

PREFAZIONE

Sono sempre stato diffidente verso il *life coaching*, verso il *self empowerment* e ancor più verso i banditori da fiera che ti vendono ricette facili per il successo e devo dire che questo libro non mi ha fatto cambiare opinione, semplicemente perché questo libro non ha niente a che vedere con ciò che normalmente viene spacciato per sviluppo personale, non ha niente a che vedere con le tele-predicazioni laiche di quanti pretendono di avere la verità in tasca. Nel lavoro del collega Enrico Prenesti, le domande prevalgono sulle risposte e questo sì che è convincente: questo libro è una guida ai dubbi che investono (e non necessariamente “tormentano”) l’essere umano nella società attuale. Ci si attenderebbe quindi un libro di filosofia, ma l’approccio dell’autore non è prettamente filosofico. Forse allora ci si aspetterebbe un libro di psicologia, ma neanche l’approccio psicologico è quello esatto. Qualcuno forse parlerebbe di approccio olistico, ma mi perdonerete se non lo faccio: sbaglierei, ma per qualche ragione “olistico” richiama alla mia mente candele profumate, mantra mormorati tra il bruciare di incensi e misticismo orientale di seconda mano, cioè tutte cose molto lontane dal solido pragmatismo di questo libro. Sì, un libro pragmatico, chiaro che, ponendo l’accento su parole evocative di situazioni e stati d’animo quotidiani, ci prende per mano in un cammino di consapevolezza, ci obbliga a metterci davanti a uno specchio e a esaminare il nostro modo di stare al mondo, il nostro modo di far fronte alle difficoltà. Lo “sviluppo personale” non può che partire da qui, da uno sguardo introspettivo, dal fare il punto della situazione.

Vorrei ancora tornare per un attimo su ciò che questo libro non è e per farlo vorrei evocare una figura ricorrente nella novellistica medievale, quella del credulone che sperpera i suoi averi per pagare maghi e stregoni che, con i loro poteri negromantici, gli mostrino la via per arricchirsi senza sforzo, non considerando che se essi davvero conoscessero quella via non avrebbero necessità di far mercato dei loro poteri. Ecco, se sul serio gli imbonitori televisivi conoscessero la via della felicità valida per ognuno, crediamo davvero che passerebbero il loro tempo negli studi di registrazione a parlare per ore e ore? Se davvero i guru dello sviluppo personale conoscessero tutte le risposte, passerebbero il loro tempo a promuovere le loro pubblicazioni? Enrico Prenesti, come dicevo, non ha scritto la guida turistica alla felicità; ha scritto un libro onesto, che mette insieme le idee di pensatori, scrittori, cantanti, psicologi, statisti e le struttura in modo organico, con l’esperienza di chi, come docente universitario, ha visto le difficoltà e i successi di migliaia di studenti e ha colto nei loro percorsi di vita gli elementi essenziali per una riflessione sullo sviluppo personale.

Alessandro Perissinotto

Docente di *Storytelling* presso l’Università di Torino

PREMESSA

Ci portiamo costantemente appresso chi noi siamo - ossia, chi *crediamo di essere* - come un bagaglio ben saldamente ancorato sulle spalle. Se vogliamo che qualcosa di significativo cambi nella nostra vita è necessario imparare a scaricare la zavorra che ci portiamo sulle spalle; ciò implica, di fatto, disfare il bagaglio per esaminare con coraggio il contenuto, così da provvedere allo smaltimento degli oggetti indesiderati per poi scegliere con cura quelli di cui rifornirci per il nuovo viaggio a farsi. La ripartenza sarà impegnativa, quasi sicuramente in salita, e prima di ripartire attraverseremo un periodo segnato dal vuoto, dalla perdita:

- rapporti interpersonali rivisitati, persone congedate, oggetti dismessi, abitudini revisionate, riti modificati, idoli sconosciuti;

è la *crisi* attraverso la quale è inevitabile passare per accedere a un nuovo stato esistenziale maggiormente appagante del precedente, un prezzo da pagare per sgattaiolare dal buio verso uno spiraglio di luce. In tanti casi, ciò che scarichiamo dallo zainetto è un fardello ingombrante che si denomina, secondo lo psicoanalista e pediatra britannico Donald Woods Winnicott (1896 - 1971), *falso sé*, che si esprime in noi conferendo un pesante senso di inutilità soggettiva, di smarrimento, di vuotezza e di fatica esistenziale; il falso sé è costruito inconsapevolmente sull'accondiscendenza a bisogni e desideri altrui e si sviluppa funzionalmente alla sopravvivenza in determinati ambienti. Chi viaggia con un falso sé sta semplicemente facendo la vita che qualcuno gli ha imposto per la sua comodità: sulla carta d'identità c'è un nome, ma chi si muove inefficacemente e dolorosamente nel mondo è un'altra persona, artificialmente costruita su uno specifico progetto altrui. La locuzione *falso sé* indica una modalità psicopatologica di sviluppo dell'identità che prende le mosse dai primissimi stadi dello sviluppo infantile, laddove il bambino non trova nella madre il giusto rispecchiamento dei propri bisogni e desideri, ma cresce assecondando coattamente i bisogni e i desideri di lei e imparando progressivamente - per scampare all'abbandono, preludio di morte certa - a fondare il proprio senso di identità sull'accondiscendenza alle richieste e imposizioni altrui. Il bambino spera di ottenere accoglienza e benevolenza cedendo a un regime addomesticante oppressivo, tirannico e mortificante: egli finisce, così, per rinunciare a scoprire se stesso, permanentemente ingaggiato com'è a capire e assecondare le istanze materne per evitare di essere continuamente minacciato, redarguito e punito per le sue mancanze. Se questo è l'unico modo sperimentato dal bambino per assicurarsi la vicinanza, l'affetto e il sostegno materiale delle figure di accudimento è perché queste ultime si trovano in evidente difficoltà psicologica e sono incapaci, loro malgrado, di fornire contenimento e convalida ai suoi stati emotivi. Raggiunta l'età adulta, quel bambino finisce letteralmente per non sapere più chi è e risulta incapace di contattare i propri au-

tentici bisogni, desideri, talenti e ambizioni; diventa, in tal modo, schiavo del giudizio sociale e dell'approvazione altrui, nonché goffamente esitante ad accedere a un'autentica dimensione di autoaffermazione. Liberarsi di questa maschera posticcia, ma ben aderente, per scoprire e manifestare se stessi è un lavoro impegnativo che richiede impavidità e perseveranza; occorre:

- sviluppare autoconsapevolezza,
- superare lo shock e il dolore degli accaduti che hanno comportato la necessità di mascherarsi,
- armarsi di coraggio e convinzione di voler cambiare per incontrare e manifestare se stessi, disassuefarsi da determinate condizioni esistenziali;

a seguire, si potrà togliere la maschera per scoprire e manifestare il vero Sé. L'operazione è resa poco facile anche dal fatto che le persone del proprio entourage familiare e amicale conoscevano il falso sé e tenderanno a rifiutare quello nuovo sentendosi ingannati piuttosto che traditi, alcuni in buona fede, altri nel solco della più criminale, strisciante e manipolativa malevolenza. Amos Oz (nato Amos Klausner, scrittore e giornalista israeliano, 1939 - 2018): «Chi ha il coraggio di cambiare viene sempre considerato un traditore da coloro che non sono capaci di nessun cambiamento».

Per queste ragioni, piuttosto diffuse in amplissime fasce di popolazione di ogni età (e, in tanti casi, con l'aggravante dei danni psichici derivati da veri e propri abusi endofamiliari¹, oltre che dalle menzionate violenze private legalizzate), logica, determinazione e perseveranza sono strumenti insufficienti a imprimere il proprio segno indistinguibile alla vita: solo un'ampia base motivazionale, costruita su una solida identità e su valori ben identificati e incanalati in obiettivi confacenti a sé, possono spalancare le porte del successo, della prosperità, della salute, e della longevità. Solo un'incrollabile fiducia in se stessi apre all'autodeterminazione e alla propulsione necessaria all'autorealizzazione.

Ralph Waldo Emerson (filosofo, scrittore, saggista e poeta statunitense, 1803-1882):
«Se io ho perso la fiducia in me stesso, ho l'universo contro di me».

Per sviluppare il proprio autentico sé è indispensabile mettere mano al proprio dialogo interiore e imparare a parlarsi in modo più amorevole, più affermativo, più potenziante. Le parole creano realtà e possono potenziare o limitare. Per crescere, modificarsi e rafforzarsi - così da avere accesso a una maggiore solidità interiore per riuscire a stare meglio nella propria pelle - occorre rivedere tutte le categorie usate per interpretare il mondo con i suoi stimoli, le sue sfide, i suoi ostacoli e le sue opportunità: ciò è indispensabile per ribaltare paradigmi obsoleti, teoremi limitanti e per congedare modalità esistenziali nocive. Rafforzare le proprie risorse comunicative è fondamentale per stare bene e interagire costruttivamente

¹ Il termine è caratteristico del linguaggio forense, che distingue il danno *endofamiliare* da quello *esofamiliare*.

con se stessi e con gli altri: chi si sente impotente (cioè inadeguato, incapace, inferiore) reagisce e diventa cattivo come i bambini, che per ottenere quello che vogliono fanno i capricci e i dispetti. Di Calimero (un pulcino piccolo e nero, personaggio dell'animazione pubblicitaria italiana apparso per la prima volta in televisione nel 1963) è pieno il mondo e sono i vari invidiosi, gelosi, vittimisti, lamentosi, rancorosi, vendicativi: perlopiù, Calimero se la passa male, rimugina, frigna e rimbrotta e, quando può, presenta agli altri il conto e gliela fa pagare, la maggior parte delle volte senza un motivo inquadrabile in alcun tipo di logica. Il *linguaggio* della *vittima* rivela una dimensione esistenziale di sopportazione e di rassegnazione orientata alla sopravvivenza; la vittima si sente sopraffatta dall'inevitabile e dall'inafferrabile e ciò la porta spesso ad affermare:

- «Me la cavo», che comporta mobilitare faticosamente idee e impegno per evitare la sopraffazione, escogitando via via strategie di sopravvivenza;
- «Tengo duro» (o «Resisto»), che comporta un operare strenuamente per reggere alle avversità corrispondenti a condizioni di vita sfidanti, allarmanti e sfibranti (comunque, insoddisfacenti e disagiati);
- «Sopravvivo», che comporta rinunciare a esprimere e a realizzarsi, limitandosi a scantonare giorno per giorno le insidie e la morte;
- «Speriamo», che comporta confidare in apporti risolutivi esterni a sé e alla propria volontà e iniziativa.

Il lavoro di autosviluppo inizia da un'*autoanalisi* finalizzata alla riprogrammazione della propria mentalità, dei propri valori, delle proprie priorità, delle proprie frequentazioni e dei propri obiettivi esistenziali, forti della consapevolezza dei propri attuali limiti e punti di forza.

AUTOANALISI

Ciò che più conta è affrontare l'autoanalisi con *autocompassione*: ognuno, di solito, convive con un giudice interiore molto severo, un vero persecutore che nuoce all'autoimmagine e, di fatto, limita l'accesso al proprio potenziale, inibendo la crescita personale e l'affrancamento da dogmi e legacci familiari omologanti.

AUTOCOMPASSIONE

Essere compassionevoli significa semplicemente provare una particolare sensibilità verso la sofferenza propria e altrui unita al desiderio operativo di alleviarla. Affrontare i propri limiti con atteggiamento critico e censorio serve solo a inasprirne le conseguenze disagiati; se li si vuole affrontare seriamente per superarli, occorre innanzitutto porsi verso se stessi in modo comprensivo e benevolo, cioè compassionevole e clemente, che già ci pensano gli altri a giudicare e a criticare (spesso, per il solo gusto di farlo o per trarne dei vantaggi psicologici).

Kristine Neff è una ricercatrice statunitense (docente presso il dipartimento di Psicologia dell'educazione dell'Università del Texas) che da anni si occupa del tema dell'autocompassione; ha condotto molte ricerche sull'argomento e ha scoperto che le persone auto-compasionevoli sono più felici, meno ansiose e meno inclini alla depressione di quelle fortemente autocritiche (spesso ammalate di sterile e improduttivo perfezionismo). L'autocompassione stimola la motivazione e rende più resilienti, ossia più capaci di affrontare proattivamente le avversità della vita. L'autocompassione permette di perdonarsi gli errori per apprendere da essi e ripartire più organizzati e motivati di prima. Identificare le proprie *proibizioni* (i vincoli interiori limitanti) è il primo passo per disobbedirvi e iniziare la risalita psicofisica verso la ricognizione dei *desiderata* ai quali dedicarsi. Concedere spazio ai propri desideri è un passo essenziale verso il rinnovamento dei propri paradigmi mentali limitanti. I desideri hanno bisogno di autolegittimazione per poter essere liberamente espressi e, quindi, realizzati. Ascoltare la voce dei propri desideri per realizzarli concretamente, al di là di contingenze avverse, è riconoscersi degni di realizzarli al punto da diventare custodi integerrimi della propria neo-consapevolizzata integrità e autenticità. Svilupparsi comporta superare pigrizia, ritrosia, paura, vittimismo, autocritica, disimpegno e irresponsabilità per scoprirsi e risvegliarsi dal torpore adattativo che rende affaticati, spaventati, prevedibili e manipolabili: solo così si potrà entrare nella dimensione luminosa della libertà interiore che rende audaci, imprevedibili, creativi, stimabili e attraenti. Mancare all'appuntamento dello sviluppo personale implica restare un sottosviluppato; tanto più in una società disarmonicamente internazionalizzata (multietnica, multiculturale, multilingue), che è caratterizzata dalla velocità del cambiamento e che richiede ai suoi componenti di possedere ed esprimere abilità adattative, metamorfiche e camaleontiche per stare al passo con il rinnovarsi delle richieste, con gli imperativi dettati dai mutamenti perentori, incessanti, disarmanti e disorientanti degli scenari sociali. A una tale situazione biologicamente sfidante si può rispondere disponendo di:

- risposte *automatiche* veloci (istintive, impulsive, attive in situazioni di stress acuto) che sono riconducibili alle ben note strategie comportamentali reattive di sopravvivenza: combattimento (attacco per sconfiggere), fuga (difesa per sottrarsi), immobilizzazione (o mimetizzazione o blocco o paralisi), assoggettamento, svenimento;
- risposte *ponderate* lente (razionali, riflessive) che attingono ai risultati del lavoro di auto-sviluppo e permettono di affermare se stessi nel mondo sottraendosi alla dimensione primitiva della sopravvivenza per entrare in quella della vita, della vitalità e della creatività.

Ogni essere umano avverte il bisogno irrimediabile di autosviluppo per contattare e liberare il proprio potenziale inespresso e la propria autentica identità misconosciuta, così da incontrare l'autorealizzazione, l'autoaffermazione e l'autopromozione nel mondo.

In ogni caso, la vita prospetta a ognuno situazioni che richiamano al mutamento, con la specificazione che la società tende a muoversi indicando stereotipi ideali cui adeguarsi,

pena l'isolamento, l'ostracismo e la cannibalizzazione. Ciò implica che ognuno è chiamato a scegliere una specifica direzione di cambiamento (nel segno dell'adeguamento ai diktat sociali, oppure no), un indirizzo esistenziale che sia confacente al suo essere e che gli permetta:

- di soddisfare i propri bisogni e desideri,
- di manifestare la propria autenticità,
- di far circolare il proprio contributo.

Per quanto strano possa sembrare, non tutti vogliono vivere allo stesso modo, non tutti si riconoscono in standard sociopolitici imperanti, pervasivi e omologanti, non tutti apprezzano di vivere come mosche agitate chiuse in un angusto barattolo. Una società da rifare. Una società allo sbando e alla deriva, svuotata di valori e riempita di cifre, di bilanci artefatti, di inutili grafici a torta o a barre, di previsioni fuorvianti e manipolative, di riduzione disumana dei costi, popolata da persone smarrite e inquiete che si agitano per non morire sotto i colpi di un sistema comprimente, omologante e, soprattutto, svilente. Una società che costringe, di fatto, a sciupare il proprio tempo prezioso appresso a necessità contingenti misere, come:

- cambiare in continuazione le varie password,
- imparare procedure informatiche,
- seguire le variazioni arbitrarie delle più diverse tariffe di servizi,
- scantonare offerte di vendita truffaldine,
- cambiare fornitori di servizi nell'intento di recuperare un miglior rapporto costi/benefici,
- prestare attenzione a modifiche legislative arruffate e raccogliatrici ma ineludibili,
- partecipare a riunioni di lavoro dall'esito già predeterminato da altri,

e molto altro ancora rinvenibile nel campo dell'abiezione.

Una società frettolosa, pressapochista, nella quale dominano approssimazione e disattenzione e nella quale circola una sovrabbondanza di comunicazioni vestite da informazioni, le quali finiscono col diventare disinformazione o informazione strumentalmente distorta a scopo manipolativo (nel mondo anglosassone - che di manipolazione furfantasca si intende - si parla di *fake news*). Una società occultante, che nasconde la verità e manipola i fatti, gestita da potentati oligarchici coesi, arroganti e coercitivi, che chiedono l'applauso credendosi illuminati mentre riescono a gestire il consenso per imporre il loro volere grazie a una rete capillare di gregari asserviti. In questo panorama, distinguere le fonti di informazione attendibili da quelle manipolate diventa tanto essenziale quanto impegnativo. Una società con un apparato giuridico obsoleto, raffazzonato e farraginoso e una gestione della finanza ingannevole. Una *società dell'apparire*, che si occupa di esaltare l'apparenza più di quanto si curi di nutrire la sostanza concreta delle cose:

- Niccolò Machiavelli (storico, filosofo, scrittore, politico e drammaturgo, 1469 - 1527): «Tutti ti valutano per quello che appari. Pochi comprendono quel che tu sei»;
- Tenzin Gyatso (nato Lhamo Dondrub, XIV Dalai Lama del Tibet): «Questa è un'epoca in cui tutto viene messo in vista sulla finestra per occultare il vuoto della stanza»;
- Agostino Mauriello (scrittore): «Oggi viviamo in una società dove l'apparire conta molto e le persone sono schiave delle apparenze, dimenticando la sostanza»;
- Oscar Wilde (scrittore, aforista, poeta, drammaturgo, giornalista e saggista irlandese, 1854 - 1900): «Il cinico è uno che conosce il prezzo di ogni cosa e il valore di nessuna».

Una società segnata dall'aumento costante di patologie e caratterizzata da consumi crescenti di farmaci psicotropi. Una società governata da ritmi frenetici anti-biologici, burocratizzata, tecnocratica, schiavista, consumistica e mercantile; Benjamin Disraeli (primo ministro del Regno Unito e scrittore britannico, 1804 - 1881): «Il libero commercio non è un principio, ma un espediente». Una società coloniale e globalizzata, massificata, nella quale esistere con le proprie originali istanze e la propria dignitosa autenticità è un'impresa titanica. Una società creatrice di *problemi*, corteggiatrice di difficoltà, inventrice di ostacoli, manifatturiera di impossibilità, ideatrice di insolubilità. Dai problemi, spesso creati o inaspriti ad arte, emerge la possibilità di *vendere soluzioni*, ed ecco qui la ratio: il problema serve (a qualcuno più che ad altri).

PROBLEMA

SOLUZIONE

Una società creatrice di sistemi e sottosistemi improntati alla promozione dell'omologazione e dell'ubbidienza, all'esaltazione della subalternità, alla celebrazione del gregarismo. Una *società liquida*, come la definisce il sociologo polacco Zygmunt Bauman (1925 - 2017), il quale considera l'esperienza individuale e le relazioni sociali odierne segnate da caratteristiche e strutture che si vanno decomponendo e ricomponendo rapidamente, in modo vacillante e incerto, fluido e volatile. Una società nella quale i confini e i riferimenti sociali si perdono e tutto (o quasi) è costantemente da ridefinire, da ricostruire, da ritrovare. Le conseguenze, soprattutto sulle persone più fragili, con un equilibrio interiore precario, sono stanchezza, confusione, smarrimento, inquietudine, disorientamento fino allo sviluppo di vere e proprie patologie da disadattamento cronico. Una società nella quale è impegnativo definire e mantenere il proprio incedere, il proprio ritmo per costruirsi e condursi con fierezza verso i propri obiettivi; Erich Fromm (psicologo, sociologo, filosofo, psicoanalista e accademico tedesco, 1900 - 1980): «Il compito principale della vita di ognuno è dare alla luce se stesso». Eppure, nonostante la situazione descritta, l'espressione del dissenso popolare è generalmente debole:

- Oswald Spengler (nel suo saggio "Il tramonto dell'Occidente" del 1918): «Un tempo non era permesso a nessuno di pensare liberamente. Ora sarebbe permesso, ma nes-

suno ne è più capace. Ora la gente vuole pensare ciò che si suppone debba pensare. E questo lo considera libertà»; «Nell'antichità si aveva la retorica, nell'Occidente si ha il giornalismo e, invero, al servizio di quella cosa astratta che rappresenta la potenza della civilizzazione, il danaro»;

- Diego Fusaro (nel suo saggio "Pensare altrimenti" del 2017): «L'ordine dominante non reprime, oggi, il dissenso. Ma opera affinché esso non si costituisca. Fa in modo che il pluralismo del villaggio globale si risolva in un monologo di massa. Perciò dissentire significa opporsi al consenso imperante, per ridare vita alla possibilità di pensare ed essere altrimenti».

Parola d'ordine: *impoverimento*; i detentori del potere mondiale - esercitato controllando primariamente farmaci, alimenti, acqua, energia, materie prime e informazione - sono strenuamente impegnati a inventare dei modi per ridurre l'accesso al reddito e alle rendite, così da rendere viepiù difficile mantenere il proprio tenore di vita e risultare, così, stretti nella morsa del bisogno e, quindi, nella paura. È in atto un piano demoniaco per l'attuazione della demoltiplicazione di redditi, rendite, possedimenti, risorse, opportunità e della moltiplicazione di impegno e fatica per ottenere i minimi materiali necessari per scantonare la morte. Albert Camus (scrittore, filosofo, saggista, drammaturgo, giornalista e attivista politico francese, 1913 - 1960): «Il potere è inseparabile dall'ingiustizia. Il potere buono è l'amministrazione sana e prudente dell'ingiustizia».

L'obiettivo è tramutare la stragrande maggioranza delle persone in raccattatori dolenti di spiccioli, così da imprigionarli in una bolla miserevole dalla quale risulti pressoché impossibile fuoruscire.

Una società binaria, entro la quale tendono a esserci solo due livelli, ricchi affermati dominanti e schiavi bisognosi subordinati. Una società fondata sul lavoro che manca, anzi, sui posti di lavoro che mancano, il lavoro c'è (anzi, abbonda), se solo qualcuno fosse disposto a investirci per il bene complessivo dell'umanità. Una società composta da troppi soggetti anagraficamente adulti ma psicologicamente immaturi e irrisolti, incapaci di autoregolarsi, passivi o reattivi, dominanti o sottomessi, sessuomani o asessuati o sessuofobi, ribelli o gregari, temerari o pavidoli, volubili o metodici, egoisti o altruisti, ma troppo spesso inefficaci per se stessi e nocivi per gli altri.

Attenzione al pensiero di John Davison Rockefeller (imprenditore, capitalista e industriale statunitense, 1839 - 1937), promotore di schiavitù: «Non voglio una nazione di pensatori, voglio una nazione di lavoratori». Inoltre, Henry Ford II (imprenditore statunitense, 1917 - 1987): «È un bene che il popolo non comprenda il funzionamento del nostro sistema bancario e monetario, perché se accadesse credo che scoppierebbe una rivoluzione prima di domani mattina».

Mayer Amschel Rothschild (banchiere tedesco, fondatore dell'impero bancario della famiglia Rothschild, 1744 -1812): «La nostra politica è quella di fomentare le guerre, ma dirigendo Conferenze di Pace, in modo che nessuna delle parti in conflitto possa avere guadagni territoriali. Le guerre devono essere dirette in modo tale che le Nazioni, coinvolte in entrambi gli schieramenti, sprofondino sempre di più nel loro debito e, quindi, sempre di più sotto il nostro potere»; e ancora: «Permettetemi di emettere e gestire la moneta di una nazione, e mi infischierò di chi ne fa le leggi». Sir William Paterson (mercante e banchiere scozzese, fondatore della *Bank of England* nel 1694, 1658 - 1719): «Il banco trae beneficio dall'interesse su tutta la moneta che crea dal nulla».

Un mondo a rovescio: per Kaoru Ishikawa (ingegnere giapponese, docente universitario, influente innovatore della gestione della qualità aziendale, 1915 - 1989) «La qualità viene prima del profitto, poiché ponendo l'accento sulla qualità aumenteranno anche i profitti a lungo termine»; Ishikawa intende il profitto di un'azienda come un sottoprodotto della qualità, mentre l'orientamento generale è quello opposto (minimizzare i costi per massimizzare i profitti). Mordi e fuggi, spremi e scappa, questi sono gli imperativi dissennati dei selvaggi sfruttatori e raggiratori che cercano scorciatoie per facili profitti; innovare richiede talento, impegno e tempo, per questa ragione la società della fretta nella quale viviamo è in declino e la malattia è in costante aumento sul pianeta. James Richardson (poeta, scrittore, critico letterario statunitense): «La strada raggiunge ogni luogo, la scorciatoia uno solo». Urge lo sviluppo di un'etica del lavoro congeniale all'elaborazione di ambienti di lavoro biocompatibili, cioè rispettosi dell'ecologia interiore delle persone; servono stipendi, non elemosine, ingaggi, non rapimenti; questa è chimica verde. Ambienti, finalità, contenuti e contesti del lavoro vanno radicalmente ripensati e rifondati, affinché tutto si sviluppi intorno all'individuo e mai contro l'individuo. Sul lavoro, non occorre trovare persone di talento da strapagare, ma serve agire per promuovere lo sviluppo del talento nelle persone, in un'ottica di autosviluppo collettivo rivolto alla crescita delle coscienze e al benessere generale del pianeta. Simone de Beauvoir (Simone Lucie Ernestine Marie Bertrand de Beauvoir, scrittrice, saggista, filosofa, insegnante e femminista francese, 1908 - 1986):

- «V'è quasi sempre un'ambivalenza nel lavoro, che è al tempo stesso un asservimento, una fatica, ma anche una fonte d'interesse, un elemento di equilibrio, e un fattore di integrazione alla società. Questa ambiguità si riflette nella pensione, che si può considerare come una specie di grande vacanza, o come una caduta tra gli scarti».

La dismissione progressiva della funzione pubblica, e il corrispondente smantellamento dell'apparato regolatore *super partes*, sta causando l'arretramento socioculturale e l'imbarbarimento dei costumi e delle relazioni interpersonali. Sopraffazione e predazione sono la moneta di scambio corrente nel mondo, pur con alcune isole locali di decenza e di eccellenza.

Costituzione della Repubblica italiana, articolo 1: «L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro». Quando giungeremo all'onestà necessaria per scrivere che «*L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sulla carenza di lavoro e sulle vivaci opportunità di manipolazione, coercizione, ricatto, intimidazione e malattia delle persone*» potremo essere fieri di aver raggiunto un buon livello di coerenza tra cose scritte e fatti quotidiani della vita individuale e sociale. Giuseppe Severgnini (detto Beppe, giornalista, saggista, umorista, opinionista e blogger): «L'Italia è una Repubblica fondata sullo stage». Quando, poi, racimoleremo il coraggio necessario per scrivere che «*L'Italia è una Repubblica fondata sulla schiavitù implicita*» (un assunto che non vale solo per l'Italia) e ci rassegheremo a constatare che questo non è un Paese coeso - ossia, basato su principi condivisi che sanciscono un'unità nazionale identitaria e valoriale, fatta dal riconoscimento di appartenenza dei suoi componenti -, bensì una somma di individui che coesiste agendo e interagendo scompostamente in un territorio definito da confini montani e marini, potremo allora affermare di aver toccato il fondo e potremo pensare - a meno di cominciare a scavare - a come e quando risalire per ripartire su nuove basi improntate alla cooperazione, alla prosperità e alla benevolenza. Questa situazione di assenza di unità politica, ossia di disaggregazione sociale degli italiani (che ignorano cosa sia l'appartenenza), fu già acutamente intuita nel XIX secolo da Klemens Wenzel Nepomuk Lothar von Metternich (diplomato e politico austriaco, 1773 - 1859): «La parola Italia è un'espressione geografica, una qualificazione che riguarda la lingua, ma che non ha il valore politico che gli sforzi degli ideologi rivoluzionari tendono ad imprimerle». Guarda caso, von Metternich pose l'accento sulla *lingua* come unico elemento identitario e unificatore degli italiani e proprio su questo c'è chi sta da tempo lavorando per infiltrarsi ed erodere al Paese potere e risorse, così da assicurarsi la possibilità di reclutare schiavi a buon mercato.

Henry Charles Bukowski (nato Heinrich Karl Bukowski, poeta, romanziere statunitense, 1920 - 1994): «La schiavitù non è stata eliminata affatto, è solo stata allargata fino a comprendere i nove decimi della popolazione». Eleanor Roosevelt (attivista e *first lady* statunitense, 1884 - 1962): «Uno dei modi migliori di mettere in schiavitù le persone è di evitare che vengano educate... Il secondo modo di mettere in schiavitù è di sopprimere le fonti di informazione, non solo bruciando libri ma controllando tutti gli altri modi in cui le informazioni vengono trasmesse».

Eppure, come sostiene Richard Bach (aviatore e scrittore statunitense):

- «Non esiste nulla che sia un problema senza un dono per te nelle mani»,
- «L'indizio della tua ignoranza è l'intensità con cui credi nell'ingiustizia e nella tragedia. Quella che il bruco chiama la fine del mondo, il maestro la chiama una farfalla»,

quindi, occorre mettersi all'opera per comprendere, cambiare e ricostruirsi al fine di salutare definitivamente le proprie maschere protettive (Luigi Pirandello: «Imparerai a tue spese che nel lungo tragitto della vita incontrerai tante maschere e pochi volti») e raggiungere e manifestare il proprio autentico Sé in stati esistenziali nuovi e appaganti. Ognuno troverà nel proprio entourage qualcuno che sarà infastidito dall'incipiente trasformazione in atto: nonostante queste opposizioni, si va avanti con coraggio e con il segno «+» intramontabile nel cuore. Purtroppo, la maggior parte delle persone sa da cosa fugge, ma ignora cosa vuole (Lucio Anneo Seneca: «Nessun vento è favorevole per il marinaio che non sa dove andare»). Inoltre, nella stragrande maggioranza dei casi, per le più disparate ragioni, le doti individuali non emergono, ma restano nell'inconsapevolezza o in uno stato di letargica cronica latenza. Ancora, qualcuno è consapevole delle proprie doti, ma fatica a dedicare loro il tempo necessario a farle emergere in pienezza, distratti e stritolati come sono da sistemi sociali che imprigionano e omologano celebrando il lavoro come unica forma di riscatto personale, come unica via per sfuggire all'indegnità. Fintantoché la propria sublime autenticità resta occultata e i propri talenti non diventano facoltà operative quotidiane per l'autorealizzazione e il benessere ci si mantiene puramente ai margini del disastro, ma non si svezza; Osho Rajneesh (nato Chandra Mohan Jain, mistico e maestro spirituale indiano, 1931 - 1990): «Finché la tua vita non nasce dalla spontaneità, dal tuo cuore vuoto, sarà solo superficiale e con ciò che è superficiale non potrai mai essere beato». Fintantoché l'occupazione principale delle persone è racimolare approvazione e indulgenza accontentando altri, nella speranza di restare inclusi nella loro rassicurante trama benevolente, salute, felicità, serenità e progresso restano utopie chimeriche.

Ogni epoca ha bisogno di riferimenti ideali che permettano di evadere dalla routine schiacciante e di sognare (giacché la realtà sociale quotidiana è spesso sfibrante e avvilita): contando che il santo, l'eroe e il mistico sono (da lungo tempo) un po' démodé, in una società che sembra disincentivare l'onestuomo che agisce a testa alta (oberandolo di incombenze e ammorbandolo di sfruttamenti), resta spazio per lo schiavo e per il bandito.

SCHIAVO

BANDITO

Le cosche che esercitano i tanti tipi di sottogoverno nel mondo nascono da schiavi asserviti a banditi e per chi rifiuta di vestire uno di questi ruoli sociali inizia la rovinosa stagione delle piogge. Lo *schiavo che ubbidisce* e il *bandito che trasgredisce* sono personaggi che hanno trovato un modo per adattarsi alle difficoltà e alle insidie del mondo, ma il lavoro di *crescita e sviluppo personale* è proprio quello di riuscire a essere onesti pur operando all'interno di sistemi sociali che sembrano sbarrare il passo alla rettitudine e, soprattutto, all'individualità di ciascuno, la quale chiede di esistere e di manifestarsi pienamente al di là delle tante costrizioni sociali spersonalizzanti, omologanti, svilenti e robotizzanti.

Max Stirner (pseudonimo di Johann Caspar Schmidt, filosofo tedesco, 1806 - 1856): «Essere un uomo non significa adempiere l'ideale dell'uomo, ma invece rappresentare sé stesso come singolo».

Walt Disney (all'anagrafe Walter Elias Disney, animatore, imprenditore, disegnatore, cineasta, doppiatore e produttore cinematografico statunitense, 1901 - 1966): «Più ti piaci e meno assomiglierai a qualcun altro, il che ti renderà unico».

Spegnerne l'individualità è uno dei primi obiettivi del potere per governare; creare bisogni contingenti e stringenti - diffondendo notizie fasulle per inventare difficoltà e generare carenza e crisi - è il modo più semplice per appiattire gli animi stancandoli e turbandoli, così da poter governare facilmente. I bisogni insoddisfatti premono, allarmano, spaventano e incanalano attenzione, risorse ed energie in direzioni volute da chi è al vertice e sa come farsi la vita facile per governare i popoli, che van tenuti in equilibrio instabile quel tanto che basta per fiaccarne l'ideazione e l'iniziativa un passo prima che scoppi la rivolta. Tra le tante forme relativamente recenti di stancamento e depistaggio da occupazioni significative per crescita e sviluppo personale, ci sono i *rifiuti*. Il tema dei rifiuti sembra secondario ed estraneo alla presente analisi, ma non lo è. Molti temi ambientali ed ecologisti sono sfruttati (attraverso i media) per manipolare le persone, così da sviarne l'attenzione e indirizzarne i comportamenti; il fenomeno è ampio al punto da aver stimolato, da parte di Marco Della Luna e Paolo Cioni, la scrittura del libro sulla manipolazione psicologica intitolato "Neuroschiavi" (un manuale scientifico di autodifesa che descrive tecniche e psicopatologia della manipolazione mentale collettiva e individuale). Nello specifico, l'osanna per l'immondizia e il culto per la sua differenziazione sono oggi un tarlo, un'occupazione impegnativa che arriva a realizzare il paradosso di pesarla (per quantificarne la relativa tassazione) e di custodirla sottochiave. I vertici governativi programmano la differenziazione dell'immondizia scaricandone l'attuazione ai singoli cittadini - pur sempre onerosamente tassati -, anziché a squadre di raccoglitori e spulciatori professionisti; a ciò corrisponde una significativa sottrazione di posti di lavoro che permette di ridurre i costi aziendali che sono, così, riversati coattamente sull'impegno quotidiano dei cittadini inermi, già sovraccaricati di incombenze operative e di adempimenti formali in una società affossante e fortemente dirigistica e normativa. Inoltre, l'immondizia differenziata rappresenta da tempo una risorsa, ossia una fonte di materie prime riutilizzabili: chi impone gabelle sull'immondizia (differenziata o no) ci sta guadagnando almeno due volte, mentre inganna i cittadini inermi e il pianeta. In questo modo, si deforma e si omologa l'opinione pubblica, anche condendo la messaggistica condizionante con contenuti ecologisti, per sensibilizzarla alla nobile causa della gestione dei rifiuti. Stanisław Jerzy Lec (scrittore, poeta e aforista polacco, 1909 - 1966): «La maggioranza della gente ha una visione del mondo definita. Dalla minoranza».

Lo sport mondiale della politica è quello di erodere in due modi i diritti delle persone acquisiti in secoli di lotte:

- riassorbendoli con nuovi disposti legislativi ad hoc, propagandati surrettiziamente all'opinione pubblica nel segno dell'inevitabile riformismo innovatore e, quindi, del progresso per superare la (presunta) crisi socioeconomica,
- negandoli giorno per giorno nelle varie sedi forensi (la lenta ma inesorabile sottrazione di potere dei singoli individui, o di determinate categorie, si esercita anche nelle aule dei tribunali, negando il diritto a suon di alti costi, tempi lunghi, interpretazioni limitanti e occultamento di fatti probanti).

Una riprova della fame di diritti dell'umanità atavica la si trova nella frase del Vescovo Desmond Tutu (vescovo del Lesotho dal 1976 al 1978 e attivista sudafricano che raggiunse una fama mondiale durante gli anni ottanta del XX secolo come oppositore dell'apartheid, premio Nobel 1984 per la pace): «Io non sono interessato a raccogliere briciole di compassione gettate dal tavolo di qualcuno che si considera il mio maestro. Voglio il menu completo dei miei diritti». La giurisprudenza c'è, ma di diritti riconosciuti se ne vedono pochi. Forse, proprio all'interno di simili estenuanti situazioni complottiste, si è formato anticamente l'italianissimo spirito fatto di *arte di arrangiarsi* e di *arte del compromesso*, come risposta strategica di corto raggio all'ingiustizia sperequante. Nondimeno, per chi lo vuole, la difficoltà è l'humus della creatività: l'ostacolo sollecita lo sviluppo di strategie di riuscita e guida al rinnovamento di sé e all'innovazione delle proprie tattiche mentali e operazionali. Dedichiamo molto tempo a conoscere e a capire gli altri per potervi interagire fluidamente e ricavarne accettazione, accoglienza, benevolenza, apprezzamento. In effetti, fermo restando che l'essere umano è tarato sul ricavo e ricerca gli altri per ottenerne un proprio beneficio, resta il fatto che conoscere se stessi è già un'operazione di alta complessità che richiede tempo, dedizione e impegno. Conoscersi è crescere in autoconsapevolezza per spendersi meglio nella vita, avendo così più modi e occasioni di esprimere il proprio talento e di offrire il proprio contributo. La vita è un viaggio verso la scoperta, l'affermazione e la promozione di se stessi, mentre gli ostacoli che si incontrano sono un'opportunità di conspevolizzazione, di autoconoscenza e di miglioramento. Con questa *idea operativa* nel cuore, proseguiamo nel percorso indirizzato alla ricerca di se stessi, del proprio autosviluppo, della propria autorealizzazione e autopromozione per il proprio agio esistenziale.

PARTE I

CAMBIARE E SVILUPParsi

«O si cambia o tutto si ripete».
Oscar Di Montigny

INTRODUZIONE

I componenti dell'attuale società si trovano a muoversi e a interagire in assenza dei collanti che per secoli hanno mantenuto coattamente l'ordine e la stabilità; tali collanti erano rappresentati innanzitutto da tutti gli istituti direttivi e irreggimentanti derivanti dalla religione, in particolare il matrimonio, al quale era delegata buona parte dell'attuazione dell'ordine e della stabilità sociale. La formula rituale «Finché morte non vi separi» (che un tempo era ancora più incisiva: «L'uomo non separi ciò che Dio ha congiunto» (Mc 10,9; Mt 19,6)), inserita nel rito cattolico dello spotalizio, sanciva l'indissolubilità del vincolo del matrimonio e blindava la nuova coppia contrassegnandola come cellula costitutiva di un ampio tessuto sociale composto di coppie dalle quali potevano nascere figli cosiddetti legittimi, ovvero concepiti in seno a un dogma onnipotente e nel rispetto dei suoi precetti regolativi. In generale, oggi vacilla il riconoscimento di qualsiasi forma di autorità, per cui colui che ieri agiva indisturbato con la protezione del suo ruolo sociale - genitori, nonni, insegnanti, per esempio, ma anche vari tipi di professionisti - si trova, oggi, a doversi conquistare minuto per minuto il suo posticino nel mondo per evitare di rimanerne escluso piuttosto che sopraffatto. I riconoscimenti d'ufficio tendono a sparire, oggi le persone vogliono fatti concreti e affidabilità documentata, fosse anche solo per il fatto che è più ampio il paniere di scelta, rispetto a decenni fa, quindi meno soggetti possono cullarsi nella certezza di un comodo e rassicurante mono- o oligopolio locale. Resistono strenuamente le corporazioni, nelle più diverse forme di associazionismo (albi, collegi, ordini, fondazioni, associazioni, ecc.), ma ciò non tacita l'insofferenza generalizzata che si coglie per le più diverse forme di protezionismo, che sempre più suonano come coperture ingannevoli per fini discutibili alle persone dotate di un minimo risveglio di coscienza. L'assenza di collanti accresce i margini di libertà individuale ma accentua, al tempo stesso, il disorientamento e, quindi, il disagio connesso con la necessità dell'iniziativa, della scelta, della competenza e dell'assunzione di responsabilità. In questa situazione tensiva e sfidante imperano l'individualismo, l'iniziativa privata e la competizione a scapito della cooperazione, mentre si assottiglia - o qua e là si defila del tutto - il ruolo coordinativo, direttivo e soprattutto aggregante dell'istituzione pubblica. Se lo spirito di iniziativa correntemente guidato dal *profitto* fosse sostituito dallo spirito di iniziativa guidato dal *servizio* e dal *contributo*, potremmo assistere a un vero capovolgimento globale di paradigma sociale, ma gli albori di una tale rifondazione della società sono ancora remoti, perché sono ancora immature le coscienze. Al di là di chi si trova forzato (per condizioni locali sfavorevoli) a operare nel mondo con il solo intento di sopravvivere (e sono tanti: Oscar Wilde «Vivere è la cosa più rara al mondo. La maggior parte della gente esiste e nulla più»), chi se lo può permettere ha costantemente l'occhio

puntato verso il meglio, verso la migliore offerta possibile del momento: questo è un bene, rispetto al richiamo verso il miglioramento delle prestazioni e dell'autosviluppo, ma tende a generare una sorta di brama di possesso, di bulimica ed egocentrica insaziabilità di dominio/potere/profitto che offre il fianco a varie forme di competizione sleale e di raggiri manifesto, nonché alla costruzione di una società arida, mercantile, bottegaia, ingannatrice, accumulatrice e materialista, nella quale distinguere il reale dal virtuale, il vero dal falso (*fake news, post-truth*), il leale dallo sleale è sempre meno facile. In questa prospettiva spaventevole, guidata fundamentalmente dalla paura e dal sospetto (esasperati dalla lotta competitiva per accaparrarsi l'occorrente per sottarsi alla carenza), tutto è lecito, anche la finzione, la falsificazione, la menzogna, la frode, la minaccia e il ricatto: fortuna che qualche pensatore ha provveduto, con sagacia e umorismo, a commentare questa situazione:

- Groucho Marx: «Il segreto del successo sta nell'onestà e nel comportamento corretto. Se riesci a fingere entrambi, ce l'hai fatta»,
- Emil Cioran: «I nostri tentennamenti sono il segno della nostra probità, le nostre sicurezze quello della nostra impostura. La disonestà di un pensatore si riconosce dal numero di idee precise che afferma»,
- Jorge Luis Borges: «Molti pensano che un fatto sia avvenuto perché è stampato in grandi caratteri; confondono la verità col corpo 12»,
- Mark Twain: «Se dici la verità, non devi ricordare nulla»,
- Paul Valery: «Ciò che è creduto da tutti, sempre e ovunque, ha tutte le probabilità di essere falso»,
- George Orwell: «In tempi di menzogna universale dire la verità diventa un atto rivoluzionario»,
- Edward William Deming: «Dove vige la paura non avrai onestà»,
- Edward William Deming: «La competizione porta alla sconfitta. Persone che tirano la corda in due direzioni opposte si stancano e non arrivano da nessuna parte»,
- Edward William Deming: «Il marcio comincia dall'alto».

Oggi si assiste all'aumento inarrestabile del precariato, della disintegrazione delle reti di protezione sociale, delle difficoltà economiche, lavorative, espressive ed esistenziali. Al di là di condizioni sociali più o meno favorevoli, va però ricordato che *nessuno è vittima di nessuno*: qualcuno è più esposto e vulnerabile di altri alle pressioni e alle comunicazioni distorte, che abbondano nel mondo in conseguenza dei traumi psicologici subiti o di altre ragioni. Il ricattatore cerca i ricattabili, il manipolatore i manipolabili e si formano delle coppie vittima/persecutore dove ognuno agisce in funzione dei suoi bisogni, delle sue capacità e dell'efficacia della sua bussola esistenziale. In sintesi, il dominante cerca il dominabile e,

così, nasce una coppia dominante/dominato che è generalmente funzionale ai bisogni di entrambi e può camminare per un po', fino a che un fatto rivelatore illumina il dominato e incrina il sodalizio.

Ciò che si conosce e ciò che si ignora fa la differenza, in termini sia di cultura generale (inclusi nozioni e tecnicismi) che di consapevolezza e autoconsapevolezza. Nessuna persona psicologicamente risolta si lascia usare e annullare da un irrispettoso narcisista ammalato di delirio di onnipotenza. Nessuna persona dotata di autostima si lascia svilire, sminuire o atterrare da un giudizio sprezzante o da una critica moralista. Nessuna persona motivata e focalizzata si lascia fuorviare da pressioni, obiettivi o capricci altrui. Solo i lati sofferenti e irrisolti lasciano crepe entro le quali il profittatore/persecutore si insinua: a ognuno tocca identificare e guarire le proprie crepe per star bene, evolvere e prosperare.

CAPITOLO I

I RIMPIANTI PER LE COSE PERDUTE

In un suo libro, Bronnie Ware, un'infermiera australiana che ha lavorato per lungo tempo nel campo delle cure palliative (responsabile dell'assistenza prestata a malati terminali che avevano scelto di morire in casa), rivela le cinque cose di cui tutti i pazienti si pentono poco prima di morire (per anni, giorno dopo giorno, Bronnie Ware ha trascritto i pensieri dei suoi pazienti nelle ultime 3-12 settimane di vita). Alla domanda su quali *rimpianti* avessero avuto, o su qualsiasi altra cosa che avrebbero fatto in modo diverso, sono emersi alcuni temi costanti; quelli che seguono sono i cinque più comuni e ricorrenti.

1. Vorrei aver avuto il coraggio di vivere una vita fedele a me stesso, non la vita che gli altri si aspettavano da me: questo è stato il rimpianto più comune di tutti. Quando le persone si rendono conto che la loro vita è quasi finita e guardano indietro, si ritrovano davanti tutti i sogni rimasti insoddisfatti. La maggior parte delle persone non aveva ancora realizzato la metà dei propri sogni e moriva sapendo che ciò era causato dalle scelte che aveva fatto o scantonato. Ognuno avrebbe voluto vivere una vita più vera e più fedele ai suoi principi. È molto importante cercare di concretizzare almeno alcuni dei propri sogni. Perché la salute a un certo punto va via, ed è troppo tardi. Stare bene porta una libertà di cui pochissimi si accorgono, finché non ce l'hanno più.
2. Vorrei non aver lavorato così tanto: questo pensiero è stato ammesso da tutti i pazienti di sesso maschile. Si sono persi la giovinezza dei propri figli e la compagnia della propria moglie. Anche le donne hanno parlato di questo rimpianto, ma dato che la maggior parte di loro era di una vecchia generazione, molte pazienti erano state educate per lavorare in casa. Tutti gli uomini erano profondamente pentiti di aver vissuto una vita di solo lavoro. Semplificando il tuo stile di vita e facendo scelte consapevoli potresti accorgerti di non aver bisogno dello stipendio che desideri e concedendoti più spazio nella vita, sarai più felice e più aperto a nuove opportunità. Fin da piccoli veniamo sostanzialmente addestrati e addomesticati per lavorare, tutto il percorso scolastico è studiato in funzione di una disciplina e di un'istruzione finalizzate al lavoro che andremo a svolgere: spesso uscire da questa trappola paradigmatica non è granché semplice, ma è indispensabile per avvicinarsi al proprio essere e al proprio benessere.
3. Vorrei aver avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti: molte persone sopprimono i propri sentimenti al fine di mantenere la pace con gli altri. Come risultato, si stabilizzano in un'esistenza mediocre e non diventano mai quello che avrebbero potuto diventare. Molte malattie si sviluppano come un risultato relativo all'amarezza e al risentimento che

provoca questa consapevolezza. Non possiamo controllare le reazioni degli altri; d'altra parte, però, anche se le persone possono inizialmente reagire, quando si comincia a parlare loro onestamente, alla fine il rapporto raggiunge un livello completamente nuovo e più profondo: o questo, o eliminare i rapporti malsani. In entrambi i casi, si vince.

4. Vorrei aver avuto più contatti con gli amici: spesso ci si rende conto realmente dei benefici che portano i vecchi amici solo dopo settimane di convalescenza, e non sempre è possibile trovarli. Molti erano così presi da se stessi che avevano abbandonato le amicizie, scomparse tra gli anni che passano. A tutti mancano i propri amici quando si sta morendo. È comune per chiunque abbia uno stile di vita frenetico lasciare che delle amicizie scompaiano. Ma quando si trovano di fronte alla morte, i dettagli fisici della vita scompaiono. La gente vuole avere i loro affari finanziari in ordine, se possibile, ma non è il denaro ciò che conta veramente per loro: in realtà, vogliono solo mettere le cose in modo più vantaggioso per coloro che amano. Di solito, però, sono troppo stanche per gestire questo compito. Alla fine, tutto si riduce ad amore e relazioni. Questo è tutto quello che si lascia nelle ultime settimane, l'amore e le relazioni.
5. Vorrei aver permesso a me stesso di essere più felice: questo è un rimpianto sorprendentemente comune. Molti non si rendono conto fino alla fine che la felicità è una scelta. Rimasti bloccati in vecchi schemi e abitudini - il cosiddetto comfort della famiglia - e bloccati dalla paura del cambiamento, hanno vissuto per gli altri negando a se stessi la felicità. Quando si è vicini alla morte, il giudizio degli altri perde molta importanza: per permettersi di essere felici bisogna avere la forza di cambiare.

Ciò che conta è superare la *paura del cambiamento* e trovare il coraggio di avventurarsi verso nuovi orizzonti esistenziali per incontrare una pienezza di vivere che è inesistente nella routine consolidata; Paulo Coelho: «Se pensi che l'avventura sia pericolosa, prova la routine. È letale». Non è mai troppo tardi per incominciare a cambiare le cose che è necessario cambiare per stare bene ed *essere se stessi* in armonia con gli altri; come sostiene Oscar Wilde:

- «Sii te stesso, tutto il resto è già stato preso».

Chi vuole essere libero dai rimpianti che sorgono per aver fatto scegliere ad altri il tipo di vita da vivere, è chiamato a iniziare subito a prendere delle decisioni significative per la sua esistenza, imparando ad ascoltarsi e, contattando la propria *essenza*, a *scegliere chi essere*, di cosa occuparsi prioritariamente e chi frequentare, senza rimandare a domani. Ancora Oscar Wilde: «La vita è troppo breve per sprecarla a realizzare i sogni degli altri».

Per vivere una vita decontaminata da rimpianti occorre cedere alla lusinga dei doni della maturità; Giuseppe Pontiggia (scrittore, aforista, critico letterario e docente, 1934 - 2003): «La maturità non è l'età delle svolte? Non fare più quello in cui non si crede».

CAPITOLO II

LE CONVINZIONI, LE CONVENZIONI, LE COSTRIZIONI E LE CONVENIENZE

Convincere è un verbo che proviene dal latino *convincere*, composto di *cum* e *vincere*. Convincere, quindi, è, letteralmente, l'operazione attraverso la quale si arriva a una vittoria congiunta alla fine di una trattativa (*con*-vincere, ossia vincere insieme). Una convinzione - o credenza o convincimento - è un vissuto di certezza rispetto a qualcuno o a qualcosa.

Una convinzione è un'opinione radicata, un principio del quale si è fermamente certi e dal quale si è riluttanti a derogare. La certezza può essere incrollabile e pervadere la persona anche a dispetto di palesi evidenze contrarie.

La conferma periodica delle proprie credenze, quantunque irragionevoli e limitanti, costituisce una fonte di sicurezza e di coerenza interiore. Le convinzioni non sono in sé né vere né false, possono essere limitanti (o depotenzianti) o potenzianti. Le convinzioni possono guidare la persona a star bene e ad autopromuoversi nel mondo oppure a star male mantenendo posizioni defilate e vittimistiche fino ad annullarsi.

David Hume (filosofo scozzese, 1711 - 1776): «Tutto è ignoto: un enigma, un inesplicabile mistero. Dubbio, incertezza, sospensione del giudizio appaiono l'unico risultato della nostra più accurata indagine in proposito. Ma tale è la fragilità della ragione umana, e tale il contagio irresistibile delle opinioni, che non è facile tener fede neppure a questa posizione scettica, se non guardando più lontano e opponendo superstizione a superstizione, in singolar tenzone; intanto, mentre infuria il duello, ripariamoci felicemente nelle regioni della filosofia, oscure ma tranquille».

I convincimenti sono l'incarnato individualmente interpretato delle *regole* che una certa comunità di persone impiega per normare la convivenza secondo assunti assiomatici che intendono caratterizzare una civiltà. Le regole diventano, a vario titolo, delle *convenzioni* cui bisogna attenersi: diversamente si rischia il discredito e, al limite, l'ostracismo della comunità che le celebra.

Hermann Hesse (scrittore tedesco, premio Nobel per la letteratura 1946, 1877 - 1972), scrive:

- «Non c'è altra via che conduca al compimento e alla realizzazione di sé, se non la rappresentazione quanto più compiuta del proprio essere. [...] Che questo cammino sia reso impervio da innumerevoli ostacoli morali e da altri impedimenti, che il mondo preferisca vederci rassegnati e deboli anziché tenaci: da qui nasce la lotta per la vita per chiunque abbia una spiccata individualità. Perciò ciascuno deve decidere per sé solo, secondo