

INTRODUZIONE

*«Io insegno che quando piove
i marciapiedi si bagnano».*
G. I. Gurdjieff

*«Detesto da sempre i semi della frutta.
Ho indagato a fondo su questa intolleranza,
spingendomi fin nei meandri
più reconditi della mia psiche.
Adesso so tutto in proposito:
cause, origini e significati psicologici profondi.
Però continuo a detestare i semi della frutta».*
H. Hanahit

In questo libro scriveremo solo cose ovvie.

Faremo constatazioni tanto banali da non richiedere pressoché alcuna spiegazione o alcuna teoria a sostegno. Alle teorie, infatti, sostituiremo l'evidenza.

Ciononostante – anzi, proprio per questo! – possiamo affermare che le pagine seguenti contengono qualcosa di straordinario.

Le due citazioni che aprono questa introduzione espongono una verità tanto evidente quanto rivoluzionaria: teorie e spiegazioni non hanno il potere di modificare la realtà ma, al contrario, quello di allontanare da essa.

Nel tentativo di proteggerci dalle conseguenze di un acquazzone siamo immobili, sot-

to la pioggia, a interrogarci se la sensazione dell'acqua sulla pelle sia un dato della percezione o della coscienza, oppure a indagare la struttura chimico-fisica dell'acqua piovana in relazione al campo elettromagnetico del corpo umano.

Oppure, nel tentativo di cambiare, analizziamo i nostri gesti e il nostro passato utilizzando una varietà di sistemi e di strumenti, convinti che "capire" ci aiuterà a "fare", e ignorando che ciò che alla fine troveremo non sarà altro che un ennesimo artefatto di osservazione. Troveremo un *complesso* se abbiamo usato strumenti psicologici, un *quadrato* se abbiamo adottato l'astrologia, un *peccato* se ci siamo abbandonati alla religione, un *debito karmico* se siamo stati attratti da qualcosa di più esotico, un *fattore genetico* o un *virus* o un *dismetabolismo* se abbiamo preferito strumenti ortodossi, una *fattura* se siamo intrigati dal magico, un *blocco energetico* se amiamo l'alternativa... e così di seguito, per tanti altri esempi quante sono le scuole di pensiero passate e presenti.

Solo nel settore della psicoterapia esistono più di trecento scuole o tendenze. E ciascuna – possiamo assicurarvelo – perfettamente logica, credibile e coerente: praticamente *vera*, anche quando in netto contrasto con altre, a loro volta non meno vere!

Eppure c'è qualcosa che non cambia, a dispetto del mutare degli strumenti di indagine e di analisi.

Questo "qualcosa" è il mondo che ci sta intorno, siamo noi, sono gli altri esseri umani con cui ogni giorno intratteniamo relazioni personali o di lavoro.

In *questo* mondo, dunque, occorre imparare a muoversi. Perché è proprio qui, nella realtà che sta oltre a ogni analisi, che qualunque teoria mostra i suoi limiti. Fuori dal *set* l'eroe non è più invincibile, perché la realtà non è la scena di un film. E quando si tratta di applicare qualche magica strategia, così chiara e così efficace nelle sue premesse teoriche, i risultati, invariabilmente, non si dimostrano all'altezza.

Perché il *mondo reale* è differente da ogni teoria, proprio come ogni mappa non può che essere una rappresentazione parziale e convenzionale del territorio che rappresenta.

E potremmo supportare queste affermazioni parlando di leggi universali, di Buddismo, costruttivismo e fisica dei quanti, ma preferiamo semplicemente ribadire quanto promesso all'inizio: in questo libro scriveremo soltanto cose ovvie.

Vi insegneremo a individuare i cornicioni sotto cui ripararvi quando piove, e a togliere tutti – ma proprio tutti! – i semi dalla frutta.

QUALI SONO I MIEI LIMITI?

Se questa è – come è – una guida per il superamento dei limiti, sembra chiaro che occorre una base di partenza. E se questa è – come è – una guida pratica, occorre che anche la base di partenza lo sia.

Non possiamo prendere le mosse da ipotesi, da dubbi o da presupposti mai dimostrati: ci servono *fatti* certi, reali e incontrovertibili.

Dunque incominciate con il porvi questa domanda:

«QUALI SONO I MIEI LIMITI?».

Prendete carta e penna e provate ad appuntarvi le risposte. Elencate tutti i limiti che ritenete vi impediscano di condurre una vita appagante, e dai quali vorreste emanciparvi.

Cercate di stendere un inventario dettagliato e il più possibile completo (omettendo, ovviamente, tutti i limiti la cui risoluzione dipende da cause non governabili).

E adesso prendetevi un impegno: ogni elemento della lista dovrà essere verificato nella pratica. Ognuno dei limiti che avete elencato dovrà essere sottoposto a un accurato test, per verificarne la realtà.

Quello che vi chiediamo di impegnarvi a fare, dunque, è di scontrarvi con ognuna delle vostre limitazioni. Anzi, di più! Se finora avete cercato di sottrarvi alle occasioni che avrebbero potuto mettervi in crisi, adesso vi chiediamo di cercarle. Vi chiediamo di programmare la vostra vita – nelle prossime ore e nei prossimi giorni – in modo tale che ogni vostro limite possa essere da voi verificato senza ombra di dubbio

Può essere crudele, doloroso, frustrante, ma è assolutamente indispensabile!

Attenzione, però: dovete *scontrarvi*, e non arrestarvi prima!

Certamente vi sembrerà di averlo già fatto, anzi, forse vi sembrerà di non aver fatto altro per tutta la vita che impattare con limiti e incapacità.

Ma la domanda da porsi è questa: «*Davvero* sono arrivato a scontrarmi? *Davvero* ho verificato un limite, oppure mi sono fermato in tempo, prima di sottopormi alla sofferenza di sbattere la faccia contro una mia incapacità?».

In altre parole: quanti dei limiti che avete elencato sono conseguenze di esperienze reali,

e quanti invece *esistevano già*, in qualche modo, ancor prima che ne riceveste una qualsiasi conferma?

E anche ammesso che la vita vi abbia già fornito in passato sufficienti conferme, siete *assolutamente certi* che, nel frattempo, qualcosa in voi non sia cambiato, e che quei limiti siano ancora effettivi?

Ogni giorno porta con sé cambiamenti, esperienze, occasioni di sperimentazione e di crescita. Ogni giorno anche lo stesso corpo fisico si rinnova, e così l'ambiente esterno che ci circonda.

Quello che era valido un mese fa adesso può non esserlo più. Il modo in cui ho sbagliato ieri può avermi modificato, cosicché oggi, nella stessa situazione, non potrò che reagire in modo differente.

Il metodo che vi proponiamo è pratico e concreto. Non lavoriamo su idee ma su fatti. Non possiamo prendere in considerazione limiti che non siano certi, o che non siano attuali.

Altrimenti, ancora una volta, utilizzeremo una teoria per lucidarne un'altra. E alla fine, con un po' di buona volontà, potremo anche convincerci di essere cambiati, fino a quando una qualche circostanza esterna semplicemente non verrà a dimostrarci il contrario.

Dunque: *verificate la lista.*

Proponetevi di sbattere la testa contro ognuno dei limiti che avete elencato e scoprirete qualcosa di inaspettato. Tenete duro, decisi ad arrivare fino all'impatto, e scoprirete che alcuni di loro si faranno da parte, e vi lasceranno passare!

E così potrete scoprire e sperimentare un grande segreto: non è stata la vita a imporvi dei limiti, e nemmeno la genetica. È stata solo la convinzione di averne.

In un qualche momento (per cause che in questa sede non ci interessa affatto indagare) avete accettato un'idea. Quest'idea è diventata un presupposto (cioè un dato acquisito e non soggetto a verifica) e da quel momento la vostra unica preoccupazione è stata quella di evitare tutte le occasioni nelle quali – a causa di quel tal limite – avreste potuto ricevere un danno.

È un po' il caso di quella ragazza che, delusa per non essere stata invitata da alcun cavaliere per un'intera serata, decide di non frequentare più sale da ballo, nel tentativo di evitarsi nuove occasioni di sofferenza. Qual è, *realmente*, il suo limite? Qual è la causa che, *realmente*, limita la sua vita: non essere una ragazza "invitabile" (come si è convinta di essere) oppure il non frequentare le sale da ballo? E come potrà sperare di superare il suo proble-

ma (ammesso che davvero sia stato e continui a essere reale) se si limita a ignorarlo?

Ignorare un presunto limite non lo annulla ma, al contrario, lo conferma.

I nostri limiti sono strani esseri: vivono, agiscono e possono condizionare, eppure non possiedono una loro vita propria. Senza il supporto della paura, senza la fede che viene tributata loro, non possono esistere, e svaniscono come fantasmi al sorgere del primo sole.

Dunque, guardateli in faccia, anziché sottrarre lo sguardo! Anziché fuggirli, provate a cercarli, a inseguirli, a provarli, finché saranno obbligati a scendere in campo e a misurarsi con la vostra determinazione.

Cercate lo scontro diretto, e avrete vinto in ogni caso, perché anche se scoprirete che il limite è reale – e non presunto – avrete eliminato la paura. In quel momento il problema sarà chiaro e delimitato, reale e circoscritto: un buon punto di partenza per cominciare a lavorare!

Non restate nel buio, immobili e col fiato sospeso a interrogarvi sull'origine di quello scricchiolio sinistro e a fare ipotesi: accendete la luce! Solo in questo modo ne potrete individuare la causa e potrete porvi rimedio.

Oppure scoprire che ogni timore era del tutto infondato.