sorriso, distinguendo quelli falsi da quelli veri. Ekman chiama i sorrisi veri «Duchenne» dal nome del neurologo dell'Ottocento che dimostrò che il sorriso è la risposta fisiologica a uno stato di benessere, tanto che si sorride fin da quando si è nella pancia della mamma. Tra sorrisi falsi che non coinvolgono i nervi e i muscoli di zigomi e occhi, i più famosi sono i sorrisi Pan Am, perché ricordano il sorriso di benvenuto finto del tipico assistente di volo della ex compagnia americana.

«Ah no, sono loro che devono venirmi incontro. Io di sforzi ne ho fatti già abbastanza. Quando abbiamo iniziato a dividere l'ufficio, io salutavo sia Sara sia Marina. Certo mi rispondevano, ma senza nemmeno alzare lo sguardo dallo schermo del computer.» Simonetta si mette sulla difensiva. Tentativo fallito.

«Non hai mai pensato che in quel periodo fossero molto impegnate o che magari per loro il saluto mattutino non sia così importante? Ne hai mai parlato con loro?» chiedo continuando a stupirmi di come anche nelle grosse aziende siano spesso dei meccanismi così piccoli a influenzare il benessere e il rendimento delle persone.

«Beh, siamo tutti impegnati, ci sono sempre grane da risolvere. Sono loro che dovrebbero venire a chiedermi scusa. Mi stanno rovinando la vita.» Il tono di Simonetta diventa sempre più secco e la tensione nelle mascelle sempre più visibile. Secondo tentativo fallito. Peccato che non si renda conto che è lei stessa a rovinarsi la vita.

Faccio un ultimo tentativo: «Come possono Sara e Marina rovinarti la vita? Hanno così tanto potere su di te?» Silenzio. Simonetta mi guarda come se avessi parlato in aramaico. «In che senso? Non capisco», balbetta.

A questo punto decido di andare fino in fondo: «Chi decide come ti senti? Chi sceglie cosa pensi? Chi ti dice come reagire alle situazioni? Chi determina il tuo umore, il tuo comportamento, l'andamento delle tue giornate? Vuoi che siano gli altri? Vuoi essere come una banderuola in balia degli eventi? Vuoi consegnare ad altri questo potere o vuoi essere tu a decidere per te stessa e per la tua vita?»

Silenzio. Simonetta rimane immobile per qualche istante. Poi improvvisamente le sue mascelle si rilassano. Anzi, direi che stanno proprio crollando verso il basso. «Certo che no. Nessuno ci può rovinare la giornata o la vita, se non siamo noi stessi a dargli il permesso. Non ci avevo mai pensato. Non avevo mai guardato la situazione in questo modo», risponde con una delle migliori espressioni di stupore che io abbia mai visto. Ten-

tativo riuscito. È un concetto così semplice, perché continuiamo a dimenticarlo?

Le due zone

Esistono due aree ben definite in cui ci muoviamo. Vi è una zona che è in nostro totale potere e una che riguarda tutto ciò che ci è estraneo, indipendente dalla nostra volontà, fuori dalla nostra sfera diretta di influenza. Quanto spesso vorremmo tenere tutto sotto controllo? Il comportamento del partner, le scelte dei figli, le risposte degli amici o dei colleghi, la politica aziendale, il traffico, la delinquenza, il computer o la macchina che si rompono e così via. E quanto di tutto ciò è effettivamente sotto il nostro diretto controllo? Ma, soprattutto, quanto tempo ed energia impieghiamo a preoccuparci, a disperarci, a cercare di cambiare le cose senza peraltro riuscirci?

Parafrasando la preghiera di san Francesco, conosciuta guarda caso anche come preghiera della serenità, è fondamentale tenere sempre presente la linea di confine tra queste due zone. Ed è saggio concentrare la nostra attenzione sulla prima area perché lì che possiamo esercitare appieno la nostra influenza. È quella, infatti, che ci riguarda personalmente e ha a che fare con il nostro modo di rispondere agli eventi attraverso pensieri, emozioni, parole e azioni. Indipendentemente dalla situazione esterna, siamo sempre noi a scegliere cosa pensare, come sentirci, come parlare e come agire. Nessuno può obbligarci a pensare in un certo modo. Nessuno ha la proprietà delle nostre parole.

Nessuno ci può far sentire inferiori o tristi o arrabbiati, se noi non lo vogliamo. Nessuno e niente ci può rovinare la vita, se non siamo noi a cedergli questo diritto. Victor Frankl, neuropsichiatra viennese di origine ebraica e padre della logoterapia, riflettendo sulla sua lunga prigionia ad Auschwitz, disse che qualunque cosa facessero i suoi carcerieri, non potevano comunque obbligarlo ad odiarli e concluse che «in fin dei conti è possibile togliere agli uomini qualunque cosa tranne una, l'ultimo baluardo della libertà

umana: la possibilità di scegliere con quale atteggiamento porsi di fronte a qualunque circostanza in cui si possano venire a trovare».

Pensare, emozionarci, parlare e agire sono le nostre quattro capacità principali, e insieme formano la nostra zona di potere. È qui che risiedono il fulcro e il motore del cambiamento.

Le carte della vita

Mata Amritanandamayi, nota in tutto il mondo col diminutivo di Amma, ovvero Madre, è una guru indiana da molti considerata una santa per il suo incredibile impegno umanitario e i suoi preziosi insegnamenti. Nata in una zona molto povera del Kerala, ha dedicato la sua vita ad alleviare le sofferenze dei bisognosi. Pur non possedendo nulla tranne il suo sari, è riuscita a costruire decine di scuole, orfanotrofi e ospedali, ha donato più di 25.000 case ai senzatetto, e la sua organizzazione fornisce tutti i giorni oltre 50.000 pasti agli affamati. Per tutte queste attività ha ricevuto moltissimi riconoscimenti internazionali ed è stata più volte invitata alle Nazioni Unite, eppure è una delle persone più umili che abbia mai conosciuto. Durante un soggiorno nel suo *ashram* in India l'ho sentita usare una suggestiva metafora per spiegare la nostra zona di potere. Amma paragona la vita ad una partita a carte. Le carte vengono distribuite da un mazziere a cui possiamo dare vari nomi: Dio, il destino, il karma, il caso... A volte riceviamo carte bellissime con cui è facile giocare, a volte invece ci ritroviamo in mano carte decisamente più scadenti. In ogni caso non abbiamo alcuna influenza sulla scelta delle carte. Ciò su cui abbiamo totale padronanza, invece, è la maniera in cui decidiamo di giocare. È questo che fa la differenza nella nostra vita e nel mondo. Detto da lei che ne è una testimonianza vivente, fa un certo effetto!

Avere chiara questa distinzione ci permette di non sprecare tempo ed energie nel tentativo di cambiare ciò che non possiamo cambiare, come una giornata di pioggia, un lutto, un licenziamento, una separazione. Sono le carte che la vita ci sta of-

frendo in questa partita. Ma possiamo decidere come usarle. E tutto ciò non solo è in nostro potere, è anche un nostro diritto e un dovere verso l'evoluzione dell'umanità. Certo, possiamo anche scegliere di sbuffare, di lamentarci e passare intere giornate ad arrabbiarci con il mazziere o con la sorte. Ma tutto ciò ci aiuterà forse a far fruttare al meglio le nostre carte?

Quando decidiamo di incolpare gli altri, di sentirci vittime indifese e senza speranza, stiamo rinunciando alla nostra zona di potere. E più lo faremo più ci avvieremo verso un cambiamento di tipo peggiorativo o involutivo.

La respons-abilità

«Vivere significa prendersi la responsabilità di trovare le giuste risposte ai problemi della vita.»

VICTOR FRANKL

Se solo avessi più denaro/tempo/fortuna...

Se solo ricevessi più aiuto dai colleghi/famigliari/amici...

Se solo mio marito mi sostenesse...

Se solo fossi più giovane/magra/bella...

Se solo il mio lavoro fosse meno stressante...

Vi suona familiare? Quali stati d'animo, quali azioni scaturiscono da questo modo di pensare? Quando ci troviamo a riflettere e parlare in questa maniera, siamo forse nella nostra zona di potere?

La linea che identifica la nostra area di influenza è ben definita e ha un nome: *respons-abilità*.

Responsabilità non significa colpa. Non è certo colpa nostra se siamo stati licenziati, lasciati dal partner o se siamo ammalati. Essere responsabili significa riappropriarsi dell'abilità di rispondere agli eventi. Vuol dire usare la nostra abilità di cambiamento. Essere in grado di dare le risposte più funzionali alle domande che i problemi della vita ci pongono. E significa farlo nella quotidianità,

attraverso la nostra condotta, le nostre azioni, le nostre parole, a casa e al lavoro, quando siamo da soli e quando siamo con gli altri.

Siamo completamente responsabili della nostra zona di potere, ovvero di ciò che pensiamo, delle nostre emozioni, di come parliamo e agiamo. Siamo altresì responsabili dei nostri comportamenti, delle parole e delle azioni nei confronti degli altri.

Ma non siamo responsabili di ciò che un altro pensa, fa o dice. Questo rientra nella zona di potere dell'altra persona. Quindi non possiamo cambiarlo. Possiamo solo cambiare come ci sentiamo a riguardo. Possiamo accettare gli eventi esterni e usare la nostra abilità per rispondere, cioè la nostra responsabilità. Comprendere questo meccanismo ci aiuta anche a creare rapporti più sani, aperti, onesti ed efficaci.

«Siamo in dieci a lavorare su questo piano e ci sono due bagni. La settimana scorsa l'impresa di pulizie era in ferie e i bagni sono rimasti sporchi per tutto il tempo. È possibile che qualcuno non si prenda la briga di pulirli?»

«Ogni volta che arriva una pratica scomoda da trattare, rimbalza sulle diverse scrivanie come una patata bollente e nessuno vuole farsene carico. Perché dovrei farlo proprio io?»

«Appena finito di mangiare, mio marito si incolla davanti al televisore e non mi aiuta con i bambini. Se gliel'ho mai chiesto apertamente? No, chiunque si renderebbe conto che ho bisogno di una mano.»

«Il pianeta è ogni giorno più inquinato. Molti animali vengono maltrattati. Qualcuno prima o poi dovrà fare qualcosa!»

Ognuno, Qualcuno, Chiunque e Nessuno

Questa è la storia di quattro persone di nome Ognuno, Qualcuno, Chiunque e Nessuno. C'era un lavoro importante da fare e a Ognuno venne chiesto di farlo. Ognuno era sicuro che Qualcuno l'avrebbe fatto. Chiunque avrebbe potuto farlo, ma Nessuno lo fece. Qualcuno si arrabbiò a tale riguardo, perché era il lavoro di Ognuno. Ognuno pensava che Chiunque potesse farlo, ma

Nessuno capì che Ognuno non l'avrebbe fatto. E finì che Ognuno dette la colpa a Qualcuno quando Nessuno fece ciò che Chiunque avrebbe potuto fare.

Traduzione: questa è la storia di Ognuno di noi.

Davanti ad un compito difficile, una conversazione scomoda da iniziare, un passo faticoso da intraprendere, una situazione pesante da cambiare, Nessuno è particolarmente felice. Per Chiunque sarebbe molto più facile limitarsi a giocare il ruolo della vittima e deprimersi o incolpare gli altri. Qualcuno invece usa la sua zona di potere e decide di non farlo.

Ogni volta che scegliamo la respons-abilità facciamo un passo avanti verso il cambiamento evolutivo.

Togliere potere agli eventi esterni

«Quindi l'ansia, la rabbia, il malessere che da mesi provo, in realtà non sono provocate dal comportamento delle mie colleghe, di mio marito e da altri eventi esterni, ma dalle mie reazioni ai loro comportamenti?» Simonetta mi fa questa domanda durante la pausa pranzo, prendendomi in disparte come se stesse per svelare il più importante dei segreti. La guardo: ora sono i suoi occhi a sorridere. So che conosce la risposta a questa domanda. Le relazioni in cui le persone sono responsabili non sono guidate dal bisogno, dal controllo, dalle aspettative che invariabilmente vengono deluse. Sono guidate dalla voglia di mettersi in gioco, dal dialogo onesto e aperto, dal piacere della condivisione, dallo scambio, dalla consapevolezza e dal rispetto reciproco. In queste relazioni non esiste «vittima» e quindi non c'è spazio nemmeno per il suo polo opposto, il «carnefice». In questo nuovo modo di essere non abbiamo bisogno di salvare o cambiare nessuno, né tantomeno di essere salvati.

Potrebbe sembrare che la nostra zona di potere sia molto limitata. In realtà se la usiamo pienamente scopriamo che non è affatto così. Qui incontriamo un altro dei paradossi del cambiamento: più è ristretta la zona di potere, più è ampia la sua influenza.

Avere totale padronanza e quindi respons-abilità su un'unica area, quella delle nostre risposte e dei nostri stati d'animo, implica togliere agli eventi esterni ogni ascendente su di noi. Quando abbiamo pieno potere su noi stessi, abbiamo pieno potere sul mondo. Almeno sul nostro mondo.

Spesso cadiamo nell'errore di pensare che gli altri abbiano qualcosa che non va, che siano in qualche modo «sbagliati», che non siano in grado di risolvere i problemi. E in quel caso ci sentiamo chiamati a farlo noi al loro posto. Essere consapevoli della propria area di influenza implica lasciare la possibilità e lo spazio a chi ci circonda per essere responsabile dei propri pensieri, parole, azioni e stati d'animo. E questo significa credere negli altri, nella loro piena abilità di cambiare.

In questo senso, cambiando noi stessi apriamo la strada della trasformazione anche per coloro che lo desiderano.

Quando parleremo di cambiamento, d'ora in poi daremo per scontato che non si tratta di cambiare gli altri ma di imparare a gestire al meglio noi stessi, i nostri stati d'animo, il nostro tempo, le nostre risorse e potenzialità. Ed è da questo punto di vista che affronteremo la trasformazione.

Nei prossimi giorni, a casa, al lavoro, notate semplicemente se e quando vi trovate al di fuori della vostra zona di potere.

Cosa è successo? A cosa, a chi avete permesso di gestire il vostro stato d'animo e le vostre reazioni? Continuare a farlo vi aiuta forse a vivere meglio?

È mio!

Pensate a qualcosa di cui sentite un forte senso di proprietà, qualcosa che è assolutamente vostro e che non cedereste per nessun motivo. Qualcosa di cui potete dire «è mio» con ogni cellula del vostro corpo.

Di cosa si tratta? Del vostro portafoglio? Le chiavi di casa? La vostra agenda con tutti i ricordi più belli? Il vostro pc? Il vostro cane? La vostra macchina? Cedereste tutto questo alla prima per-

sona che passa per strada? Dareste facilmente una gamba, un braccio? Per quale motivo non lo fareste mai? Perché è vostro!

Allo stesso modo, anche la zona di potere è nostra, è un diritto di nascita. Perché la cediamo così facilmente?

Suonare con tre corde

«Non c'è nessuna passione nel giocare in piccolo, nell'accontentarsi di una vita al di sotto delle nostre capacità.»

NELSON MANDELA

Era il 18 novembre 1995 e quella sera il violinista Itzhak Perlman si esibiva al Lincoln Center di New York.

Perlman attraversò il palcoscenico molto lentamente.

Chi aveva già assistito a un suo concerto sapeva che il solo fatto di attraversare il palcoscenico per il musicista era un compito arduo. A causa della poliomielite contratta da bambino aveva dei rinforzi nelle gambe e camminava a fatica con l'aiuto di due stampelle. Il pubblico attendeva con pazienza.

Finalmente si sedette, appoggiò le stampelle al suolo, tolse i rinforzi dalle gambe, si sistemò nella sua posa caratteristica, un piede piegato all'indietro, l'altro dritto in avanti, si piegò per prendere il violino, lo pose sotto il mento, fece un cenno col capo al direttore d'orchestra e iniziò a suonare. La platea era abituata a questo rituale.

Ma quella volta fu diverso. Quella volta qualcosa andò storto.

Pochi minuti dopo aver cominciato a suonare, una delle corde del violino si ruppe. Tutto il pubblico la sentì chiaramente spezzarsi con uno schiocco secco, come un colpo di pistola. Non c'erano dubbi su ciò che significava quel suono. Non c'erano dubbi su cosa Perlman avrebbe dovuto fare.

Le persone presenti pensarono: ora poserà il violino, rimetterà i rinforzi per le gambe, prenderà le stampelle, si alzerà in

piedi, si dirigerà faticosamente dietro le quinte, prenderà un altro violino o sostituirà la corda rotta del suo.

Ma non lo fece.

Invece, chiuse gli occhi per un momento, e poi accennò al direttore d'orchestra di ricominciare da dove si erano fermati. E suonò con una tale passione, una tale purezza ed un potere mai visti.

Il pubblico era ammaliato.

Tutti sanno che è impossibile suonare un brano sinfonico solo con tre corde.

Io lo so, e voi lo sapete, ma quella notte Itzhak Perlman si rifiutò di saperlo. E lo si poteva vedere modulare, cambiare, scomporre e ricomporre il pezzo sinfonico nella sua testa. A un certo punto sembrava che facesse uscire dalle corde dei suoni mai sentiti prima. Quando finì ci fu un silenzio reverenziale, e poi il pubblico si alzò in ogni angolo del teatro. Erano tutti in piedi, urlavano e applaudivano per esprimere la loro totale ammirazione.

Egli sorrise, si asciugò il sudore dalla fronte, alzò il suo archetto per quietarli, e poi disse, in maniera umile, come se stesse riflettendo ad alta voce: «Sapete, talvolta è compito dell'artista scoprire quanta musica può ancora creare con ciò che gli è rimasto».*

Ed è decisamente compito nostro scoprire quanta musica possiamo creare nella nostra vita con ciò che ci è rimasto!

Sarebbe bello se la vita fosse fatta di cose facili, se non esistessero la sofferenza, la paura, la tristezza, se tutti fossimo sempre gioiosi e soddisfatti. Ma la vita non è così!

La nostra esistenza è fatta anche di periodi difficili. È fatta di gioie e di dolori. Di luce e di buio. A volte abbiamo tutte e quattro le corde a disposizione. E a volte una corda si spezza. Come reagiamo allora?

Sono le scelte che operiamo in quegli attimi che fanno la differenza.

*Da un articolo dello *Houston Chronicle* del 18 novembre 1995.

Siamo in grado di accettare che una corda si rompa proprio quando stiamo suonando davanti a migliaia di persone?

Siamo capaci di accettare che qualcosa indipendente dalla nostra volontà vada male? Che una relazione finisca? Che una malattia ci costringa a letto? Che un contrattempo mandi all'aria il nostro lavoro? Che un amico ci abbandoni?

Siamo capaci in quelle occasioni di mantenere la nostra zona di potere? Siamo in grado anche allora di scegliere la presa di responsabilità?

Riusciamo anche in quei momenti a indirizzare i nostri pensieri, emozioni, stati d'animo e comportamenti verso il cambiamento evolutivo?

Pronti a saltare?

«Il progresso è impossibile senza il cambiamento. E coloro che non riescono a cambiare la propria mente non riusciranno a cambiare nulla.»

GEORGE BERNARD SHAW

Tony Buzan, psicologo e studioso inglese, nel suo libro *Embracing change* usa un esempio molto calzante per illustrare il comportamento umano di fronte al cambiamento. Se una rana viene messa in una pentola di acqua fredda e l'acqua viene scaldata rapidamente, la rana sente il brusco cambiamento di temperatura, avverte con chiarezza il pericolo e salta fuori immediatamente. Ma se l'acqua viene scaldata gradualmente, la rana non si accorge del cambiamento e pian piano si assopisce lasciandosi bollire viva. In questi casi l'estrema adattabilità, che di per sé potrebbe essere una qualità positiva, diventa controproducente.

Durante la nostra esistenza i cambiamenti avvengono spesso; sta a noi restare svegli per capire in che direzione la vita ci sta portando e ricordarci la sottile ma fondamentale differenza tra accettazione e rassegnazione.

È nostro compito percepire se ci avviciniamo pericolosa-

mente al punto critico e decidere quando è il momento di saltare per evitare di soccombere lentamente.

La zona di comfort

Noi esseri umani tendiamo a vivere all'interno di una zona di sicurezza che potremmo definire il nostro territorio, costituito da elementi conosciuti: convinzioni, amici, famigliari, lavoro, sport. Siamo esseri assolutamente abitudinari: ogni giorno tendiamo a ripetere più o meno gli stessi pensieri e azioni del giorno precedente.

Pensate a quando vi sedete a tavola con la vostra famiglia. Che posto occupate? Lo cambiate spesso o lo mantenete da anni? E i vostri famigliari? Quando andate in palestra scegliete ogni volta un armadietto in posizione diversa o cercate sempre lo stesso, e quando è già occupato ne prendete uno vicino? Potremmo andare avanti all'infinito: che dire della strada che percorrete per recarvi al lavoro? La variate ogni mattina? E la colazione? I vostri hobby? I vostri week-end? Le vostre letture? Le vostre convinzioni?

Questo diventa il nostro mondo, la nostra isola di sicurezza. Tutte queste abitudini ci fanno sentire protetti e a nostro agio. Non c'è niente di male, a patto che le abitudini che ci siamo creati ci sostengano in un continuo miglioramento e ci indirizzino verso il cambiamento evolutivo. Ma cosa succede, come nel caso di Filippo o di Simonetta, quando non è così?

Saltare significa avere il coraggio di uscire dalla propria zona di comfort per esplorare aree sconosciute. Vuol dire navigare verso il mare aperto. Abbandonare le abitudini e i modi di essere che non sono più funzionali.

Durante la lettura di questo libro e soprattutto nella parte pratica, verrete invitati più volte ad allontanarvi dalla vostra zona di comfort. Ogni volta che incontrate nuovi modi di pensare, esempi che non rientrano nel vostro sistema di credenze, esercizi che vi spingono all'introspezione, state uscendo dalla vostra

area di sicurezza. E, nel farlo, state iniziando a dare una nuova direzione alla vostra vita.

L'intenzione focalizzata

Poiché in BlessYou! amiamo molto fondere le scoperte scientifiche più recenti nel campo della psiche umana con la saggezza e la filosofia millenaria, in alcuni dei nostri corsi proponiamo un rituale che è praticato da secoli in tutto il mondo: la camminata sul fuoco.

Non ho mai amato l'aspetto «macho» che alcuni movimenti hanno dato a questa antica pratica. Nella mia opinione è come convertire qualcosa di sacro in una sorta di bungee jumping: lo sminuisce e ne travisa completamente il senso. Per me non è così importante se esista o meno una valida spiegazione scientifica ma, come in molti rituali, ciò che è strepitoso è che il *fire-walking* è una perfetta metafora della vita.

Per esempio, dopo aver guidato migliaia di persone attraverso i carboni ardenti non ho potuto fare a meno di notare la differenza sostanziale tra qualcuno che si trova senza volerlo a contatto con il fuoco e si ustiona e un camminatore sul fuoco: da secoli in tutto il mondo quest'ultimo non attraversa il letto di carboni «senza volerlo» ma è sostenuto da una ferma intenzione che ha imparato a focalizzare.

Persino i detrattori della camminata sul fuoco, che hanno attraversato i carboni senza preparazione per dimostrare che non era possibile bruciarsi, hanno sfruttato senza saperlo il potere dell'intenzione focalizzata. Essi infatti erano sostenuti dalla ferma intenzione di screditare questa pratica e focalizzati totalmente sul successo della loro teoria.

Qualche volta mi è capitato di attraversare i carboni ardenti senza una vera intenzione, distrattamente, quasi controvoiglia. E quando l'ho fatto, ho regolarmente riportato delle ustioni. Nella vita questo meccanismo si ripete con le medesime modalità.

Se passiamo la nostra esistenza distrattamente, immersi in ciò

che non vogliamo, agendo contro voglia, senza essere focalizzati o guidati da una forte intenzione, è molto probabile che finiremo per procurarci delle ustioni e, ormai assopiti come la rana della storia, non ci accorgeremo quando è il momento di saltare.

Quando svolgiamo un lavoro che non amiamo, portiamo avanti una relazione senza esserne convinti, facciamo qualcosa solo per seguire la massa, ne riportiamo delle bruciature. E, man mano, tutto ciò diventa un'abitudine così radicata che faticiamo a renderci conto di ciò che sta realmente avvenendo. La differenza è solo che nella camminata sul fuoco la bruciatura è immediata ed evidente mentre nella vita le ustioni sono spesso impercettibili, quasi invisibili, all'apparenza sopportabili, ma colpiscono l'animo, la psiche, e lì rimangono per poi manifestarsi col tempo sul piano fisico sotto forma di disagi o malattie.

Quando questo accade cosa facciamo? Anziché ascoltare i messaggi del nostro corpo e la chiamata che il mondo intorno a noi ci sta mandando, ci ingegniamo a trovare mille modi per ignorare e soffocare ogni sintomo, e continuiamo nella corsa quotidiana raccontandoci che un giorno forse troveremo il tempo e il modo per attuare quei cambiamenti che sappiamo necessari e vivere finalmente come desideriamo. Ma non ora. Siamo troppo impegnati a fare altro.

E intanto l'acqua continua a scaldarsi...

Siete pronti a saltare?

Il punto della situazione

«Il vero viaggio della scoperta non consiste nel cercare terre nuove ma nel guardare con occhi nuovi.»

MARCEL PROUST

Dove stiamo cercando?

Un viandante passa davanti alla casa di un'anziana e trova la donna in giardino chinata per terra. L'uomo si ferma e le chiede

cosa stia facendo. Lei risponde che ha perso i suoi preziosi orecchini e li sta cercando. Il viandante si offre allora di aiutarla ma dopo diverse ore passate a setacciare il giardino centimetro per centimetro ancora non riescono a trovarli. L'uomo allora le domanda in che punto esattamente li abbia persi, e la donna risponde di averli persi in camera da letto. Sbigottito, il viandante le chiede perché mai li stia cercando in giardino e l'anziana quasi seccata ribatte: «È ovvio, in camera da letto è buio e non sarebbe possibile trovarli, in giardino almeno ci si vede bene».

Questo è esattamente ciò che facciamo quando cerchiamo risposte da qualche parte fuori di noi. Come possiamo sperare di trovare soluzioni fuori dalla nostra area di influenza, lontano dalla nostra zona di potere?

Fare il punto della situazione significa iniziare a guardare dentro di noi, anche se per farlo dovremo esplorare zone buie. Implica accettare la realtà così com'è, capire cosa rientra nella nostra zona di influenza e cosa no, e prendersi la responsabilità delle risposte che diamo attraverso pensieri, emozioni, parole e azioni.

Fare il punto della situazione ci permette di capire quando l'acqua sta pericolosamente iniziando a bollire, e ci mostra quando occorre uscire dalla zona di comfort.

Affilare i propri strumenti

Stephen Covey, nel suo best-seller *Le sette regole per avere successo*, racconta una storia che mi ha colpito e che ho usato spesso nei miei corsi.

C'era una volta un giovane taglialegna il cui sogno era diventare il più grande taglialegna di tutti i tempi. Era quindi molto impegnato a fare il suo lavoro e aveva poco tempo per tutto il resto, amici, famiglia, fidanzata. Un giorno il giovane è nei boschi a tagliare legna quando gli si avvicina un anziano sconosciuto. Il vecchio, gracile, malfermo sulle gambe, di cor-

poratura esile e dalla lunga barba bianca, gli sorride dicendo: «Giovane, vieni, sediamoci, ho alcune cose da dirti».

Ma il ragazzo non ha tempo, ha altro da fare e inizia ad innervosirsi.

Il vecchio resta in silenzio pensieroso. Poi il suo viso si illumina. «Ho un'idea», dice. «Ti sfido. Domenica, dall'alba al tramonto, vediamo chi taglia la maggior quantità di legna tra noi due.»

Il giovane lo guarda, non riesce a credere alle sue orecchie. Solo misurando le diverse costituzioni e considerando la differenza d'età pensa di avere la vittoria in pugno. Cos'ha da perdere? E così accetta la sfida. In fondo tutto il paese vi assisterà e sarà un'ottima occasione per far parlare di sé.

Arriva la fatidica domenica e la gara ha inizio. Il giovane non si ferma neanche un istante e lavora con più forza che può. L'anziano taglia la legna ma ogni tanto si siede. Quando il sole sta per tramontare il sindaco annuncia la fine della sfida e le due castate vengono pesate.

Incredibilmente, la legna tagliata dal vecchio pesa molto di più di quella del giovane. Il ragazzo è allibito. Incredulo, si reca dal vecchio e gli chiede con tono arrabbiato: «Com'è possibile? Io non mi sono fermato un momento in tutta la giornata, neanche per bere un bicchiere d'acqua. E con la coda dell'occhio ti guardavo e ti ho visto fermarti e sederti diverse volte. Che trucco hai usato?»

Il vecchio lo guarda e, con lo stesso sorriso sereno del loro primo incontro, gli risponde: «Ragazzo, era quello che ho cercato di dirti l'altro giorno nel bosco, ma tu non avevi tempo per ascoltare. È vero, io ogni tanto mi sedevo, ma quando mi fermavo, in realtà, stavo affilando i miei strumenti».

Fare il punto della situazione significa fermarsi un momento e usare il tempo per affilare i nostri strumenti.

Vuol dire essere onesti con noi stessi e domandarci dove siamo, dove ci sta trasportando la corrente, dove invece vogliamo andare, cosa ci blocca e che strumenti ci possono essere d'aiuto. È il percorso che vi aiuterò a fare.