

## Introduzione

Penso di essere indubbiamente una persona *fortunata!*

Per tanti motivi, ma in particolare perché quando svolgi un'attività che ti piace, appassiona e diverte, ti dà soddisfazione e ti fa crescere, insomma, fai un mestiere che con difficoltà chiami "lavoro", puoi senza ombra di dubbio essere definito fortunato!

E per di più questa fortuna io l'ho avuta a partire dai vent'anni, quando per puro caso mi sono imbattuto in un corso che insegnava a usare al meglio la mente e a sfruttare di più il mio potenziale. Da allora di anni ne sono passati quasi altrettanti e la mia voglia di capire, osservare e studiare ciò che rende le persone più o meno efficaci non è diminuita affatto. Continuo a essere affascinato da come noi esseri umani siamo in grado di trasformare la nostra realtà in un paradiso o in un inferno, da come i nostri pensieri condizionano i risultati e da come, imparando a usare meglio questo potentissimo strumento donatoci da madre natura, possiamo trasformare le nostre esistenze.

La motivazione iniziale che mi ha spinto a studiare, comprendere e applicare su di me le più svariate strategie e tecniche di sviluppo personale è stata genuinamente egoistica: volevo migliorare me stesso e sviluppare la mentalità e l'atteggiamento che mi permettessero di ottenere *maggiori risultati con minor sforzo*. Ho girato il mondo per conoscere e imparare da grandi maestri e poco per volta ho cominciato a insegnare quello che avevo appreso e applicato su di me a coloro che erano interessati a fare lo stesso. E ho scoperto che per assimilare qualcosa il modo migliore al mondo è inse-

14 *Smettila di incasinarti!*

gnarlo a qualcun altro. Anno dopo anno le mie competenze sono aumentate e il mio lavoro ha ricevuto sempre più riconoscimenti, tanto che hanno iniziato a chiedere la mia consulenza aziende importanti, personaggi del mondo dello sport, dello spettacolo e dell'economia. Prima mille, poi diecimila, fino ad arrivare a più di centomila: tante sono le persone che in questi anni hanno partecipato a uno dei miei corsi, seminari o conferenze. Oggi, che mi avvicino ai quarant'anni, ancora fatico a capacitarmi di come, senza quasi accorgermene, io stesso venga considerato uno degli *esperti* del settore, al pari di quelli che anni fa mi erano sembrati così irraggiungibili. A volte la cosa mi spaventa un po', ma mi aiuta non aver mai perso la voglia di giocare, l'entusiasmo e la passione, che anzi mi accompagnano dal primo giorno, e soprattutto la curiosità, che mi spinge a osservare e imparare in ogni circostanza.

Ed è proprio da questo spirito di osservazione che nasce il libro che hai tra le mani. Quando si ha la possibilità di incontrare ogni anno migliaia di persone, diverse per età ed estrazione sociale (dallo studente all'imprenditore, dalla casalinga alla star televisiva, dal calciatore della nazionale al pensionato), di lavorare con loro aiutandole a raggiungere gli obiettivi desiderati e a superare le problematiche che li ostacolavano, di ascoltare le loro storie e dividerne i sogni e i dubbi, una domanda sorge spontanea:

*"Ma come cavolo fanno le persone a incasinarsi così?"*

Non c'è alcun dubbio: la stragrande maggioranza delle persone si *incasina* in una maniera pazzesca! Sembra che con l'evoluzione l'essere umano abbia sviluppato, parallelamente alla capacità di facilitarli la vita con scoperte e invenzioni tecnologiche, l'abilità di rendere la propria esistenza più complicata mentalmente ed emozionalmente.

Com'è possibile che, in un mondo che ci offre così tante possibilità per essere felici, in cui abbiamo mille opportunità per realizzare la vita che desideriamo, siano così tanti quelli che non fanno altro che riempirsi di stress, tensioni, rabbia, frustrazione, insoddisfazione e infelicità?

Perché così tanta gente è insoddisfatta, nonostante all'apparenza abbia tutto ciò che potrebbe desiderare?

Come mai sempre più spesso sui giornali e in TV si parla di depressione, attacchi di panico e disturbi da stress, tutte patologie diventate ormai parte integrante della società moderna?

In questo libro cercheremo di rispondere a queste domande e, pagina dopo pagina, avrai l'opportunità di renderti più consapevole dei meccanismi che le persone utilizzano, per lo più inconsciamente, per complicarsi la vita, e del perché lo fanno. Infatti capire il *perché* e soprattutto il *come* potrà aiutarti, se lo vorrai, a smettere di farlo.

Ci addentreremo in questi argomenti così affascinanti, e all'apparenza un po' complicati, in maniera diretta, semplice, pratica e, possibilmente, divertente anche perché, in tutta sincerità, è l'unico modo in cui io sappia svolgere il mio lavoro!

Quello che faremo nei prossimi capitoli sarà individuare e analizzare insieme le *10 strategie di incasinamento* più frequentemente utilizzate dalle persone. E che, se applicate con una certa regolarità, portano infatti immancabilmente al risultato di rendersi la vita più complicata e difficile. Avrai così la possibilità di comprendere e mettere a fuoco i principali comportamenti e schemi di pensiero improduttivi e limitanti che, un po' tutti noi, applichiamo più o meno consciamente. Diventarne più consapevoli rappresenta un grande passo avanti nella comprensione di noi stessi e degli altri e sarà inevitabile, oltre che curioso e divertente, riconoscere durante la lettura alcuni tipici comportamenti o modi di pensare tuoi o delle persone che frequenti.

Se hai preso tra le mani questo libro, le possibilità sono due: o sei una persona che ha grande facilità a incasinarsi e allora questo testo fa chiaramente al caso tuo, oppure una che non si incasina quasi mai (mi permetto il *quasi* perché almeno qualche volta nella vita capita a tutti!) e, di conseguenza, vivi una vita felice e soddisfatta, in cui c'è poco spazio per sensazioni negative come rabbia, frustrazione, insoddisfazione e stress. In tal caso, poiché vivi comunque circondato da gente che si incasina (sono indubbiamente la maggioranza della popolazione!), questo libro ti darà qualche conoscenza in più per capire meglio il comportamento di queste persone ed eventualmente aiutarle a rendersi la vita un po' più piacevole...

### Perché incasinarti?

Per il titolo, che rappresenta perfettamente la linea guida di questo libro, ho volutamente scelto la parola *incasinarti* per sdrammatizzare e portare un approccio quasi divertente a tematiche che abitualmente vengono rivestite un po' troppo di pesante serietà.

Il verbo *incasinarsi* è simpatico, un pizzico fuori dalle righe e appartiene al lessico di persone che accettano la loro umanità e chiacchierando sono facilmente disposte a condividere con gli altri le proprie difficoltà nel vivere sotto pressione. Frasi come: "*Scusami, ma sono proprio incasinato!*" oppure: "*Mi sono davvero creata un bel casino in testa!*", sono ormai assolutamente abituali e rendono molto meglio l'idea di dotte e ricercate definizioni accademiche.

D'altra parte, incasinarsi è diventato uno dei giochi preferiti dell'essere umano.

Mettete un gatto in un salotto con un gomitolino e lasciatelo giocare allegramente. Dopo qualche minuto rientrate e guardate cosa ha combinato: il filo gira vorticosamente attorno alla poltrona, passa sotto al tappeto e dietro alle tende e attorno a ognuna delle quattro gambe del tavolo... Verrebbe da chiedersi come abbia fatto a impigliarlo in tutti gli angoli possibili e immaginabili.

Adesso prendiamo un essere umano nell'età della ragione (perché, come vedremo più avanti, i bambini si incasinano molto, ma molto meno): conflitti pazzeschi tra le cose che vuole o che vorrebbe se solo non fosse impegnato a volerne altre, desideri e necessità mescolati, blocchi, condizionamenti, inconsistenza nelle cose importanti e rigida osservanza delle regole del momento. Chi mangia perché vuole l'amore, chi dorme perché ha fame, chi vive una relazione per non pensare che vorrebbe cambiare lavoro, chi litiga con se stesso perché non sa come fare a dire «No» agli altri, chi pensa che ormai è fatto in un modo e quindi non potrà cambiare, chi chiede agli altri continue conferme, chi è indeciso su cosa vuole nella vita e chi compra di tutto per non sentire la solitudine.

Ecco qua l'immagine del gatto che lancia il gomitolino ovunque! Con una sola notevole differenza: mentre il gatto si vede che, sotto ai baffi, è felice e proprio si diverte a incasinarti il salotto, l'essere umano ti dà l'impressione di essere altrettanto felice dopo essersi incasinato ben bene l'esistenza?

*Smettila di incasinarti!* è, già dal titolo, un invito all'azione e un modo soft per dire che *puoi fare* qualcosa di concreto per la tua vita, che puoi uscire dagli schemi che ti stanno stretti. Ma useremo uno stile colloquiale, lo stesso di due amici al bar, e non quello del professore o dello psicologo. I contenuti saranno sì molto impegnativi, ma lo stile informale di presentarli ti aiuterà ad affrontarli con piacevolezza, senza avere la sensazione di tornare a scuola o di ascoltare le dissertazioni del guru del momento.

Nel mio primo libro, *Leader di te stesso*, ho cercato di trasferire le strategie che insegno durante i miei corsi di formazione e che permettono alle persone di conoscersi meglio, di capire profondamente come siamo fatti e come funzioniamo, cosa accade quando prendiamo una decisione, quanto incidono i nostri valori e le nostre credenze sulla nostra vita, come condizioniamo costantemente noi stessi e come sentirsi più motivati riuscendo a utilizzare il massimo del nostro potenziale per raggiungere i traguardi scelti. È un libro che permette di riflettere su quello che è il nostro progetto di vita, consapevolizzando ciò che è più importante per noi, così da pianificare i nostri obiettivi in modo che diano la massima soddisfazione, anche a lungo termine.

Devo dirti che è un lavoro di cui vado molto fiero poiché, seppur certo che nessun libro potrà mai essere efficace quanto la frequenza dal vivo di un seminario, sono riuscito a creare un testo denso di contenuti ma di facile lettura, che, se usato come un manuale di automiglioramento, può davvero guidare il lettore attraverso un concreto percorso di crescita.

*Smettila di incasinarti!* invece si focalizza specificatamente sui meccanismi con cui ci creiamo dei problemi, permette di trovare rapidamente un sistema per sbrogliare la matassa e quindi di uscire al più presto dall'infelicità che spesso ci creiamo da soli. Troverai anche spiegazioni su come gli altri contribuiscano ai nostri incasinamenti e su come alcuni modi di pensare comuni nella nostra società concorrano a crearci infelicità o, quantomeno, non ci aiutino più di tanto a uscirne.

In queste pagine c'è parte dell'esperienza che ho accumulato in anni di lavoro con decine di migliaia di persone di ogni genere, categoria sociale ed età. Ovviamente, oltre ad avere avuto la possibilità di notare tutti i modi in cui le persone si incasinavano, mi sono reso conto anche di quelli che io stesso nel corso degli anni ho pre-

18 *Smettila di incasinarti!*

ferito utilizzare per incasinarmi. Ad esempio, da ragazzo ero abilissimo a scaricare le mie responsabilità oppure ad autogiustificarmi al fine di non sentirmi male per non avere fatto ciò che mi risultava ostico, seppure in cuor mio sapessi fosse giusto farlo. Inutile dire che questi comportamenti non mi aiutassero un gran che...

Quando lavoro a tu per tu con qualcuno come *Personal Coach*, due domande mi guidano costantemente nell'interazione con questa persona: "*Che cosa vuole?*" e "*Cosa gli impedisce di ottenerlo?*". Il mio lavoro infatti consiste soprattutto nell'aiutare le persone a raggiungere ciò che desiderano o, se non sanno esattamente cosa sia (situazione che si presenta quasi sempre e, come vedremo nel capitolo II, è di per sé una fonte primaria di incasinamento), prima le aiuto a scoprirlo, e poi a capire cosa ha impedito fino a quel momento di realizzarlo. Come pensa, cosa crede, come agisce, quali condizionamenti ha ricevuto o si è autoimposto che fanno sì che questa persona non sfrutti appieno le sue potenzialità. Ed è su questo che ci concentreremo nei prossimi capitoli: cosa impedisce a chi ha un enorme potenziale di felicità di farla propria? In che modo ci compliciamo l'esistenza? Quali sono le *strategie* che utilizziamo per incasinarci, sia sul lavoro che in privato, da un punto di vista emozionale e sentimentale?

Eh sì, di vere e proprie strategie si tratta, perché la loro applicazione attenta e metodica, garantisce il risultato finale: l'incasinamento! Nelle prossime pagine esamineremo le dieci principali strategie di incasinamento utilizzate dalle persone e scopriremo come, spesso, ciò che spinge le persone ad agire non è essere felici, ma evitare qualcosa, fuggire il disagio, la paura, il sentirsi NON OK oppure confermare ciò che credono, sentirsi al sicuro, insomma, tutte cose che hanno a che fare molto più con il *non stare male* che con lo *stare bene*. E questo ha inevitabilmente a che fare con il meccanismo principale di funzionamento del nostro cervello, basato sulla dualità piacere e dolore.

### **Guidati da piacere e dolore**

Il nostro cervello svolge miriadi di funzioni, è una macchina incredibile. Più se ne studia il funzionamento, più ci si rende conto di essere di fronte a qualcosa di davvero miracoloso, vista la sua complessa perfezione.

Mentre stai leggendo queste righe, un chilo e mezzo scarso di materia grigia sta svolgendo una valanga di compiti senza che nemmeno te ne accorgi: oltre a governare tutte le tue funzioni corporee, dalla respirazione al battito cardiaco, dal mantenimento della temperatura interna a circa 36,5°C alla digestione, ti sta facendo comprendere queste parole, ma ti permette anche di elaborarle per creare collegamenti con ciò che già conosci, valutare, immaginare... Insomma, una miriade di attività, perfettamente coordinate tra loro, svolte in contemporanea e questo per ogni istante della nostra giornata. Non male, vero?

Nello stesso tempo, nonostante la sua complessità, i meccanismi di base del nostro cervello sono molto semplici e di facile comprensione.

Una delle funzioni primarie che ci interessa evidenziare è quella relativa al rapporto con il *piacere* e il *dolore*. Il cervello umano è una macchina perfettamente programmata per svolgere un compito fondamentale: preservarci il più possibile dal dolore. Dopo c'è quello di farci provare piacere, che è quindi in posizione secondaria. **Il primo obiettivo è non stare male e poi, eventualmente, stare bene.** Ovviamente non stiamo parlando solamente di dolore fisico, dal quale per istinto di sopravvivenza ci difendiamo con tutte le nostre forze, ma di dolore psicologico, per il quale però vale lo stesso meccanismo. La nostra mente farà tutto il possibile per evitare ciò che per noi rappresenta dolore. Quindi cosa succederà se, nell'infanzia o in un qualsiasi momento della nostra vita, a causa di un'esperienza negativa o, come vedremo più avanti, a causa di come noi abbiamo interpretato quell'esperienza, abbiamo legato *dolore*, ad esempio, alle *responsabilità*? Con tutta probabilità tenderemo a rifuggerle il più possibile, per evitare il senso di disagio, la paura di non essere all'altezza o di essere criticati o di fallire che vi abbiamo associato. E potremo farlo in vari modi: prendendo decisioni che in qualche modo ci preservino dall'affrontare ogni tipo di responsabilità, oppure *sabotando* nella maniera più subdola ogni situazione che ci possa portare lì dove non vogliamo andare. Nel primo caso ci giustificheremo trovando motivazioni razionali che spieghino perché la decisione che abbiamo preso è *indubbiamente* la migliore, mentre nel secondo potremo facilmente dare la colpa alla sfortuna o alle circostanze. Infatti, l'attività di *autosabotaggio* viene solitamente demandata all'inconscio che, per raggiungere

20 *Smettila di incasinarti!*

un obiettivo, con precisione chirurgica, ci porta a fare cose delle quali a volte non ci capacitiamo: da errori assurdi a reazioni spropositate che mandano all'aria tutto quanto, fino ad ammalarci proprio nel momento più sbagliato (oppure più giusto? A molti di noi ad esempio da studenti saliva la febbre proprio la mattina stessa di un'interrogazione importante...) o a causare piccoli incidenti che impediscono di svolgere, guarda caso, proprio quell'attività che inconsciamente vorremmo scansare.

Sostituisci nell'esempio appena visto alla parola *responsabilità* altre parole come *rappporti di coppia, successo, denaro, amore* (certo, purtroppo si può associare il dolore anche a qualcosa di stupendo come l'amore...) e puoi già farti facilmente un'idea di quanto materiale abbiamo per poterci sbizzarrire nei prossimi capitoli!

Per il momento, comincia tenendo a mente questa informazione: *qualsiasi cosa facciamo, anche quella apparentemente più insensata, la facciamo per delle ragioni*. E anche quando ci incasiniamo lo facciamo per delle ragioni, anche se a volte razionalmente appaiono inspiegabili.

### **Avvolti nelle proprie spire**

Il problema è che il nostro cervello è davvero intelligente e trova sempre un modo per assolvere ai suoi compiti. Solo che a volte fa un po' di confusione, prende fischi per fiaschi e, per preservarci da un possibile dolore a breve termine, sviluppa una strategia che a lungo termine ci farà soffrire ancora di più.

*"Non voglio più stare così male! Ho deciso: non mi lascerò più andare e non mi innamorerò più".*

Ecco un esempio di un'apparente soluzione al problema, che però porterà questa persona a vivere una vita ancora più infelice e insoddisfacente.

Insomma, che dire: l'essere umano è davvero una creatura meravigliosa. Come una lunghissima anaconda, l'uomo riesce a intrecciarsi nelle sue stesse spire, precludendosi a ogni giro milioni di possibilità di felicità. Ma a differenza del serpente, come abbiamo visto, l'essere umano spesso si annoda nei suoi stessi meccanismi mentali e più prova a districarsene più si ingarbuglia rischiando di restare soffocato.

Fortunatamente ci sono grandi speranze di fluidità per tutti! E

non si tratta dello slogan pubblicitario per l'utilitaria del momento né per uno speciale balsamo districante, ma di qualcosa che può veramente fare la differenza nel guidare la propria vita: la capacità di individuare in che modo limitiamo il nostro potenziale e prenderne il controllo consapevolmente.

Perché un altro presupposto di base di questo libro è che **noi siamo responsabili di come stiamo e, se qualcosa non ci piace, abbiamo il potere di cambiarlo!**

Certo questo messaggio non è così consueto nella nostra società, di solito è più frequente sentire persone che si lamentano perché, per colpa di qualcosa o qualcuno, non stanno bene. Il messaggio che riceviamo in continuazione è che dipende dall'esterno se noi stiamo bene o male, se siamo allegri o tristi, se siamo rilassati o nervosi. Come dice il mio amico Roy Martina, siamo diventati degli *imbecilli emozionali*, ossia esseri privi di intelligenza emotiva! Le emozioni *ci succedono*, e ci sembra di non avere il benché minimo controllo sui nostri stati d'animo.

Capita a volte di sentirsi in gabbia, come i leoni un po' appassiti negli zoo cittadini, di provare emozioni forti, a volte violente, che oscillano dalla nostalgia di qualcosa che abbiamo perso alla paura di cosa ci riserverà il futuro, dal sentirsi sottostimati al vivere sotto lo scacco del giudizio degli altri. A questi stati emozionali, se prolungati oltre il necessario, si aggiunge automaticamente la frustrazione. Ci si ritrova in breve a sentirsi prigionieri dentro la propria vita, con la sensazione di viaggiare su un binario che ha come unica meta la sopravvivenza.

Così si rimanda la felicità a "*quando avrò finalmente una casa*", a "*quando avrò un compagno/a*", a "*quando avrò un figlio*", a "*quando avrò un lavoro nuovo*", a quando insomma finalmente succederà qualcosa che mi consenta di provare emozioni positive.

Intanto accettiamo la prigionia e al massimo le diamo nomi interessanti. Chi si definisce irrequieto, chi vulcanico, chi instabile, chi confuso, chi paranoico, chi depresso, chi iperattivo, chi lunatico. Potremmo andare avanti con l'elenco per pagine e pagine. È facile intuire che, come avremo modo di capire bene nel capitolo VII, definire se stessi in maniera *interessante*, rende molto meno sgradevole e in alcuni casi quasi piacevole, ciò che non dovrebbe esserlo per niente.

Una caratteristica degli esseri umani è che riusciamo ad adat-

22 *Smettila di incasinarti!*

tarci a qualsiasi situazione. È una grande forza, ma anche un'arma a doppio taglio. Riusciamo sopravvivere anche in situazioni di estremo disagio e insoddisfazione, fino ad abituarci e in breve tempo a starci anche comodi... Ma è questa la vita che vogliamo?

Ovviamente no. Eppure come mai molte persone accettano di stare in situazioni inaccettabili o non escono da situazioni che non li fanno stare bene nemmeno se ne hanno la possibilità?

### **Invischiati nella sicurezza**

Uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano è il *bisogno di sicurezza*.

Psicologicamente parlando, sicurezza è *piacere*, insicurezza è *dolore*. Tendiamo a rifuggire tutto ciò che ci crea insicurezza o disagio, odiamo sentirci fuori controllo, vulnerabili e indifesi. All'opposto tutto ciò che ci dà una sensazione di controllo, tutto ciò che conosciamo, con cui abbiamo dimestichezza, che sappiamo non ci metterà in difficoltà, ci dà sicurezza ed è un rifugio che sentiamo privo di pericoli.

Gli anglosassoni hanno coniato la definizione *comfort zone*, cioè *zona di comfort*, per l'insieme delle nostre abitudini, di ciò che conosciamo, che ci è familiare e che in qualche modo, proprio per questo, ci permette di soddisfare il nostro bisogno di sicurezza.

Nella nostra zona di comfort siamo come protetti da una specie di bolla, uno scudo di sicurezza, siamo nella porzione di mondo che abbiamo già *mappato* e al cui interno ci spostiamo con disinvoltura, come in un qualsiasi territorio che già conosciamo.

In realtà la nostra mente mappa continuamente e involontariamente il nostro spazio vitale, trae sicurezza dal presumere in anticipo cosa accadrà e, di conseguenza, come muoversi. Riuscire a classificare, ordinare e collocare le esperienze in maniera semplice ci consente di sentirci a nostro agio. Di stare bene, di rilassarci. La zona di comfort è come un nido, un abbraccio morbido, un senso di tranquillità e di capacità di prevedere gli imprevisti.

Questo non significa che nella zona di comfort risiedano solo situazioni facili oppure piacevoli. Anche in una situazione difficile possiamo sentirci OK, semplicemente perché fa già parte del nostro vissuto e abbiamo la sensazione di poterla gestire. Il pilota di Formula Uno sarà nella sua zona di comfort mentre guida a

trecento all'ora e l'infermiera di un reparto di malati terminali mentre si prende cura di un paziente: tutte esperienze che per molti altri sarebbero pressoché impossibili da affrontare.

Siamo fuori comfort ogni volta che usciamo dai nostri schemi abituali, quando ci troviamo a confronto con qualcosa di nuovo, una persona, un'attività, un problema, quando un'emozione ci coglie improvvisa, quando dobbiamo affrontare una persona e sentiamo il cuore battere forte o quando temiamo per la nostra incolumità... Semplicemente, quando avvertiamo il disagio di qualcosa che non conosciamo e per il quale dobbiamo tracciare un nuovo sentiero, non è piacevole, sentiamo una sottile sensazione di insicurezza. E infatti, per questo motivo, tendiamo a rientrare il più velocemente possibile nei nostri schemi e nelle nostre abitudini. Facciamo *resistenza al cambiamento*, di qualsiasi genere, e qualunque modifica dello status quo ci disturba. Spesso accade anche quando il cambiamento potrebbe essere migliorativo o quando non stiamo bene dove siamo.

Paradossalmente è più vivibile una zona di comfort in cui stiamo male, ma che ci dà sicurezza, piuttosto che inventare nuovi schemi per una vita diversa. Proprio per questo motivo a volte le persone accettano situazioni inaccettabili: *perché spesso il dolore di cambiare è maggiore del dolore di restare dove sono*. Ecco che c'è chi rimane per sempre in un rapporto di coppia che ormai da tempo non esiste più o chi continua a subire ogni tipo di angherie in un posto di lavoro che odia con tutto se stesso o chi accetta supinamente una situazione familiare drammatica con disagi e aggressioni. Tutte situazioni insopportabili che però, per certi versi, sono diventate consuetudini rassicuranti. E poiché, come abbiamo accennato, l'uomo ha la capacità di adattarsi in maniera sorprendente anche alle situazioni peggiori, fino a far diventare *comfort* condizioni invivibili, molti rimarranno rinchiusi nella gabbia da loro stessi costruita facendosi forti dell'unica vera sicurezza che hanno: la situazione non cambierà mai.

La cosa divertente è che nel mondo in cui viviamo, in cui tempi veloci e cambiamenti repentini sono diventati pane quotidiano, è praticamente impossibile evitare situazioni, percezioni, emozioni che non trovano collocazione nei nostri schemi abituali. *Volenti o nolenti, nel terzo millennio, siamo condotti costantemente fuori dalla nostra zona di comfort*. E più le persone fanno resistenza a tutto que-

24 *Smettila di incasinarti!*

sto, più provano ansia, disagio, paura, tensione. Si sentono precarie, instabili, in seria difficoltà. Ed ecco che, con l'impennata di ritmo e di velocità che ha subito la società dagli anni Settanta in poi, ci siamo ritrovati catapultati in un mondo che sta morendo di stress, dove depressione, attacchi di panico e crisi d'ansia sono diffuse quanto il raffreddore. Vorremmo poter controllare gli eventi e le persone che ci circondano, ma questo purtroppo è impossibile e più ci proviamo più ne soffriamo. **Elasticità e flessibilità mentale sono diventate caratteristiche fondamentali per vivere positivamente nel nostro tempo**, ma sono merce rara da trovare in giro. La maggior parte delle persone continua a cercare sicurezza in vecchi schemi e vecchie regole non più attuali e ne subisce le tristi conseguenze. Molte aziende chiudono perché, incapaci di cambiare procedure e mentalità interna, continuano a fare quello che hanno sempre fatto seppure il mercato indichi chiaramente che non funzioni più. I genitori vogliono imporre ai figli le stesse regole che erano state imposte a loro (e quindi vecchie di almeno tre generazioni! Senza contare che probabilmente erano state tramandate dalle generazioni precedenti...), con il risultato di creare conflitti insanabili, senza capire che il mondo è cambiato e che gli insegnamenti che avevano senso cinquant'anni fa possono non averne più adesso. Mariti o mogli che non si adattano ai cambiamenti del partner, di cui non accettano il bisogno di crescere, ostacolando per paura di trovarselo *cambiato* (e quindi meno prevedibile e manipolabile!) senza accorgersi però che così facendo il grande cambiamento che li aspetta è di essere lasciati.

### **Voglio disturbarti!**

La nostra difficoltà a uscire dalla zona di comfort è uno dei principali nemici della nostra crescita e della nostra evoluzione.

Non possiamo evolverci se rimaniamo sempre nel nostro guscio, se non apriamo la mente a nuovi pensieri o nuove possibilità. Hai presente quelle persone che non cambiano mai, le conosci da anni e ti accorgi che pensano sempre allo stesso modo? Probabilmente potresti tranquillamente scommettere che tra dieci anni saranno rimaste esattamente uguali! Stesse convinzioni, stessi modi di fare, stesse abitudini, stessi punti di forza e stesse debolezze. Non si saranno evolute. Non saranno progredite.

È impossibile crescere rimanendo chiusi a tutto ciò che è contrario ai nostri schemi abituali, rifuggendo ciò che, perché diverso, può metterci mentalmente ed emozionalmente in difficoltà e renderci insicuri.

Il paradosso più grande è che **la qualità della nostra vita è proporzionale alla quantità di insicurezza con cui siamo in grado di convivere**. Se siamo in grado di *convivere con l'insicurezza*, se riusciamo a sopportare per un po' la sensazione sgradevole di disagio che ci dà stare al di fuori della nostra zona di comfort per affrontare le novità, accade qualcosa di speciale: quella stessa situazione che ci metteva in difficoltà, dopo un po' di tempo, non ci fa più questo effetto, iniziamo a conoscerla e diventa anch'essa parte della zona di comfort che nel frattempo si allarga, abbracciandola. Questo accade anche quando impariamo qualcosa: prima incontriamo la difficoltà iniziale dell'approccio con un concetto estraneo, poi prendiamo dimestichezza e poco per volta iniziamo a conoscerlo sempre di più, fino a che diventa nostro.

Cosa succede a chi non è in grado di convivere per un po' con l'insicurezza che deriva dal guidare un'automobile le prime volte? Non prenderà mai la patente!

Allo stesso modo, qualsiasi *patente* metaforicamente vogliamo prendere nella vita, ci richiederà di vivere il disagio momentaneo di non sapere quali pedali schiacciare, di far spegnere il motore quando invece volevamo partire, o di grattare le marce mentre stiamo cambiando. Il tutto accompagnato da una serie di pensieri tipo: "*Non ce la farò mai*", "*È troppo difficile*", "*Non fa per me*", "*Ma chi me lo fa fare?*", come è successo a chiunque sia salito per la prima volta su un'automobile.

La grossa differenza tra prendere la patente automobilistica e la *patente della felicità* è che la prima ce l'hanno tutti e quindi diventa facile per chiunque pensare di poterla ottenere, perché è circondato da riferimenti positivi che gli dicono: "*Se lo fanno tutti, puoi sicuramente farlo anche tu!*", e da una moltitudine di persone che non perdono occasione di incoraggiarlo dicendogli: "*Non ti preoccupare, anch'io mi sentivo così le prime volte, poi è stato facile*". Automaticamente quindi i pensieri negativi vengono facilmente e velocemente messi a tacere.

Purtroppo però nella nostra società non ci sono altrettante persone che stanno bene, che vivono veramente felici e si accettano

26 *Smettila di incasinarti!*

per come sono e sono in pace con loro stesse, che si impegnano a superare le loro paure affrontando le cose difficili, che si sentono totalmente responsabili della qualità della loro vita, che si rapportano positivamente con il prossimo e sono libere da sensi di colpa, che sanno chiaramente cosa vogliono, che sanno di essere i principali responsabili dei propri stati d'animo e non ne incolpano gli altri o le circostanze. Quanti ne conosci così? Perciò quali tipi di messaggi riceviamo quotidianamente e cosa iniziamo a credere che sia *normale*?

L'obiettivo principale di questo libro è quello di aiutarti a diventare sempre più consapevole che, **ciò che abbiamo iniziato a credere normale, in realtà non lo è!** Viviamo in un mondo che si incasina e pensiamo sia normale, siamo circondati da gente insoddisfatta e pensiamo sia normale, mettiamo in atto comportamenti che limitano il nostro potenziale e, dato che: *"Tanto lo fanno tutti"*, crediamo sia giusto così.

Quello che veramente voglio fare è *disturbarti!*

Voglio dare un po' di fastidio a quegli schemi che sono ormai lì immobili da tanto tempo perché abbiamo dato per scontato che le cose stiano così. Voglio darti una visione diversa delle cose, farti diventare più consapevole di come ci complichiamo la vita e di come ci condizioniamo costantemente gli uni con gli altri fino a credere che, dopotutto, è così che deve essere. Voglio spingerti a pensare un po' fuori dalla tua zona di comfort, farti riflettere e aiutarti a mettere a fuoco alcuni nostri comportamenti o schemi di pensiero improduttivi, che limitano la nostra indipendenza e libertà di spirito, dei quali spesso neanche ci rendiamo conto o, peggio ancora, che preferiamo non vedere. Perché vederli chiaramente ci *disturba* e allora è meglio fare finta di niente e continuare a vivere nella nostra beata sicurezza.

Ma solo se siamo disturbati ci convinciamo all'azione e apportiamo dei cambiamenti. Perciò mi auguro che scoprire insieme le *10 strategie di incasinamento* ti dia la possibilità di vedere chiaramente le cose che potresti migliorare in te e soprattutto ti spinga a farlo. Le informazioni senza azione non portano da nessuna parte e mi auguro che dopo aver assimilato i contenuti di questo libro, tu possa avere l'ispirazione sufficiente per fare concretamente qualcosa che migliori anche solo di poco la qualità della tua vita.

Rispetto a *Leader di te stesso*, dove il lettore era stimolato a in-

terrompere la lettura per svolgere esercizi pratici che richiedevano tempo e concentrazione, *Smettila di incasinarti!* è un libro che può facilmente essere letto tutto d'un fiato. Di capitolo in capitolo prenditi solo qualche istante per chiederti se ti ritrovi negli esempi riportati oppure se vi riconosci qualcuno che ti è vicino. In alcuni casi, leggendo potrai avere la sensazione di avere trovato il modo in cui più facilmente ti incasini. Ti suggerisco però di non fermarti, di non commettere l'errore di dire: *"Ok, trovato! Adesso mi concentro per un mese su questo aspetto e lo cambio!"*. Prosegui con la lettura fino alla fine, perché solo arrivato al termine potrai infatti tirare le somme. A quel punto sarà una buona idea riprendere le parti che ti riguardano e iniziare a lavorarci specificatamente.

Bene, se sei pronto possiamo iniziare.

Non c'è niente di più bello e nobile nella vita che migliorarsi, evolversi, sentirsi mentalmente, emozionalmente e spiritualmente più forti.

Se ti va possiamo farlo insieme!

Basta che tu decida di approcciare il libro con la mente aperta e desiderosa di imparare e un piacevole atteggiamento di gioco e divertimento, che non guasta mai.

Il resto poi verrà da sé...