

## Cercando la tua voce

Lo so. Non ti fidi. Hai aperto questo libro per curiosità, magari con l'inconfessabile speranza di trovare la soluzione a tutti i tuoi problemi già nelle prime righe. Eppure, anche se una parte di te vorrebbe risposte facili a qualsiasi domanda, la tua prima reazione davanti a chiunque voglia aiutarti a cambiare il tuo modo di affrontare la vita è sempre la stessa: il sospetto.

«Ma che ne sa questo qui di come me la passo io?»

È solo una delle tante classiche frasi – dette ad alta voce, sibilate a denti stretti o ripetute in mente – con le quali costruiamo una barriera tra noi e chi ci viene incontro, tra le nostre difficoltà e chi potrebbe aiutarci ad alleviarle. La prima reazione è sempre improntata alla sfiducia e ci mettiamo subito sulla difensiva. Questo non perché siamo fermamente convinti di bastare a noi stessi, né perché pensiamo che gli ostacoli che ci tocca affrontare siano insormontabili, ma perché viviamo immersi nella nostra piccola particolarità, accecati da un orizzonte limitato, completamente assorbiti e annullati nella nostra individualità, al punto da illuderci

## Introduzione

che la sofferenza che ci attanaglia (piccola o grande, non importa) sia unica nel suo genere, una irripetibile rarità, impossibile da comprendere per un occhio estraneo. Del resto, siamo noi i primi a non conoscere nel profondo chi ci sta intorno, e forse proprio per questo presumiamo che nessuno possa conoscere noi altrettanto bene.

## Noi e gli altri

Facciamo subito un esempio concreto. Prendete un foglio e dividetelo in due colonne. In quella sinistra scrivete le caratteristiche che – nel bene e nel male – fanno di voi le persone che siete. Datevi un limite di tempo molto stringente, un minuto al massimo, e buttate giù le prime cose che vi vengono in mente. Allo scadere del conto alla rovescia, prendetevi un altro minuto e cominciate a compilare la seconda metà del foglio. Stavolta dovrete elencare i tratti salienti di una persona che conoscete bene, magari qualcuno che vi è particolarmente vicino. Finito il tempo a vostra disposizione, confrontate le due liste.

A meno che non siate del tutto inconsapevoli del vostro carattere (e al tempo stesso incredibilmente capaci di cogliere ogni sfumatura di quello degli altri), il risultato sarà sempre lo stesso: nella colonna sinistra ci saranno un buon numero di aggettivi, magari un po' vaghi, ma tutto sommato calzanti, che messi insieme restituiscono un quadro piuttosto lineare, un po' di spunti a partire dai quali è possibile ricostruire un profilo personale. In quella destra, invece, ci saranno più che altro elementi marginali, dettagli che compongono un identikit sommario, spesso un po'

piatto e a volte decifrabile solo da chi l'ha realizzato. Qualcuno potrebbe obiettare: «Be', è naturale! Io mi conosco come le mie tasche, mentre faccio fatica a capire gli altri».

In realtà il discorso è più complesso, anche perché non è affatto vero che ciascuno di noi conosce pienamente se stesso, ma in estrema sintesi possiamo dire che al termine di questo piccolo esperimento di autoanalisi le cose sono andate così: la colonna sinistra del foglio l'abbiamo riempita parlando di noi. Quella destra... pure! Solo che lo abbiamo fatto «per interposta persona». Nella seconda colonna, infatti, non abbiamo *davvero* parlato di un'altra persona, ma ci siamo limitati a descriverla in base al rapporto che lei ha con noi.

Per esempio, se parlando di sé un uomo può dirsi ambizioso, introspettivo e determinato, parlando della sua compagna è facile che si limiti a definirla affettuosa, ritardataria, umorale: tutti aggettivi che dicono ben poco della personalità di questa donna, perché si concentrano soltanto sul modo che lei ha di relazionarsi a lui. Siamo così accecati dalla nostra individualità che, anche quando parliamo di qualcun altro, finiamo per metterci in mezzo. Un po' come quei pittori che infilano sempre una parte del loro aspetto in tutti i ritratti che eseguono, indipendentemente dal soggetto raffigurato.

Non riusciamo a «metterci in disparte», a uscire dall'inquadratura e a cedere il palco a qualcun altro. Vogliamo sempre essere il fiore e mai la mano che lo cura e coltiva, il figlio coccolato e mai il genitore che lo mette al centro di ogni attenzione.

E non è forse questa una delle più insidiose tentazioni alla radice del nostro male di vivere? Dico «insidiosa» per-

## Introduzione

ché la tendenza a voler essere al centro di tutto si presenta sotto spoglie seducenti e, in effetti, risponde molto spesso a un legittimo istinto di automiglioramento. Ma quante volte questa spinta propositiva si traduce in mero narcisismo? Quante volte accumuliamo frustrazione e risentimento per non essere riusciti ad appagare questa divorante voglia di primeggiare? E, soprattutto, quante volte siamo pronti a ignorare, travolgere e calpestare tutti quelli che si mettono tra noi e i nostri obiettivi?

E qual è il costo umano di questo modo di agire? Non solo per chi lo subisce, ma anche per chi lo mette in pratica in prima persona. Che cosa comporta un'esistenza improntata all'irrefrenabile bisogno di vincere sempre e comunque? Del resto, quante volte le nostre azioni non portano al risultato sperato? Quanti traguardi, una volta conquistati, si sono rivelati meno allettanti del previsto? E quante persone abbiamo trascurato o deluso mentre eravamo troppo presi a realizzare i nostri obiettivi?

## Le tre fasi

Siamo cresciuti all'ombra di valori ispirati a dei principi (se non addirittura a un istinto) di sopravvivenza. Ci hanno insegnato a temere i momenti di crisi e ad accettare qualsiasi compromesso pur di evitarli. Il risultato? Persone che mettono a tacere le proprie ambizioni, autocensurano il proprio talento e si condannano, di fatto, a un'esistenza piena di rancori e rimorsi. Quella che poteva essere una storia di rinascita, diventa una lunga parentesi di vuoto, una prigione di (a volte neanche troppo) confortevoli paure.

Ci hanno inculcato il motto del *mors tua vita mea*. Siamo cresciuti con la convinzione che il nostro benessere vada conquistato a danno di qualcun altro. Il risultato? Prendiamo le nostre legittime aspirazioni a migliorarci e a crescere e le alimentiamo con il fuoco dell'arrivismo a tutti i costi, viviamo nel sospetto al solo scopo di creare (quando ci va bene) una ricchezza materiale che ha ben poche speranze di sopravvivere. Quello che poteva essere un cammino di crescita diventa una corsa alla sopraffazione in cui non ci sono vincitori.

Ci hanno detto di tenerci ben stretto quello che abbiamo conquistato. Anche quando abbiamo raggiunto la nostra realizzazione personale e non avremmo più alcuna ragione per provare a sottomettere gli altri, diamo ascolto ai consigli di chi ci invita a chiuderci in noi stessi, a guardare al mondo con diffidenza e a non condividere con gli altri quello che abbiamo imparato. Il risultato? Facciamo un grande torto a noi stessi. Sprechiamo tutto quel capitale di conoscenza e comprensione che abbiamo accumulato negli anni. Non tramandiamo la nostra esperienza agli altri e così tutto quello che di buono possiamo aver capito e creato, muore con noi. Quello che poteva essere un albero dalle solide radici e dai rami carichi di frutti diventa una graziosa quanto sterile piantina ornamentale.

Che spreco insopportabile! Concentriamo tutte le energie nel tentativo di prendere il controllo della nostra vita, e poi le dissipiamo ripiegandoci su noi stessi. Creiamo qualcosa di importante, magari a costo di grandi sacrifici, e poi la lasciamo sgretolare piuttosto che dividerla. Abbiamo eretto una torre fastosa e imponente, ma non la usiamo per scrutare l'orizzonte, non per gustarci il panorama né

## Introduzione

per avvistare in anticipo le minacce in arrivo e mettere in salvo le persone a cui teniamo: è come se avessimo scelto che il solo scopo per cui l'abbiamo eretta è assicurarci un posto in prima fila per vederla crollare.

È arrivato il momento di sovvertire questo schema che ci spinge a vivere con l'ossessione di scalare il podio a tutti i costi (e a tormentarci se non riusciamo a farlo). È ora di imparare a convogliare al meglio le nostre energie per attraversare quelle che, nella mia esperienza personale, ho riconosciuto come le tre fasi del nostro sviluppo emotivo:

- 1) Io *non* ci sono.
- 2) Io ci sono, per me stesso.
- 3) Io ci sono, per gli altri.

Se pensiamo alle età dell'essere umano, possiamo dire che *la prima fase* corrisponde al lungo periodo formativo che va dall'infanzia alla fine dell'adolescenza, cioè a quella lunga parentesi durante la quale ciascuno di noi si sforza di assorbire tutti gli stimoli che può, spesso finendone travolto, nel tentativo di ricombinare in modo originale tutti i «pezzi di puzzle» che ha raccolto fino a elaborare una personalità. Ma andando oltre il dato puramente anagrafico, possiamo dire che la fase «Io *non* ci sono» può manifestarsi in qualsiasi periodo, in concomitanza di grandi difficoltà e di momenti di grave smarrimento.

Indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla situazione economica, ciascuno di noi ha vissuto un momento buio. Molti, purtroppo, si arrendono a questa sensazione o la combattono con armi sbagliate e, così facendo, si condan-

nano alla solitudine. Escono dal cerchio della loro comunità (cerchia familiare, amicale, professionale...) senza neanche affermarsi come individui.

È in queste occasioni che ci arrendiamo senza opporre alcuna resistenza a quelle che definisco le *cinque emozioni limitanti*:

- 1) L'Abbandono.
- 2) Il Rifiuto.
- 3) L'Ansia del Confronto.
- 4) L'Umiliazione.
- 5) L'Ossessione del Tradimento.

Si tratta di emozioni che si presentano in qualsiasi momento della nostra vita. Entrano a gamba tesa nella nostra quotidianità, fregandosene se siamo pronti o meno ad affrontarle e gestirle. Si abbattono su di noi senza preavviso e il più delle volte ci colgono impreparati. Se ci troviamo nel pieno della fase «Io *non* ci sono», siamo completamente in balia di queste emozioni e quindi non possiamo di fatto essere presenti a noi stessi. Anche se esistiamo e respiriamo, nei fatti *noi non ci siamo*.

*La seconda fase*, invece, da un punto di vista prettamente anagrafico, può essere associata all'ingresso nell'età adulta e alla conseguente presa di coscienza del fatto che dobbiamo imparare a contare solo (o almeno principalmente) sulle nostre forze. Se Pinocchio aveva a guidarlo la voce del Grillo parlante, a dirigere le azioni di chi attraversa questa fase è un'istintiva spinta all'economia emotiva e cognitiva.

## Introduzione

In parole povere: sei consapevole che se ti lasci sopraffare dalle cinque emozioni limitanti, non avrai testa e cuore per fare altro, e così dovrai dire addio o almeno mettere pesantemente in discussione il quotidiano equilibrio che hai faticosamente creato emergendo dalla prima fase. Adesso *ci sei*, ma vivi una sorta di eterno presente. Non riesci a pensare a lungo termine, perché le urgenze del tuo tempo sono troppo più pressanti.

Hai imparato a prendere decisioni senza aspettare l'approvazione degli altri, ma non hai idea di cosa voglia dire fare una scelta pensando alle conseguenze per chi ti sta intorno: ragioni senza lungimiranza, spinto solo dal bisogno di averla vinta e questo condiziona pesantemente la qualità delle tue decisioni.

Se la tua comunità fosse un cerchio, tu non ci entreresti ma ti limiteresti a costeggiarlo. Conosci le regole del gioco, ma non le hai ancora fatte tue. Sai di *esserci*, ma sai altrettanto bene che la tua testa e il tuo cuore sono programmati per badare a te. Il tuo motto è: «Io ci sono, per me stesso».

Se nella prima fase subivi e incassavi, ora hai cominciato a difenderti e a combattere.

*La terza e ultima fase*, che idealmente coincide con la maturità, è un traguardo che non tutti riusciamo a tagliare, ma al quale tutti dovremmo puntare. Abbiamo messo da parte l'«io a-sociale» della prima fase e il «falso io» della seconda. Non abbiamo bisogno di essere chiusi in noi stessi per sentirci al sicuro né siamo schiavi del nostro istinto di sopravvivenza. L'altro non è più un ostacolo o addirittura un nemico, ma un compagno di strada e d'avventura.



In questa terza e ultima fase siamo dentro al cerchio dei nostri affetti e – in senso più ampio – in quello della comunità in cui viviamo. Abbiamo capito che una scelta può giocare a nostro favore anche se non implica l'infelicità di un altro. Non temiamo le difficoltà né le consideriamo una buona ragione per smetterla di essere generosi con chi ci è vicino.

Le emozioni limitanti, che pure non mancano di minacciare la nostra serenità, ormai non ci scalfiscono più di tanto, perché abbiamo imparato a gestirle e a trasformarle in sensazioni positive.

Dopo l'età della sconfitta e quella del contrattacco, arriva il tempo di costruire, di guardare avanti senza il peso del passato e libero dall'ossessione del presente. È questo il momento in cui cominci a pensare a quel che resterà di te, di quello che hai conquistato e appreso, se non hai nessuno a cui trasmetterlo, tramandarlo, donarlo.

## **Il nostro ruolo**

Nelle pagine che seguiranno approfondiremo ciascuna di queste tre fasi, vedremo in che modo le cinque emozioni limitanti si manifestano e possono essere gestite nelle differenti tappe. Lo scopo di questo libro è quello di accompagnarvi in un viaggio lungo una vita, invitandovi a recuperare il filo di un'esperienza che ha come unica costante la ricerca di se stessi. Una ricerca che parte con il timido delinearsi della nostra personalità, si sviluppa all'ombra delle nostre insicurezze e si realizza pienamente nel momento in cui riusciamo a trovare *dentro* noi stessi la voce guida che troppo spesso cerchiamo là *fuori* nel mondo.

Abbiamo cominciato questo discorso mettendo in evidenza la relativa superficialità che dimostriamo quando proviamo ad analizzare la complessità degli altri. Ricorrendo a un semplice esercizio di autoanalisi, abbiamo evidenziato come le capacità descrittive che sfoggiamo nel definire noi stessi svaniscono all'improvviso (o si riducono sensibilmente) se sotto la nostra lente d'ingrandimento ci finisce qualcun altro.

Quando parliamo di noi riusciamo a spaccare il capello in quattro, entriamo nel particolare e anche il nostro vocabolario si fa più sciolto e preciso. Magari ci rappresentiamo in un modo del tutto falsato, ma il nostro autoritratto, per quanto inaffidabile, porta i segni di una lunga riflessione ed è il risultato di un dialogo continuo che intratteniamo con noi stessi.

Al contrario, ai nostri occhi gli altri conducono esistenze più semplici e lineari (non importa se felici o meno), in cui tutto risponde a una fredda logica consequenziale: «Ha perso il lavoro quindi è giù di morale», oppure: «È ricco di famiglia, di conseguenza non ha pensieri» e via dicendo.

Questa sostanziale incapacità di *sentire* gli altri, di interpretare le loro qualità (o i loro difetti) a prescindere dal modo in cui impattano sul nostro vissuto, la dice lunga sulla nostra generale mancanza di empatia e sul nostro innato bisogno di metterci al centro di tutto a costo di calpestare e ignorare ogni cosa che ci circonda.

Se è vero che ogni esistenza è un romanzo, allora è altrettanto vero che dovremmo smetterla di sgomitare tra la folla per imporci come protagonisti unici e incontrastati della nostra storia. È molto più saggio (e più divertente) cominciare a impegnarsi per trasformare il libro della nostra vita in una lettura indimenticabile.