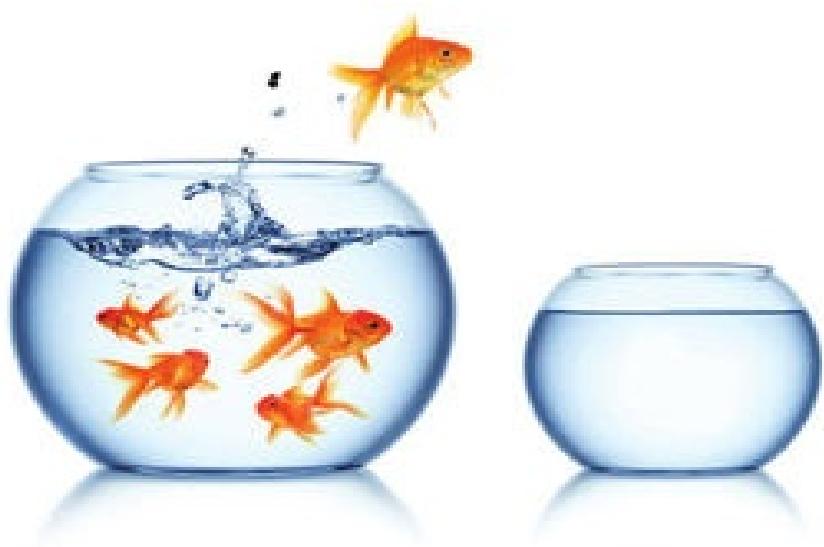


MARK MANSON

# LA SOTTILE ARTE DI FARE QUELLO CHE C\*\*\*O TI PARE



IL METODO SCORRETTO (MA EFFICACE)  
PER LIBERARSI DA PERSONE IRRITANTI,  
FALSI PROBLEMI E ROTTURE DI OGNI  
GIORNO E VIVERE FELICI

NEWTON COMPTON EDITORI



411

Titolo originale: *The Subtle Art of Not Giving a Fuck*  
Copyright © 2016 by Mark Manson  
First HarperOne hardcover published 2016

Traduzione dall'inglese di Micol Cerato  
Prima edizione ebook: giugno 2017  
© 2017 Newton Compton editori s.r.l.  
Roma, Casella postale 6214

ISBN 978-88-227-0747-5

[www.newtoncompton.com](http://www.newtoncompton.com)

Realizzazione a cura di [Librofficina](#)

Mark Manson

La sottile arte di fare  
quello che c\*\*\*o ti pare



NEWTON COMPTON EDITORI

# Indice

[Non provare](#)

[La felicità è un problema](#)

[Non sei speciale](#)

[Il valore della sofferenza](#)

[È sempre una scelta](#)

[Ti sbagli su tutto \(ma mi sbaglio anch'io\)](#)

[Il fallimento è la strada da seguire](#)

[L'importanza di dire di no](#)

[...E poi muori](#)

*[Ringraziamenti](#)*

# Capitolo 1

# Non provare

Charles Bukowski era un alcolizzato, un donnaiolo, un giocatore incallito, un delinquente, un taccagno, un lavativo e, nei suoi giorni peggiori, un poeta. È probabilmente l'ultima persona al mondo da cui andresti per ricevere consigli di vita o che ti aspetteresti di trovare in un libro di auto-aiuto.

E proprio per questo è il punto di partenza perfetto.

Bukowski voleva diventare uno scrittore. Ma per decenni, il suo lavoro fu rifiutato da quasi tutte le riviste, i giornali e le case editrici cui lo propose. Era orribile, dicevano. Crudo. Disgustoso. Depravato. E man mano che le lettere di rifiuto si accumulavano, il peso dei fallimenti lo faceva affondare sempre di più in una depressione alimentata dall'alcol che l'avrebbe perseguitato per il resto dei suoi giorni.

Bukowski lavorava in un ufficio postale. Lo pagavano una miseria e spendeva quasi tutto nel bere. Si giocava il resto alle corse. La sera, beveva da solo e a volte buttava giù poesie con la sua macchina da scrivere scalcinata. Spesso si risvegliava per terra, dopo aver perso i sensi la notte prima.

Passarono così trent'anni, in un turbinio confuso e insensato di alcol, droghe, gioco d'azzardo e prostitute. Poi, quando aveva cinquant'anni, dopo una vita di fallimenti e odio verso se stesso, il proprietario di una piccola casa editrice indipendente iniziò a interessarsi a lui. Non poteva offrirgli molti soldi o la promessa di grandi vendite. Ma si era stranamente affezionato a quello sfigato ubriacone, così decise di dargli una possibilità. Era la prima vera chance che Bukowski avesse mai ricevuto e si rendeva conto che sarebbe probabilmente stata anche l'unica. Rispose all'editore: «Ho solo due scelte – restare in posta e impazzire... o stare qui fuori e giocare allo scrittore e morire di fame. Ho deciso di morire di fame».

Dopo aver firmato il contratto, Bukowski scrisse il suo primo romanzo in tre settimane. S'intitolava semplicemente *Post Office*. La dedica recitava: «Dedicato a nessuno».

Bukowski sarebbe diventato un romanziere e un poeta. Avrebbe pubblicato sei romanzi e centinaia di poesie, vendendo più di due milioni di copie. La sua popolarità superò le aspettative di tutti, soprattutto le sue.

Storie come quella di Bukowski costituiscono le basi della nostra narrazione culturale. La sua vita incarna il Sogno Americano: un uomo che lotta per quello che vuole, senza mai arrendersi, e realizza infine i suoi sogni più sfrenati. È praticamente la sceneggiatura di un film. Sentiamo storie del genere e diciamo: «Vedi? Non si è mai arreso. Non ha mai smesso di provare. Ha sempre creduto in se stesso. Ha persistito contro tutto e tutti ed è diventato qualcuno!».

È strano, allora, che l'epitaffio sulla sua lapide reciti: «Non provate».

Vedi, nonostante le vendite e il successo, Bukowski era un perdente. Lo sapeva. E il suo successo non nasceva dalla determinazione a essere un vincente, ma dalla consapevolezza di *non* esserlo, dal fatto che accettò la cosa e poi ne scrisse con onestà. Non cercò mai di essere altro. La genialità della sua opera non sta nel superamento delle avversità o nella sua trasformazione in un brillante faro letterario. L'esatto contrario: è la sua capacità di essere completamente, risolutamente onesto con se stesso – soprattutto con i suoi lati peggiori – e di condividere i propri difetti senza alcun dubbio o esitazione.

È questa la vera storia del successo di Bukowski: l'essere a proprio agio con il fallimento. Del successo non gliene fregava un cazzo. Anche dopo essere diventato famoso, arrivava alle letture di poesia ubriaco fradicio e trattava malissimo i suoi spettatori. Continuava a denudarsi in pubblico e a cercare di portarsi a letto tutte le donne che vedeva. La fama e il successo non lo resero una persona migliore. Né fu diventando una persona migliore che ottenne fama e successo.

Successo e miglioramento di sé avvengono spesso in contemporanea. Ma questo non significa necessariamente che siano la stessa cosa.

Oggigiorno la nostra cultura si concentra ossessivamente su aspettative irrealisticamente positive: sii più felice. Sii più sano. Sii il migliore, meglio degli altri. Sii più intelligente, più veloce, più ricco, più attraente, più popolare, più produttivo, più invidiato e più ammirato. Sii perfetto e formidabile, e ogni mattina prima di colazione, dopo aver cagato pepite d'oro dodici carati, saluta con un bacio la tua mogliettina pronta per un selfie e i tuoi due bambini e mezzo. Poi vola in elicottero al tuo lavoro meravigliosamente gratificante, dove ti occuperai di cose incredibilmente significative che un giorno finiranno con ogni probabilità per salvare il pianeta.

Se ti fermi davvero a pensarci, però, i normali consigli di auto-aiuto – tutta quella roba positiva e felice che sentiamo di continuo – si concentrano in realtà su ciò che ti *manca*. Mettono in luce quelli che *già vivi come personali mancanze e fallimenti*, e non fanno che enfatizzarli. Impari i modi migliori per

fare soldi *perché* pensi di non essere ancora abbastanza ricco. Ti metti allo specchio a ripetere che sei bello *perché* senti di non esserlo. Segui consigli romantici e relazionali *perché* hai la sensazione che sia difficile amarti. Provi a fare strani esercizi di visualizzazione per avere più successo *perché* senti di non averne già abbastanza.

Ironicamente, questa fissazione sul positivo – su ciò che è meglio, ciò che è superiore – serve solo a ricordarci di continuo cosa non siamo, cosa ci manca, cosa saremmo dovuti diventare se non avessimo fallito. Dopo tutto, nessuna persona realmente felice sente il bisogno di mettersi a ripeterlo davanti allo specchio. *È felice* e basta.

In Texas c’è un detto: “Il cane più piccolo abbaia più forte”. Un uomo sicuro di sé non ha bisogno di dimostrare di esserlo. Una donna ricca non ha bisogno di convincere gli altri della sua ricchezza. O lo sei o non lo sei. E se passi il tempo a sognare qualcosa, non fai che rafforzare sempre di più la stessa realtà inconscia: che *quella cosa ti manca*.

Tutti, spot televisivi compresi, vogliono farti credere che la chiave per vivere una bella vita sia avere un lavoro migliore, o un’auto più veloce, o una ragazza più carina, o una vasca idromassaggio con una piscina gonfiabile per i bambini. Il mondo ti ripete costantemente che il segreto per una vita migliore è l’aumento – compra di più, possiedi di più, fai di più, scopri di più, *sii* di più. Sei bombardato di continuo da messaggi che t’impongono di sbatterti per tutto, tutto il tempo. Sbattiti per un nuovo televisore. Sbattiti per fare vacanze migliori dei tuoi colleghi. Sbattiti per comprare quel nuovo ornamento da giardino. Sbattiti per avere il giusto tipo di bastone da selfie.

Perché? La mia opinione: perché sbattersi per avere sempre più cose fa bene all’economia.

E anche se in questo non c’è nulla di male, il problema è che sbattersi troppo per troppe cose nuoce alla tua salute mentale. Ti rende troppo legato a ciò che è finto e superficiale, ti spinge a dedicare la vita all’inseguimento di un miracolo di felicità e soddisfazione. La chiave per vivere una bella vita non è sbattersi di più; è sbattersi di meno, sbattersi solo per quello che è vero e immediato e importante.

## Il Ciclo di Risposta Infernale

Il tuo cervello ha una mania insidiosa che, se glielo permetti, può mandarti assolutamente fuori di testa. Dimmi se questo ti suona familiare:

La prospettiva di dover affrontare qualcuno ti rende ansioso. Quest'ansia ti azzoppa e inizi a chiederti perché sia tanto forte. Così cominci ad avere *ansia per la tua ansia*. Oh, no! Ansia doppia! Adesso ti mette ansia la tua ansia, il che ti fa diventare *ancora più* ansioso. Svelti, dov'è il whisky?

Oppure mettiamo che hai un problema di rabbia. T'incazzi per le cose più stupide e insulte, e non hai idea del perché. E l'incazzarti tanto facilmente comincia a farti incizzare ancora di più. E poi, nella tua futile rabbia, comprendi che essere continuamente arrabbiato ti rende una persona superficiale e cattiva, e questa è una cosa che odi; la odi al punto da arrabbiarti con te stesso. Adesso guardati: sei arrabbiato con te stesso perché ti arrabbi all'idea di essere arrabbiato. Vaffanculo, muro. Ecco, beccati un pugno.

O ti preoccupi tanto di fare sempre la cosa giusta che inizi a preoccuparti per quanto ti preoccupi. O ti senti talmente tanto in colpa per ogni sbaglio commesso che cominci a sentirti in colpa per la colpa che provi. O ti senti triste e solo così spesso che soltanto pensarci ti fa sentire ancora più triste e solo.

Benvenguto nel Ciclo di Risposta Infernale. È altamente probabile che tu lo abbia già sperimentato diverse volte. Magari lo stai sperimentando proprio adesso: «Dio, nel Ciclo di Risposta ci entro di continuo, sono un tale sfigato. Dovrei smetterla. Oh, Dio, darmi dello sfigato mi fa sentire così sfigato, dovrei smettere di farlo. Ah, cazzo! Lo sto facendo di nuovo! Vedi? Sono uno sfigato! Argh!».

Calmati, *amigo*. Che tu ci creda o no, tutto questo fa parte della bellezza dell'appartenere alla razza umana. Pochissimi animali al mondo possiedono la facoltà di pensare, mentre noi umani ci concediamo il lusso di fare pensieri sui nostri pensieri. Perciò posso pensare di guardare un video di Miley Cyrus su YouTube, e subito dopo pensare a quanto sono pervertito per volerlo guardare. Ah, il miracolo della coscienza!

Ora, ecco il problema: la nostra società, grazie ai miracoli della cultura del consumo e ai social media che ci ripetono di continuo che ehi-guarda-la-mia-

vita-è-più-figa-della-tua, ha cresciuto un’intera generazione di persone convinte che avere queste esperienze negative – ansia, paura, senso di colpa eccetera – sia assolutamente sbagliato. Voglio dire, se dai un’occhiata al tuo feed di Facebook, trovi solo gente che se la spassa alla grande. Guarda, questa settimana si sono sposate otto persone! E una sedicenne alla tv ha ricevuto una Ferrari per il suo compleanno. E un altro ragazzino ha appena guadagnato due miliardi di dollari inventando un’app che ti rifornisce automaticamente di carta igienica quando rimani senza.

Intanto, tu sei bloccato in casa a passare il filo interdentale al gatto. E non puoi evitare di pensare che la tua vita fa ancora più schifo di quanto pensassi.

Il Ciclo di Risposta Infernale è diventato una specie di epidemia, rendendoci troppo stressati, troppo nevrotici e troppo pieni di disprezzo per noi stessi.

Ai tempi dei nostri nonni, se uno si sentiva di merda pensava tra sé: “Perdinci, oggi mi sento proprio una cacca di mucca. Ma, ehi, dev’essere la vita. Torniamo a spalare il fieno”. Ma adesso? Adesso se senti che la tua vita è una merda anche solo per cinque minuti, sei bombardato da trecentocinquanta immagini di persone *strafelici e impegnate a vivere le loro vite fantastiche*, ed è impossibile non avere la sensazione che ci sia qualcosa che non va in te.

È quest’ultima parte a metterci nei guai. Stiamo male per il fatto di sentirci male. Ci sentiamo in colpa per il fatto di sentirsi in colpa. Ci arrabbiamo perché ci siamo arrabbiati. Ci viene ansia perché ci sentiamo ansiosi. *Cosa c’è in me che non va?*

Per questo sbattersene è tanto fondamentale. Per questo salverà il mondo. E lo farà accettando che il mondo è completamente fottuto e che va bene così, perché così è sempre stato e sempre sarà.

Sbattendotene del fatto che ti senti male, mandi il Ciclo di Risposta Infernale in cortocircuito; ti dici: «Sto di merda, ma chi se ne fotte?». E poi, come cosparso di una polverina magica che ti aiuta a sbattertene, smetti di odiarti per il fatto che ti senti male.

George Orwell diceva che vedere cos’abbiamo davanti al naso richiede uno sforzo costante. Be’, la soluzione al nostro stress e alla nostra ansia è proprio lì, davanti al nostro naso, e noi siamo troppo impegnati a guardare porno e annunci di apparecchi per addominali che non funzionano, chiedendoci perché non ci stiamo scopando una strafiga bionda con una tartaruga da sogno, per accorgercene.

Su Internet scherziamo sui “problemi del primo mondo”, ma siamo diventati davvero vittime del nostro stesso successo. Negli ultimi trent’anni, casi di

depressione, disturbi d'ansia e problemi di salute connessi allo stress hanno raggiunto livelli inimmaginabili, nonostante tutti abbiano un televisore a schermo piatto e possano farsi recapitare a casa la spesa. La nostra crisi non è più materiale; è esistenziale, spirituale. Abbiamo così tanta roba e così tante opportunità che non sappiamo neanche più a cosa dare importanza.

Poiché possiamo vedere o conoscere una quantità infinita di cose, c'è anche un numero infinito di modi in cui possiamo scoprire che siamo inadeguati, che non siamo abbastanza bravi, che le cose non sono fantastiche come potrebbero essere. E questo ci strazia interiormente.

Perché è questo il problema di tutte le strondate sul “Come Essere Felici” con otto milioni di condivisioni su Facebook degli ultimi anni – quello che nessuno capisce di tutta questa storia:

Desiderare un'esperienza più positiva è di per sé un'esperienza negativa. E, paradossalmente, accettare la propria esperienza negativa è di per sé un'esperienza positiva.

Si tratta di un cambiamento totale di prospettiva. Perciò ti darò un minuto per riavviare il cervello e magari rileggere la frase: *Desiderare un'esperienza positiva è un'esperienza negativa; accettare l'esperienza negativa è un'esperienza positiva*. È questo che intendeva il filosofo Alan Watts con il nome di “Legge d'inversione” – l'idea che più ti sforzi di stare continuamente bene, meno sarai soddisfatto, come se inseguire qualcosa non facesse che rinforzare la consapevolezza della sua mancanza. Quanto più disperatamente desideri essere ricco, tanto più ti sentirai povero e immeritevole, a prescindere da quali siano effettivamente i tuoi guadagni. Quanto più vuoi essere attraente e desiderato, tanto più inizi a vederti brutto, a prescindere dal tuo effettivo aspetto fisico. Quanto più desideri essere felice e amato, tanto più ti sentirai solo e spaventato, a prescindere da quante persone avrai intorno. Quanto più desideri un'illuminazione spirituale, tanto più egocentrico e superficiale diventerai nel tentativo di raggiungerla.

È come quella volta che mi sono fatto di acido e ho avuto la sensazione che più mi avvicinavo a una casa, più questa si allontanava da me. E sì, ho appena usato le mie allucinazioni da LSD per spiegare un concetto filosofico sulla felicità. Me ne sbatto il cazzo.

Come diceva il filosofo esistenzialista Albert Camus (e sono abbastanza sicuro che lui in quel momento non fosse fatto di LSD): «Non sarai mai felice se continui

a cercare in che cosa consista la felicità. Non vivrai mai se stai cercando il significato della vita».

O detto più semplicemente:

Non provare.

Ora, so cosa stai per dire: «Mark, tutto questo è supereccitante, ma che faccio con la Camaro per cui stavo risparmiando? E il corpo da spiaggia per cui sto facendo la fame? Dopo tutto, ho pagato un sacco di soldi per quell'apparecchio per addominali! E la villa sul lago che sognavo tanto? Se smetto di sbattermi per queste cose, be', allora non otterrò mai *niente*. Non voglio che questo succeda, giusto?».

Felice che tu l'abbia chiesto.

Ti sei mai accorto che a volte quando qualcosa t'importa di meno, ti riesce meglio? Hai mai notato che spesso è la persona meno coinvolta emotivamente nel successo di qualcosa che finisce per ottenerlo? Che a volte quando smetti di sbatterti, tutto sembra andare a posto?

Com'è possibile?

L'aspetto interessante della legge d'inversione è che ha questo nome per un buon motivo: lo sbattimento funziona al contrario. Se inseguire il positivo è negativo, allora inseguire il negativo genera il positivo. Il dolore che inseguì in palestra ti dà come risultato generale più salute ed energia. I fallimenti negli affari sono ciò che ti porta a comprendere meglio che cosa è necessario per avere successo. Ammettere apertamente le tue insicurezze ti rende paradossalmente più sicuro di te e più carismatico agli occhi degli altri. Il dolore di un confronto onesto è ciò che genera più fiducia e rispetto nelle tue relazioni. Sopportare le tue ansie e paure è ciò che ti permette di rafforzare il coraggio e la perseveranza.

Seriamente, potrei andare avanti, ma hai capito il meccanismo. *Nella vita tutto ciò che conta si conquista superando l'esperienza negativa a esso correlata.* Ogni tentativo di sfuggire al negativo, di evitarlo o soffocarlo o silenziarlo, ci si ritorce solo contro. Evitare la sofferenza è una forma di sofferenza. Evitare lo sforzo è uno sforzo. Negare il fallimento è un fallimento. Nascondere una cosa vergognosa è di per sé una forma di vergogna.

Non si può districare il dolore dalla trama della vita, ed estirparlo è non solo impossibile ma distruttivo: disfa anche tutto il resto. Cercare di evitare il dolore significa dargli troppa importanza. Al contrario, se riesci a sbattertene, diventi inarrestabile.

Nella mia vita, mi sono sbattuto *per* molte cose. Me ne sono anche sbattuto *di* tante. E come la strada non presa, sono state le cose di cui mi sono sbattuto a

fare la differenza.

È molto probabile che tu conosca qualcuno che, in un momento o nell'altro, se n'è sbattuto e ha finito per realizzare imprese incredibili. Forse c'è stato un momento nella tua stessa vita in cui te ne sei sbattuto e hai ottenuto qualche risultato eccelso. Per quanto mi riguarda, lasciare un lavoro nel campo della finanza dopo solo sei settimane per avviare un'attività su Internet occupa un posto abbastanza prominente nell'albo delle volte in cui me ne sono "sbattuto il cazzo". Lo stesso dicasi per la decisione di vendere quasi tutti i miei averi e trasferirmi in Sud America. Me n'è fregato qualcosa? Assolutamente no. Ho preso e l'ho fatto.

Sono momenti del genere a definire le nostre vite. I principali cambiamenti di carriera; la scelta spontanea di mollare il college e unirsi a un gruppo rock; la decisione di lasciare finalmente il fidanzato fannullone che hai beccato una volta di troppo con addosso i tuoi collant.

Sbattersene significa guardare in faccia le sfide più terribili e difficili della nostra vita e agire ugualmente.

Anche se all'apparenza può sembrare facile, sotto sotto è tutto un altro sacchetto di burrito. Non so neanche cosa significhi, ma me ne sbatto. Un sacchetto di burrito suona fantastico, quindi vediamo dove ci porta la metafora.

La maggior parte di noi affronta la vita dando troppa importanza a situazioni che non se la meritano. Diamo troppa importanza al benzinaio maleducato che ci ha dato il resto in monetine da un centesimo. Diamo troppa importanza alle volte in cui cancellano un programma che ci piace dal palinsesto. Diamo troppa importanza a quando i nostri colleghi non si prendono il disturbo di farci domande sul nostro weekend strepitoso.

Nel frattempo, le nostre carte di credito sono esaurite, il nostro cane ci odia e Junior sta sniffando metadone nel bagno, eppure noi siamo incazzati per le monetine da un centesimo e *Tutti amano Raymond*.

Guarda, funziona così. Un giorno morirai. So che è evidente, ma volevo ricordartelo nel caso te ne fossi scordato. Tu e tutti quelli che conosci moriranno presto. E nel poco tempo che ci separa da quel momento, hai un numero limitato di energie da investire. Molto poche, in effetti. E se continui a dare importanza a tutto e tutti senza un pensiero o una scelta cosciente – be', allora sei fottuto.

C'è un'arte sottile nello sbattersene. E anche se il concetto può risultare ridicolo e io posso sembrare uno stronzo, sto parlando essenzialmente d'imparare a concentrarti e dare una priorità efficace ai tuoi pensieri – imparare a scegliere ciò che t'importa e ciò che non t'importa sulla base di valori

personalmente finemente perfezionati. La cosa è incredibilmente difficile. Per riuscirci è necessaria un'intera vita di disciplina ed esercizio. E fallirai regolarmente. Ma è forse lo sforzo più degno che uno possa intraprendere nella propria esistenza. Può anche darsi che sia *l'unico*.

Perché quando ti sbatti troppo indiscriminatamente – quando dai importanza a tutto e tutti – hai la perpetua sensazione di meritare di essere sempre felice e a tuo agio, che tutto debba essere esattamente come vuoi tu. È una malattia, questa. E ti divorerà vivo. Vedrai ogni avversità come un'ingiustizia, ogni sfida come un fallimento, ogni inconveniente come un'offesa personale, ogni discussione come un tradimento. Sarai confinato nell'inferno patetico del tuo cervello, bruciando di narcisismo e spacconate, girando a vuoto nel tuo personale Ciclo di Risposta Infernale, sempre in movimento ma senza arrivare mai da nessuna parte.

## La sottile arte dello sbattersene

Di solito, quando la gente immagina di sbattersene completamente, si figura una sorta di serena indifferenza verso tutto, una calma capace di resistere a ogni tempesta. Pensano e sognano di essere qualcuno che non è scosso da niente e non cede a nessuno.

Esiste un termine per indicare chi non trova emozioni o significato in nulla: psicopatico. Perché cazzo dovresti voler emulare uno psicopatico proprio non lo so.

Quindi *che cosa* significa sbattersene? Diamo un'occhiata a tre “sottigliezze” che dovrebbero aiutarci a chiarire la questione.

*Sottigliezza #1: Sbattersene non significa essere indifferenti; significa sentirsi a proprio agio con la propria diversità.*

Chiariamo una cosa. Non c’è assolutamente nulla di ammirabile o sicuro nell’indifferenza. Gli indifferenti sono patetici e spaventati. Sono poltroni e troll di Internet. In effetti, le persone indifferenti spesso cercano di esserlo perché in realtà danno importanza a troppe cose. Danno importanza a quello che la gente pensa dei loro capelli, perciò non si prendono neanche il disturbo di lavarli o pettinarli. Danno importanza a quello che la gente pensa delle loro idee, perciò si nascondono dietro il sarcasmo e uno scherno moralistico. Hanno paura di lasciare che qualcuno gli si avvicini, perciò si convincono di essere dei fiocchi di neve unici e speciali, afflitti da problemi che nessun altro potrebbe mai capire.

Le persone indifferenti hanno paura del mondo e delle ripercussioni delle loro scelte. Per questo non ne compiono mai di significative. Si nascondono in una voragine grigia e priva di emozioni di loro stessa creazione, concentrati solo su di sé e pieni di autocompattimento, e vanno avanti senza pensare a quella brutta cosa chiamata vita che pretende il loro tempo e la loro energia.

Perché ecco una subdola verità sulla vita. L’indifferenza non esiste. *Devi sbatterti per qualcosa.* Fa parte della nostra biologia avere sempre qualcosa a cui teniamo e a cui pertanto diamo importanza.

La domanda, allora, è: *Per cosa ci sbattiamo?* Per cosa stiamo scegliendo di sbatterci? E come facciamo a sbattercene di quello che in fondo non conta?

Di recente, mia madre è stata raggirata da un caro amico che le ha fregato una considerevole somma di denaro. Fossi stato indifferente, avrei scrollato le spalle, preso un sorso di caffè e scaricato un'altra stagione di *The Wire*. Mi spiace, mamma.

Invece, ero indignato. Ero incazzato. Ho detto: «No, mamma, col cazzo. Adesso ci prendiamo un avvocato e facciamo il culo a quello stronzo. Perché? Perché me ne sbatto. Gli distruggerò la vita se è necessario».

Questo illustra la prima sottigliezza dello sbattersene. Quando diciamo: «Ehi, attento, a Mark Manson non gliene frega un cazzo di niente», non intendiamo che Mark Manson non dà importanza a nulla; al contrario, vogliamo dire che Mark Manson se ne frega di quali avversità lo separino dai suoi obiettivi, che non gli importa di far incazzare qualcuno per fare ciò che considera giusto o importante o nobile. Vogliamo dire che Mark Manson è il tipo che scrive di sé in terza persona solo perché ha ritenuto fosse la cosa giusta da fare. Non gliene frega un cazzo.

È questa la cosa ammirabile. No, scemo, non io – la parte in cui si superano le avversità, in cui uno è disposto a essere diverso, un emarginato, un paria, solo per i propri valori. Essere pronti a fissare in faccia il fallimento e mostrargli il dito medio. Essere persone che se ne sbattono delle avversità, del fallimento, di mettersi in imbarazzo o di mandare tutto a puttane. Persone che ridono e poi fanno comunque quello in cui credono. Perché sanno che è giusto. Sanno che è più importante di loro, più importante dei loro sentimenti e del loro orgoglio e del loro ego. Dicono: «Fanculo», non a tutto, ma solo alle cose *che non contano*. Conservano le energie per quello che importa davvero. Gli amici. La famiglia. Un proposito. I burrito. E qualche causa legale di tanto in tanto. E proprio per questo, perché conservano le energie solo per le cose grandi che importano davvero, la gente ricambia dando importanza a loro.

Perché ecco un'altra subdola piccola verità sulla vita. Non puoi essere una presenza importante e determinante per alcuni senza essere anche una barzelletta e un imbarazzo per altri. È semplicemente impossibile. Perché non c'è nulla di simile all'assenza di avversità. Non esiste. Un vecchio proverbio dice che, dovunque tu vada, tu sarai comunque lì. Be', lo stesso vale per le avversità e il fallimento. Dovunque tu vada, ci saranno duecento chili di merda che ti aspettano. E questo va benissimo. Il punto non è scappare dalla merda. Il punto è trovare quella che ti diverti ad affrontare.

*Sottigliezza #2: Per sbattertene delle avversità, devi prima dare valore a*

*qualcosa di più importante.*

Immagina di essere in un negozio di alimentari e di vedere una vecchia signora che urla al cassiere, insultandolo perché non accetta il suo buono sconto da trenta centesimi. Perché quella signora si sbatte tanto? Sono solo trenta centesimi.

Te lo dirò io il perché: quella signora probabilmente non ha niente di meglio da fare che starsene seduta tutto il giorno in casa a ritagliare buoni sconto. È vecchia e sola. I suoi figli sono delle teste di cazzo che non la vanno mai a trovare. Non fa sesso da trent'anni. Non può scorreggiare senza avere dei mal di schiena terribili. La sua pensione è agli sgoccioli e lei morirà probabilmente con addosso un pannolone e convinta di essere nel Paese dei Balocchi.

Così ritaglia buoni sconto. Non le resta nient'altro. Ci sono lei e i suoi buoni del cazzo. È l'unica cosa per cui può sbattersi perché *non c'è* nient'altro a cui dare importanza. E così, quando il diciassettenne brufoloso alla cassa rifiuta di accettargliene uno, quando difende la purezza del suo registratore come i cavalieri un tempo difendevano la verginità delle fanciulle, stai pur certo che la nonnina esploderà. Ottant'anni di sbattimenti pioveranno dal cielo di colpo, come una grandinata impetuosa di «Ai miei tempi» e «La gente mostrava un po' più di rispetto».

Il problema della gente che distribuisce incazzature come gelati ai campi estivi è che non ha niente di più importante a cui dedicarsi.

Se ti trovi a prendertela costantemente per stroncate che ti danno sui nervi – la nuova foto del tuo ex su Facebook, la velocità con cui si esauriscono le pile nel telecomando, l'esserti persa per l'ennesima volta una svendita tre-per-due di disinfettante per le mani – è possibile che nella tua vita non ci sia molto per cui valga davvero la pena di incazzarsi. Ed è quello il tuo vero problema. Non il disinfettante per le mani. Non il telecomando del televisore.

Una volta ho sentito dire a un artista che quando uno non ha problemi, la mente trova automaticamente il modo d'inventarli. Penso che quanto viene considerato un “problema di vita” dalla maggior parte della gente – soprattutto persone bianche di classe media, educate e viziate – non sia in realtà nient'altro che l'effetto collaterale del non avere nulla di più importante per cui preoccuparsi.

Ne consegue che trovare nella tua vita qualcosa d'importante e significativo è forse l'uso più produttivo che puoi fare del tuo tempo ed energia. Perché se non trovi quella cosa significativa, la tua energia verrà sprecata in cause frivole e senza senso.

### *Sottigliezza #3: Che tu te ne renda conto o no, scegli sempre per cosa sbatterti.*

La gente non nasce fregandosene. In effetti, quando nasciamo diamo troppa importanza a troppe cose. Hai mai visto un bambino piangere fino a consumarsi gli occhi perché il suo cappello non è della giusta sfumatura di azzurro? Esattamente. Fanculo quel bambino.

Quando siamo giovani ogni cosa è nuova ed eccitante, e tutto sembra contare fin troppo. Perciò, gli diamo un sacco d'importanza. Diamo importanza a tutto e a tutti – a quello che la gente dice di noi, se il ragazzo/la ragazza che ci piace ci ha richiamati o no, se i nostri calzini sono spaiati, o al colore del palloncino della nostra festa di compleanno.

Crescendo, con il beneficio dell'esperienza (e dopo esserci visti sfuggire anche troppo tempo), cominciamo ad accorgerci che la maggior parte di queste cose non ha su di noi un impatto durevole. Quelle persone la cui opinione ci importava tanto non fanno più parte delle nostre vite. Rifiuti sul momento dolorosi hanno finito per risolversi nel modo migliore. Ci rendiamo conto di quanta poca attenzione la gente presta ai nostri particolari più superficiali, e decidiamo di non fissarci troppo su di essi.

Essenzialmente, diventiamo più selettivi riguardo alle cose per cui siamo disposti a sbatterci. La chiamano maturità. È una cosa carina; uno di questi giorni dovresti provarla. La maturità è ciò che succede quando impari a sbatterti solo per quello che vale davvero la pena. Come diceva Bunk Moreland al suo partner, il detective McNulty, in *The Wire* (che, vaffanculo, ho scaricato lo stesso): «Questo t'insegnereà a fregartene quando non è il tuo turno».

Poi, man mano che invecchiamo e ci addentriamo nella mezza età, iniziano a esserci anche altri cambiamenti. Il nostro livello di energia si abbassa. La nostra identità si solidifica. Sappiamo chi siamo e ci accettiamo, compresi alcuni lati di cui non siamo entusiasti.

E, in un qualche strano modo, questo è liberatorio. Non dobbiamo più dare importanza a ogni cosa. La vita è quella che è. L'accettiamo, verruche e tutto il resto. Ci rendiamo conto che non scopriremo mai la cura per il cancro né andremo mai sulla Luna né toccheremo mai le tette di Jennifer Aniston. E va bene così. Si va avanti lo stesso. Adesso riserviamo la nostra energia sempre più scarsa per le cose davvero importanti della vita: le nostre famiglie, i nostri migliori amici, il nostro swing a golf. E questo, con nostro completo stupore, è *sufficiente*. Tale semplificazione, in effetti, ci rende molto felici in maniera costante. E cominciamo a pensare che forse quel pazzo alcolizzato di Bukowski non aveva tutti i torti. *Non provare.*

## Quindi, Mark, quale c\*\*\*o è il punto di questo libro?

Questo libro ti aiuterà a pensare un po' più chiaramente a quello che stai scegliendo di ritenere importante nella tua vita e quello che stai scegliendo di considerare ininfluente.

Credo che oggi ci troviamo di fronte a un'epidemia psicologica, in cui la gente non è più consapevole che a volte va bene che le cose facciano schifo. So che questo discorso in apparenza suona intellettualmente pigro, ma giuro che è questione di vita o di morte.

Perché quando crediamo che non vada bene che le cose a volte facciano schifo, cominciamo ad assumercene inconsciamente la colpa. Iniziamo a sentirci come se avessimo qualcosa di intrinsecamente sbagliato, il che ci porta a ogni genere di sovraccompensazione, tipo comprare quaranta paia di scarpe o mandare giù uno Xanax con chaser di vodka il martedì sera o sparare a un autobus pieno di bambini.

Questa convinzione che non vada bene essere ogni tanto inadeguati è il motivo per cui il Ciclo di Risposta Infernale ha preso a dominare sempre di più la nostra cultura.

L'idea di sbattersene è un modo semplice di riorientare quello che ci aspettiamo dalla vita e scegliere cosa è importante e cosa no. Sviluppare questa capacità porta a quella che a me piace considerare una specie di "illuminazione pratica".

No, non la stronzata magica e fatata che ci dovrebbe dare gioia eterna e portare alla fine di ogni sofferenza. Al contrario, per me l'illuminazione pratica consiste nel cominciare ad accettare l'idea che un po' di sofferenza è sempre inevitabile – che qualunque cosa tu faccia, la vita è costituita di fallimenti, perdite, rimpianti e anche morte. Perché una volta che inizi a sentirsi a tuo agio con la merda che la vita ti tira addosso (e te ne tirerà tanta, fidati), diventi invincibile a una sorta di basso livello spirituale. In fondo, l'unico modo di superare il dolore è imparare a sopportarlo.

A questo libro non frega niente di alleviare i tuoi problemi o il tuo dolore. E proprio per questo motivo saprai che è onesto. Non è una guida alla grandezza –

non potrebbe esserlo, perché la grandezza non è che un'illusione delle nostre menti, una destinazione fittizia che ci costringiamo a inseguire, la nostra Atlantide psicologica.

Al contrario, questo libro trasformerà il tuo dolore in uno strumento, il tuo trauma in potere e i tuoi problemi in problemi leggermente migliori. È questo il vero progresso. Consideralo una guida alla sofferenza e a come gestirla meglio, in modo più significativo, con più compassione e più umiltà. È un testo che insegna a muoversi con leggerezza nonostante i fardelli pesanti, a riposare più facilmente con le tue paure peggiori, a ridere delle tue lacrime anche mentre piangi.

Questo libro non t'insegnnerà a ottenere o guadagnare qualcosa, ma piuttosto a perdere e lasciar andare. T'insegnnerà a fare l'inventario della tua vita e a liberarti di tutto tranne che delle cose più importanti. T'insegnnerà a chiudere gli occhi e confidare nel fatto che puoi cadere all'indietro ed essere comunque okay. T'insegnnerà a sbatterti di meno. T'insegnnerà a non provare.

## Capitolo 2

# La felicità è un problema

Circa duemilacinquecento anni fa, in un meraviglioso palazzo alle pendici dell'Himalaya nell'attuale Nepal, viveva un re che stava per avere un figlio. Per questo figlio il re aveva avuto un'idea particolarmente grandiosa: avrebbe reso la sua vita perfetta. Il bambino non avrebbe conosciuto un solo momento di sofferenza – ogni suo bisogno, ogni suo desiderio sarebbe stato soddisfatto immediatamente.

Il re costruì intorno al palazzo alte mura che impedivano al principe di conoscere il mondo esterno. Lo viziò, ricoprendolo di cibo e di doni, circondandolo di servitori che accontentavano ogni suo capriccio. E proprio come da programma, il bambino crebbe all'oscuro delle crudeltà abituali dell'umana esistenza.

Proseguì così tutta la sua infanzia. Ma nonostante il lusso infinito e l'opulenza, il principe divenne un giovane abbastanza incattivito. In poco tempo, ogni esperienza iniziò a risultargli inutile e vuota. Il problema era che suo padre poteva dargli di tutto, ma questo non sembrava mai abbastanza, non significava mai nulla.

Perciò, una notte, il principe sguscì fuori dal palazzo per scoprire cosa ci fosse al di là delle sue mura. Chiese a un servitore di portarlo fino al villaggio vicino, e ciò che vide lo lasciò orripilato.

Per la prima volta nella sua vita, il principe osservò la sofferenza umana. Vide persone malate, vecchie, senza casa; persone che soffrivano, che morivano addirittura.

Il principe tornò al palazzo e si trovò in una sorta di crisi esistenziale. Incapace di comprendere quello che aveva visto, diventò estremamente emozionato e prese a lamentarsi un sacco. E, com'è tipico dei giovani uomini, finì per rinfacciare al padre proprio le cose che questi aveva cercato di fare per lui. Erano state le ricchezze, pensò, a renderlo tanto infelice, a far sembrare la sua vita così priva di senso. Decise di fuggire.

Ma il principe somigliava a suo padre più di quanto pensasse. Aveva anche lui idee grandiose. Non si sarebbe limitato a fuggire; avrebbe rinunciato ai suoi privilegi reali, alla sua famiglia e a tutti i suoi averi per vivere in strada,

dormendo nello sporco come un animale. Lì, avrebbe passato il resto della sua vita a soffrire la fame, torturarsi e mendicare avanzi di cibo dagli sconosciuti.

La notte seguente, il principe sguscìò di nuovo fuori dal palazzo, questa volta per non farvi mai più ritorno. Per anni visse come uno straccione, una scoria dimenticata della società, la cacca di cane appiccicata alla base della sua piramide. E come da programma, soffrì moltissimo. Patì malattie, fame, dolore, solitudine e decadimento. Arrivò a un pelo dalla morte stessa, costretto spesso a mangiare una sola noce al giorno.

Trascorsero così alcuni anni. Poi altri ancora. E poi... non successe nulla. Il principe iniziò a rendersi conto che quella vita di sofferenza non era poi proprio ciò che si aspettava. Non gli stava portando l'illuminazione desiderata. Non stava svelando i misteri profondi del mondo o il suo proposito definitivo.

In effetti, il principe finì per comprendere ciò che noi altri in fondo abbiamo sempre saputo: che la sofferenza fa schifo. E non è neanche necessariamente piena di significato. Così come per la ricchezza, non c'è valore nella sofferenza patita senza scopo. E in poco tempo il principe giunse alla conclusione che, come quella di suo padre, la sua idea grandiosa era in realtà terribile e che sarebbe stato probabilmente meglio se si fosse messo a fare qualcos'altro.

Completamente confuso, il principe si ripulì e andò a cercare un grande albero vicino a un fiume. Decise che si sarebbe seduto ai suoi piedi e non si sarebbe rialzato finché non avesse avuto un'altra idea grandiosa.

Secondo la leggenda, il principe confuso rimase seduto sotto quell'albero per quarantanove giorni. Non indagheremo sulla fattibilità biologica del passare quarantanove giorni seduti nello stesso posto, diciamo solo che in quell'arco di tempo il principe giunse a un certo numero di profonde realizzazioni.

Una delle realizzazioni fu questa: che la vita stessa è una forma di sofferenza. Il ricco soffre a causa delle sue ricchezze. Il povero soffre a causa della sua povertà. Chi è senza famiglia soffre perché non ha famiglia. Chi cerca d'inseguire i piaceri mondani soffre a causa di tali piaceri. Chi si astiene da essi soffre per la propria astinenza.

Il che non significa che le sofferenze siano tutte uguali. Alcune sono sicuramente più dolorose delle altre. Ma nonostante questo, tutti quanti dobbiamo soffrire.

Negli anni successivi, il principe avrebbe creato la propria filosofia e l'avrebbe condivisa con il mondo, e il suo principio cardinale sarebbe stato questo: che il dolore e la perdita sono inevitabili e dovremmo smettere di cercare di resistervi.

Il principe sarebbe divenuto famoso con il nome di Buddha. E in caso tu non ne abbia mai sentito parlare, non è proprio l'ultimo venuto.

C'è una premessa che soggiace a molti dei nostri credi e supposizioni, ovvero quella che la felicità sia algoritmica, che sia il risultato di sforzo e impegno e lavoro, un po' come essere accettati in una facoltà di Legge o costruire qualcosa di molto elaborato con i Lego. Se raggiungo  $x$ , allora posso essere felice. Se ho l'aspetto di  $y$ , allora posso essere felice. Se posso stare con qualcuno come  $z$ , allora posso essere felice.

Questa premessa, però, è *il problema*. La felicità non è un'equazione risolvibile. L'insoddisfazione e il disagio sono parti integranti della natura umana e, come vedremo, componenti necessarie alla creazione di una felicità costante. Il Buddha lo affermò da un punto di vista teologico e filosofico. Io sosterrò lo stesso in questo capitolo, ma lo farò da una prospettiva biologica, e con i panda.

## Le disavventure di Panda Deluso

Se potessi inventare un supereroe, ne creerei uno chiamato Panda Deluso. Indosserebbe una mascherina di cattivo gusto e una maglietta (con una gigantesca T maiuscola) decisamente troppo piccola per il suo pancione da panda, e il suo superpotere sarebbe quello di dire alle persone le verità crudeli che hanno bisogno di sentire ma che si rifiutano di accettare.

Andrebbe di porta in porta come un venditore di Bibbie, suonerebbe il campanello e direbbe cose come: «Certo, fare un sacco di soldi ti fa sentire bene, ma non ti farà amare dai tuoi figli», o: «Se devi chiederti se ti fidi di tua moglie, la risposta è probabilmente negativa», o: «Quella che consideri “amicizia” in realtà non è altro che il tuo costante tentativo di fare colpo sulla gente». Poi augurerebbe ai padroni di casa una buona giornata e s'incamminerebbe verso l'appartamento successivo.

Sarebbe fantastico. E deprimente. E triste. E edificante. E necessario. In fondo, nella vita le verità più grandi sono di solito le più spiacevoli da sentire.

Panda Deluso sarebbe l'eroe che nessuno vuole ma di cui tutti abbiamo bisogno. Sarebbe la proverbiale verdura da integrare alla nostra dieta mentale di cibo spazzatura. Migliorerebbe le nostre vite pur facendoci sentire peggio. Ci renderebbe più forti distruggendoci, illuminerebbe il nostro futuro mostrandoci l'oscurità. Ascoltarlo sarebbe come guardare un film in cui alla fine l'eroe muore: lo ami ancora di più nonostante ti faccia sentire malissimo, perché sembra reale.

Perciò, già che ci siamo, lasciate che indossi la mia maschera di Panda Deluso e vi propini un'altra verità spiacevole:

Soffriamo per il semplice fatto che la sofferenza è biologicamente utile. È l'agente preferito della natura per ispirare cambiamento. Ci siamo evoluti per vivere sempre con un certo grado di insoddisfazione e insicurezza, perché è proprio la creatura insoddisfatta e insicura che farà più sforzi per innovarsi e sopravvivere. Siamo progettati per diventare insoddisfatti di tutto quello che abbiamo e per essere soddisfatti solo di ciò che ci manca. Questa insoddisfazione costante ha costretto la nostra specie a continuare a combattere e lottare, conquistare e costruire. Perciò no, il nostro dolore e la nostra infelicità non sono

un errore dell’evoluzione umana; sono una sua funzione.

Il dolore, in tutte le sue forme, è il più efficace strumento del nostro corpo per spronare all’azione. Pensa a una cosa semplice come battere il dito del piede. Se mi somigli, quando ti succede urli così tanti improperi da far piangere papa Francesco. Probabilmente incolpi anche della tua sofferenza qualche povero oggetto inanimato. «Stupido tavolo», dici. O forse arrivi addirittura a mettere in discussione la tua intera filosofia di arredamento basandoti sul tuo piede dolorante: «Che razza di idiota decide di mettere un tavolo lì, tra l’altro? Seriamente?».

Ma sto divagando. Quell’orribile dolore al piede creato dal colpo, quello che io, te e il papa odiamo tanto, esiste per un motivo importante. Il dolore fisico è un prodotto del nostro sistema nervoso, un meccanismo di feedback che ci fornisce il senso delle nostre proporzioni fisiche – dove possiamo o non possiamo muoverci e cosa possiamo o non possiamo toccare. Quando superiamo questi limiti, il nostro sistema nervoso ci punisce diligentemente per assicurarsi che prestiamo attenzione e non lo facciamo mai più.

E questo dolore, nonostante il nostro odio, è utile. È ciò che ci insegna a cosa prestare attenzione quando siamo giovani o incauti. Ci aiuta mostrandoci ciò che ci fa bene rispetto a ciò che ci fa male. Ci aiuta a capire e rispettare i nostri limiti. Ci insegna a non fare i coglioni vicino ai fornelli accesi o a non infilare oggetti metallici nelle prese elettriche. Ne consegue che evitare il dolore e cercare il piacere non è sempre vantaggioso, poiché il dolore può, talvolta, avere un’importanza vitale per il nostro benessere.

Ma il dolore non è esclusivamente fisico. Come potrà confermare chiunque sia dovuto sorbire il primo prequel di *Star Wars*, noi umani siamo in grado di sperimentare anche un forte dolore psicologico. In effetti, le ricerche hanno dimostrato che i nostri cervelli non registrano una grande differenza tra il dolore fisico e quello psicologico. Perciò, quando dico che essere stato tradito e lasciato dalla mia prima ragazza mi fece sentire come se mi avessero confiscato lentamente un punteruolo da ghiaccio nel cuore, è perché, be’, fece così male che avrei potuto ritrovarmi davvero con un punteruolo da ghiaccio confiscato lentamente nel cuore.

Come il dolore fisico, quello psicologico segnala qualche sbilanciamento, qualche limite infranto. E come quello fisico, il dolore psicologico non è sempre necessariamente cattivo o anche solo indesiderabile. In alcuni casi, sperimentare un dolore emotivo o psicologico può essere salutare o necessario. Proprio come farci male al dito del piede ci insegna ad andare a sbattere contro meno tavoli, il

dolore emotivo del fallimento o del rifiuto ci insegna a non commettere più lo stesso errore in futuro.

Ed è questo il pericolo maggiore di una società avvolta nella bambagia, che si protegge sempre di più dai malesseri inevitabili della vita: perdiamo il vantaggio di sperimentare il dolore in quantità salutari, una perdita che ci disconnette dalla realtà del mondo circostante.

L'idea di una vita senza problemi e piena di felicità infinita ed eterna compassione potrà anche farti venire l'acquolina in bocca, ma qui sulla Terra i problemi non cessano mai. Seriamente, i problemi non finiscono. È appena passato Panda Deluso. Ci siamo fatti un paio di Margarita e me ne ha parlato a lungo: i cazzo di problemi non se ne vanno mai, ha detto – migliorano soltanto. Warren Buffett ha problemi di soldi; il barbone ubriaco giù al Kwik-E-Mart lo stesso. Buffett ha solo dei problemi di soldi *migliori* di quelli del barbone. Tutta la vita è così.

«La vita è essenzialmente una serie infinita di problemi, Mark», mi ha detto il panda. Ha bevuto un sorso dal suo cocktail e ha sistemato l'ombrellino rosa. «La soluzione di un problema è semplicemente la creazione di quello successivo».

È trascorso un momento, e poi mi sono chiesto da dove cazzo sia uscito il panda parlante. E già che ci siamo, chi ha preparato quei Margarita?

«Non sperare in una vita senza problemi», ha detto il panda. «Non esiste nulla di simile. Piuttosto, spera in una vita piena di problemi buoni».

E con questo, ha posato il bicchiere, si è sistemato il sombrero e si è incamminato nel tramonto.

## La felicità nasce dalla risoluzione dei problemi

I problemi sono una costante nella vita. Quando risolvi quelli di salute iscrivendoti in palestra, ne crei di nuovi, come doverti alzare presto per arrivarci in tempo, passare mezz'ora a sudare come un tossico sull'ellittica, e poi farti la doccia e cambiarti prima di andare a lavoro per non appestare l'intero ufficio. Quando risolvi il problema di non trascorrere abbastanza tempo con il/la partner scegliendo il mercoledì per la "serata degli appuntamenti", ne generi di nuovi, come dover decidere ogni mercoledì sera qualcosa da fare che non risulti odioso a entrambi, assicurarti di avere abbastanza soldi per pagare cene decenti, riscoprire la chimica e la scintilla che sentite entrambi di aver perso e sbrogliare la logistica di come scopare in una vasca da bagno troppo piccola e strapiena di bollicine.

I problemi non finiscono mai; vengono solo sostituiti e/o potenziati.

La felicità nasce dalla loro risoluzione. La parola chiave qui è "soluzione". Se eviti i tuoi problemi o senti di non averne, ti renderai per forza infelice. Se senti di avere problemi che non puoi risolvere, lo stesso. Il segreto sta nella *risoluzione* dei problemi, non nella loro assenza.

Per essere felici abbiamo bisogno di qualcosa da risolvere. La felicità è pertanto una forma di azione; è un'attività, non una cosa conferita passivamente, non qualcosa che scopriamo come per incanto in una top ten dell'«Huffington Post» o nell'insegnamento di qualche guru specifico. Non compare magicamente quando fai abbastanza soldi da aggiungere quella nuova stanza alla casa. Non ti sta aspettando in qualche posto, in un'idea, in un lavoro – o in un libro, se è per questo.

La felicità è in perenne corso d'opera, perché anche la risoluzione dei problemi non è mai finita: la soluzione dei problemi di oggi mette le basi per i problemi di domani, e così via. La vera felicità arriva solo quando scopri quali sono i problemi che ti diverti ad avere e risolvere.

A volte questi problemi sono semplici: mangiare buon cibo, visitare qualche posto nuovo, vincere una partita all'ultimo videogioco appena comprato. Altre volte sono astratti e complicati: sistemare il rapporto con tua madre, trovare una

carriera che ti faccia stare bene, sviluppare delle amicizie migliori.

Qualunque essi siano, il concetto è lo stesso: risolvi il problema; sii felice. Sfortunatamente, per molti, la vita non è così semplice. E questo perché mandiamo tutto a puttane in almeno uno dei due modi seguenti:

1. *Negazione*. Alcune persone negano proprio che questi problemi esistano. E siccome negano la realtà, devono costantemente illudersi o distrarsi da essa. Ciò può farli sentire bene nel breve termine, ma porta a una vita di insicurezza, nevrosi e repressione emotiva.

2. *Mentalità da vittima*. Alcuni scelgono di credere di non poter fare nulla per risolvere i propri problemi, anche quando in realtà sarebbe possibile. Le vittime cercano d'incolpare gli altri per i loro problemi oppure di dare la colpa alle circostanze esterne. Ciò può farli sentire meglio nel breve termine, ma porta a una vita di rabbia, impotenza e disperazione.

La gente nega e incolpa gli altri dei propri problemi per il semplice fatto che è facile e piacevole, mentre risolverli è difficile e fa stare spesso male. Forme di colpevolizzazione e negazione ci danno un'esaltazione immediata. Sono una maniera temporanea di evadere dai nostri problemi, e quella fuga può offrirci una scarica veloce che ci fa sentire meglio.

Le esaltazioni assumono molteplici forme. Che siano dovute a una sostanza come l'alcol, alla superiorità morale che viene dall'incolpare gli altri o al brivido di qualche nuova avventura rischiosa, sono modi superficiali e poco produttivi di vivere la propria vita. Una considerevole parte del mondo dell'auto-aiuto è basata sullo spaccio di esaltazioni invece che sulla risoluzione di problemi legittimi. Molti guru dell'auto-aiuto t'insegnano nuove forme di negazione e ti risollevano il morale con esercizi che ti fanno stare bene nel breve termine, ma ignorano i problemi sottostanti. Ricorda, nessuno che sia davvero felice deve mettersi a ripeterlo davanti a uno specchio.

Le esaltazioni generano anche dipendenza. Più ti ci affidi per sentirti meglio nei confronti dei tuoi problemi sottostanti, più le cercherai. In questo senso, quasi tutto può diventare una dipendenza, a seconda delle motivazioni per cui se ne fa uso. Tutti quanti abbiamo i nostri metodi preferiti per attutire il dolore dei propri problemi, e a livelli moderati in questo non c'è nulla di male. Ma più evitiamo i problemi e li anestetizziamo, più sarà doloroso quando infine dovremo affrontarli.

## Le emozioni sono sopravvalutate

Le emozioni si sono evolute per uno scopo specifico: aiutarci a vivere e riprodurci un po' meglio. Ecco tutto. Sono dei meccanismi di feedback che ci dicono se è probabile che qualcosa ci faccia bene o male – nulla di più, nulla di meno.

Proprio come il dolore quando tocchiamo un fornello acceso ci insegna a non toccarlo più, la tristezza che proviamo sentendoci soli ci insegna a non fare cose che ci porteranno a sentirsi di nuovo così. Le emozioni sono semplici segnali biologici pensati per spingerci nella direzione di un cambiamento vantaggioso.

Vedi, non voglio sminuire la tua crisi di mezza età o il fatto che tu non abbia ancora superato la volta in cui quando avevi otto anni tuo padre ubriaco ti rubò la bicicletta, ma andando a fondo della questione, se ti senti di merda è perché il tuo cervello ti sta segnalando la presenza di un problema che non è stato affrontato o risolto. In altre parole, le emozioni negative sono una *chiamata all'azione*. Quando le provi, è perché devi *fare qualcosa*. Le emozioni positive, d'altro canto, sono la ricompensa per aver compiuto l'azione giusta. Quando le provi, la vita sembra semplice e non devi fare altro che godertela. Poi, come tutto il resto, le emozioni positive se ne vanno, perché nuovi problemi emergono inevitabilmente.

Le emozioni fanno parte dell'equazione delle nostre vite, ma non sono l'equazione *completa*. Solo perché qualcosa ci provoca una bella sensazione non significa che faccia bene. Solo perché qualcosa ci provoca una brutta sensazione non significa che faccia male. Le emozioni sono semplici segnali, *suggerimenti* della nostra neurobiologia, non comandamenti. Ne consegue che non dovremmo sempre dar loro fiducia. In effetti, penso che dovremmo abituarci a metterle in discussione.

Molte persone imparano a reprimere le proprie emozioni – soprattutto quelle negative – per vari motivi personali, sociali o culturali. Purtroppo, negare le proprie emozioni negative significa negare molti dei meccanismi di feedback che ci aiutano a risolvere i problemi. Come risultato, molti di questi individui repressi passano tutta la vita a lottare con i loro problemi. E se non possono risolverli, non possono essere felici. Ricorda, il dolore ha uno scopo.

Ma poi ci sono anche quelli che s'identificano troppo con le loro emozioni. Tutto è giustificato per il semplice fatto che è quello che *provano*. «Oh, ti ho rotto il parabrezza, ma ero *proprio* arrabbiato; non ho potuto evitarlo». Oppure: «Ho mollato la scuola e mi sono trasferito in Alaska perché *sentivo* che era la cosa giusta». Compire delle scelte sulla base del nostro intuito emotivo, senza l'aiuto della ragione per tenerci in riga, è praticamente sempre una stronzata. Sai chi basa la propria vita sulle emozioni? I bambini di tre anni. E i cani. Sai cos'altro fanno i bambini di tre anni e i cani? La cacca sul tappeto.

Essere ossessionati dalle emozioni e attribuire loro un'importanza eccessiva ci danneggia per il semplice fatto che queste non durano. Qualunque cosa ci faccia felici oggi non ci farà più felici domani, perché la nostra biologia ha sempre bisogno di qualcosa di aggiuntivo. Fissarsi sulla felicità porta inevitabilmente alla ricerca infinita di “qualcos’altro” – una casa nuova, una nuova relazione, un altro figlio, un ulteriore aumento. E nonostante il nostro sudore e la nostra fatica, finiamo per trovarci in una condizione inquietantemente simile a quella di partenza: d'inadeguatezza.

Gli psicologi si riferiscono talvolta a questo concetto con l'espressione “*tapis roulant edonico*”: l'idea che passiamo il tempo a sforzarci di cambiare le nostre condizioni di vita, ma non ci sentiamo mai molto diversi.

È per questo che i nostri problemi sono ricorrenti e inevitabili. La persona che sposi è quella con cui litighi. La casa che compri è quella che ripari. Il lavoro da sogno che accetti è quello per cui ti stressi. Tutto si porta dietro un inerente sacrificio – qualunque cosa ci faccia sentire bene ci farà anche sentire inevitabilmente male. Ciò che guadagniamo è anche quello che perdiamo. Ciò che crea le nostre esperienze positive definirà anche quelle negative.

È una cosa difficile da mandare giù. Ci *piace* l'idea che esista una forma di felicità definitiva che può essere raggiunta. Ci *piace* l'idea che si possa riuscire a mettere fine a tutta la nostra sofferenza in forma permanente. Ci *piace* l'idea che sia possibile sentirsi realizzati e soddisfatti per sempre con le nostre vite.

Ma non è possibile.

## Scegli la tua battaglia

Se ti chiedo: «Cosa vuoi dalla vita?» e tu dici qualcosa come: «Voglio essere felice e avere una famiglia fantastica e un lavoro che mi piace», la tua risposta è così comune e prevedibile che in realtà non significa niente.

A tutti piace sentirsi bene. Tutti vogliono una vita felice, facile e priva di preoccupazioni, innamorarsi e fare sesso fantastico e avere fantastiche relazioni, avere un aspetto perfetto, fare soldi ed essere popolari, rispettati, ammirati e così tosti che al proprio ingresso in una stanza la gente si divide come il Mar Rosso.

Tutti vogliono questo. È facile desiderarlo.

Una domanda più interessante, una domanda che la maggior parte della gente non prende mai in considerazione, è: «Quale dolore vuoi nella tua vita? Per cosa sei disposto a lottare?». Perché questo sembra determinare in modo molto più decisivo quello che diventeranno le nostre vite.

Per esempio, la maggior parte della gente vorrebbe un ufficio ai piani alti e fare un fracco di soldi – ma non molti vogliono sorbirsi sessanta ore di lavoro a settimana, lunghi spostamenti, burocrazie insopportabili e arbitrarie gerarchie corporative per sfuggire ai confini di un infinito inferno di cubicoli.

La maggior parte della gente vorrebbe fare sesso fantastico e avere una fantastica relazione, ma non tutti sono disposti a sopportare le conversazioni difficili, i silenzi imbarazzati, i sentimenti feriti e gli psicodrammi emotivi necessari per arrivarci. E così si accontentano. Si accontentano e passano anni e anni a domandarsi: «E se?», finché la domanda non smette di essere: «E se?» e si trasforma in: «Che altro?». E quando gli avvocati tornano a casa e l'assegno degli alimenti è nella buca delle lettere, si chiedono: «Per cosa?». Se non perché vent'anni prima hanno abbassato gli standard e le aspettative, allora per cosa?

Perché la felicità richiede fatica. Cresce dai problemi. La gioia non spunta dalla terra come le margherite e gli arcobaleni. Un significato e una realizzazione veri, sinceri e duraturi vanno guadagnati scegliendo e gestendo le proprie battaglie. Puoi soffrire di ansia o solitudine o disturbo ossessivo-compulsivo, oppure a causa di un capo stronzo che tutti i giorni rovina metà delle tue ore di veglia, ma la soluzione è accettare e dunque affrontare attivamente quell'esperienza negativa – non evitarla, non mettersene in salvo.

La gente vorrebbe avere un corpo favoloso. Ma non lo ottieni senza apprezzare sul serio il dolore e lo stress fisico provocati dal vivere ore e ore dentro una palestra, se non ami calcolare e calibrare il cibo che ingerisci, pianificando la tua vita in porzioni minuscole e perfettamente bilanciate.

La gente vorrebbe avviare una propria attività. Ma non diventi un imprenditore di successo senza trovare un modo per apprezzare il rischio, l'incertezza, i ripetuti fallimenti, le ore assurde dedicate a qualcosa da cui potresti non guadagnare assolutamente nulla.

La gente vorrebbe un partner, uno sposo. Ma non attrarrai mai una persona incredibile senza apprezzare la turbolenza emotiva provocata da rifiuti strazianti, tensioni sessuali che non trovano mai soddisfazione e lunghi momenti trascorsi a fissare inespressivi un telefono che non squilla mai. Fa parte del gioco dell'amore. Se non partecipi non puoi vincere.

Quello che determina il tuo successo non è: «Di cosa vuoi godere?». La domanda rilevante è: «Quale dolore vuoi sopportare?». La strada verso la felicità è piena di mucchi di merda e vergogna.

Devi scegliere qualcosa. Non puoi avere una vita indolore. Non può essere tutto rose e fiori. Il piacere è una domanda semplice. E quasi tutti abbiamo una risposta simile.

La domanda più interessante è il dolore. Quale dolore vuoi sostenere? È questa la domanda difficile e importante, quella che ti porterà davvero da qualche parte. È la domanda che può cambiare una prospettiva, una vita. È ciò che fa di me me, e di te te. Quello che ci definisce e divide, e che infine ci mette in contatto.

Per quasi tutta la mia adolescenza e i primi anni dell'età adulta ho fantasticato di essere un musicista – una rockstar, per l'esattezza. Ogni volta che sentivo una canzone tosta di chitarra, chiudevo gli occhi e m'immaginavo su un palcoscenico, a suonare per una folla urlante, con la gente che perdeva la testa per i miei assoli stratosferici. Questa fantasia mi teneva occupato per ore intere. Per me, il punto non era mai se davvero sarei arrivato a suonare per una folla urlante, ma *quando*. Avevo tutto programmato. Aspettavo solo il momento di potergli dedicare la quantità appropriata di energia e sforzo per uscire e lasciare il mio segno. Prima dovevo finire la scuola. Poi dovevo mettere da parte un po' di soldi per comprare il necessario. Poi dovevo trovare abbastanza tempo libero da esercitarmi. Poi dovevo costruirmi una rete di conoscenze e pianificare il mio primo progetto. Poi... e poi niente.

Nonostante abbia trascorso metà della vita a fantasticarci, questo sogno non si realizzò mai. E mi ci volle molto tempo e molta fatica per capire finalmente

perché: *non lo volevo sul serio*.

Ero innamorato del risultato – l’immagine di me sul palco, la gente che esultava, io che mi perdevo nel rock e suonavo con l’anima – ma non ero innamorato del procedimento. E per questo, fallii. Ripetutamente. Cazzo, neanche ci provai abbastanza da fallire. Non provai quasi per nulla. Il tran tran quotidiano delle esercitazioni, la logistica di trovare un gruppo e fare le prove, la fatica di procurarsi gli ingaggi e convincere la gente a farsi viva e mostrare interesse, le corde rotte, gli amplificatori scoppiati, fare avanti e indietro dalle prove senza auto portandosi dietro venti chili di attrezzatura. Il sogno è una montagna e per arrivare in cima bisogna farsi una scarpinata di un chilometro. E ciò che ho impiegato molto tempo a capire è che arrampicarmi non mi piaceva davvero. Mi divertivo solo a immaginare la vetta.

La narrazione culturale tipica direbbe che ho tradito le mie aspettative, che sono un perdente o un fallito, che non avevo “quello che ci voleva”, che ho rinunciato al mio sogno e mi sono forse lasciato schiacciare dalle pressioni della società.

Ma la verità è molto meno interessante di tutte queste spiegazioni. La verità è che pensavo di desiderare qualcosa, ma ho scoperto che non era così. Fine della storia.

Volevo la ricompensa e non la fatica. Volevo il risultato e non il processo. Non ero innamorato della battaglia, ma solo della vittoria.

E la vita non funziona così.

La persona che sei si definisce in base a quello per cui sei disposto a lottare. Le persone a cui *piace* la fatica della palestra sono quelle che fanno il triathlon, hanno addominali cesellati e sono capaci di sollevare una piccola casa. Le persone a cui *piacciono* le lunghe settimane lavorative e le politiche corporative sono quelle che sfrecciano al vertice della gerarchia. Le persone a cui *piacciono* gli stress e le incertezze dello stile di vita da artista morto di fame sono quelle che alla fine riescono a sfondare.

Non è questione di grinta o forza di volontà. Non è l’ennesimo ammonimento del tipo “senza fatica non si ottiene nulla”. È solo la componente più semplice e basilare della vita: i nostri sforzi determinano il nostro successo. I nostri problemi generano la nostra felicità, insieme ad altri problemi un po’ migliori e un po’ potenziati.

Vedi, è una spirale infinita. E se pensi che a un certo punto potrai smettere di arrampicarti, temo che ti sia sfuggito il senso del discorso. Perché la gioia consiste proprio in quello.

# Capitolo 3

# Non sei speciale

Un tempo conoscevo un tizio; chiamiamolo Jimmy.

Jimmy aveva sempre in ballo varie iniziative imprenditoriali. Ogni giorno, se gli chiedevi cosa stesse facendo, ti snocciolava il titolo di qualche film per cui dava consulenze, o descriveva qualche promettente app medica per cui stava cercando investitori, o parlava di un evento di beneficenza per cui doveva tenere il discorso d'apertura o dell'idea che aveva avuto per una pompa di benzina più efficiente che gli avrebbe fruttato miliardi. Era sempre in moto, sempre attivo, e se gli davi la minima possibilità, ti sommergeva di chiacchiere su quanto fosse rivoluzionario il suo lavoro, e brillanti le sue ultime idee, e iniziava a vantare così tante amicizie importanti da darti l'impressione di stare parlando con un giornalista di tabloid.

Jimmy era costantemente superpositivo. Sempre intento a superare i propri limiti, a ritagliarsi uno spazio – un vero yuppie, qualunque cosa questo significhi.

Il problema è che era anche un terribile fannullone – tutto fumo e niente arrosto. Quasi sempre strafatto e abituato a spendere tanto in bar e ristoranti di grido quanto sulle sue “idee imprenditoriali”, Jimmy era una sanguisuga di professione, perché viveva dei soldi sudati dalla sua famiglia propinando loro, come a chiunque altro, falsi progetti di una futura gloria tecnologica. Certo, a volte faceva qualche sforzo di facciata, o prendeva il telefono e chiamava di punto in bianco qualche pezzo grosso snocciolando nomi famosi fino a esaurirli, ma in realtà non succedeva mai nulla. Nessuna di queste “iniziative” dava mai alcun frutto.

Eppure lui tenne in piedi il teatrino per anni, tanto che alla soglia dei trenta si faceva mantenere ancora dalle sue ragazze e da parenti sempre più alla lontana. E la cosa più assurda è che *era felice di quella vita*. Aveva un livello delirante di fiducia in se stesso. Quelli che ridevano di lui o gli attaccavano il telefono in faccia, dal suo punto di vista, si stavano «perdendo l'occasione della loro vita». Quelli che smascheravano l'idiozia delle sue idee erano «troppo ignoranti e inesperti» per comprendere il suo genio. Quelli che lo accusavano di essere uno scroccone erano «gelosi»; degli «astiosi» che invidiavano il suo successo.

Jimmy faceva qualche soldo, anche se solitamente nei modi più loschi, tipo rivendendo come propria l'idea di un altro o strappando qualche prestito o, peggio ancora, convincendo qualcuno a cedergli una parte della sua start up. Di tanto in tanto, riusciva a farsi pagare per dare qualche conferenza. (Su cosa, non ne ho la minima idea).

La parte peggiore era che Jimmy *credeva* alle proprie stroncate. Il suo delirio era così inattaccabile che arrabbiarsi con lui era onestamente difficile. Faceva abbastanza effetto.

Durante gli anni Sessanta, lo sviluppo dell'"alta autostima" – la capacità di avere pensieri e sentimenti positivi verso se stessi – divenne l'argomento più trattato in campo psicologico. Le ricerche dimostrarono che chi *pensava* bene di sé in genere offriva performance migliori e causava meno problemi. A quel tempo, molti ricercatori e responsabili politici si convinsero che aumentare l'autostima di una popolazione potesse portare vantaggi sociali tangibili: meno crimini, migliori risultati accademici, più occupazione, deficit di bilancio più bassi. Di conseguenza, a partire dal decennio successivo, gli anni Settanta, diversi esercizi per accrescere l'autostima cominciarono a essere insegnati ai genitori, enfatizzati da terapisti, politici e insegnanti, e inseriti nelle politiche educative. Per esempio, s'implementò il gonfiaggio dei voti, in modo che i bambini che offrivano risultati scadenti non ci restassero male per la mancanza di successo. S'inventarono premi di partecipazione e trofei fasulli per ogni genere di attività banali. I bambini iniziarono a ricevere compiti idioti, come scrivere tutti i motivi per cui si ritenevano speciali o le cinque cose che più apprezzavano di se stessi. Pastori e ministri di culto presero a dire alle proprie congregazioni che ciascun membro era unicamente speciale agli occhi di Dio, e che erano tutti destinati a eccellere e a non essere ordinari. Cominciarono a spuntare seminari motivazionali e di lavoro che scandivano lo stesso mantra paradossale: ciascuno di noi può essere eccezionale e avere un successo incredibile.

Ma è passata una generazione e abbiamo i risultati: non siamo *tutti* eccezionali. Si è scoperto che il semplice fatto di stare bene con te stesso non significa nulla se non hai anche un *buon motivo* per farlo. Si è scoperto che avversità e fallimenti sono utili e addirittura necessari per crescere degli adulti forti e di successo. Si è scoperto che convincere la gente che è eccezionale e insegnare a stare sempre e comunque bene con se stessi non porta a una popolazione di Bill Gates e Martin Luther King. Porta a una popolazione di Jimmy.

Jimmy, il fondatore di start up megalomane. Jimmy, che passava il giorno a

farsi le canne e non aveva nessun talento spendibile a parte quello di autocelebrarsi e credere alle proprie storie. Jimmy, il tipo di persona che urla contro il socio in affari dandogli dell’“immaturo” e poi va in rosso con la carta di credito aziendale al Le Bernardin cercando di far colpo su qualche modella russa. Jimmy, che stava esaurendo in fretta gli zii e le zie disposti a prestargli altri soldi.

Sì, quel Jimmy, sicuro di sé e dalla forte autostima. Quello che passava talmente tanto tempo a parlare del proprio talento che si dimenticava, sai, di fare sul serio qualcosa.

Il problema del movimento per l’autostima è che misurava quest’ultima in base ai sentimenti positivi che la gente nutre nei propri confronti. Ma per misurare in modo vero e accurato l’autopercezione del proprio valore bisogna guardare come si pone la gente rispetto ai propri aspetti *negativi*. Se una persona come Jimmy si sente alla grande il 99,9 percento del tempo, nonostante la sua vita stia andando a rotoli, come può quel sentimento essere un metro di giudizio valido per una vita felice e di successo?

Jimmy è un narcisista convinto che tutto gli sia dovuto. Cioè, sente di meritare cose belle senza esserne effettivamente guadagnate. Crede di avere il diritto di essere ricco senza faticare per diventarlo. Crede di avere il diritto di piacere alla gente e avere le conoscenze giuste senza dare una mano a nessuno. Crede di avere il diritto a uno stile di vita incredibile senza sacrificare niente.

Le persone come Jimmy diventano così ossessionate dallo stare bene con se stesse che si convincono di *stare facendo* davvero grandi cose anche quando non è così. Si convincono di essere dei presentatori brillanti sul palcoscenico quando in realtà stanno facendo la figura degli idioti. Si convincono di essere dei fondatori di start up innovative quando di fatto non hanno mai avuto una sola iniziativa di successo. Si autodefiniscono maestri di vita e si fanno pagare per aiutare gli altri, anche se hanno solo venticinque anni e non hanno ancora compiuto niente di significativo.

Persone di questo tipo proiettano un delirante grado di sicurezza in se stessi. Tale sicurezza può risultare attraente, almeno in un primo momento. In certi casi, il livello di delirio della persona narcisista può diventare contagioso e aiutare chi la circonda a sentirsi a sua volta più sicuro. Nonostante tutte le stroncate di Jimmy, devo ammettere che frequentarlo a volte *era* divertente. Ti sentivi indistruttibile.

Ma il problema del narcisismo è che costringe la gente ad aver *bisogno* di stare bene di continuo, anche a spese degli altri. E per questa ragione, le persone

narcisiste finiscono per pensare a se stesse la maggior parte del tempo. Dopo tutto, è necessaria molta energia e fatica per convincersi che la propria merda non puzza, specialmente quando si vive in un cesso.

Quando uno sviluppa uno schema mentale che interpreta ogni evento in chiave autoesaltante, farlo uscire da quella mentalità diventa estremamente difficile. Qualunque tentativo di farlo ragionare è visto come l'ennesima "minaccia" alla sua superiorità da parte dell'ennesima persona che "non sopporta" il suo talento/intelligenza/bellezza/successo.

Quella convinzione si richiude su se stessa, trasformandosi in una specie di bolla narcisistica che distorce tutto e tutti in modo da rinforzarsi. La gente convinta che tutto le sia dovuto percepisce ogni cosa come una conferma, o una minaccia, della sua grandezza. Se le succede qualcosa di bello, è merito di qualche impresa incredibile che ha compiuto. Se accade qualcosa di brutto, è perché qualcuno è geloso e sta cercando di farle abbassare la cresta. È un meccanismo mentale impervio. Queste persone s'illudono di qualunque cosa alimenti il loro senso di superiorità. Tengono su la maschera in ogni modo, anche se questa le obbliga talvolta ad abusare fisicamente o emotivamente di chi sta loro intorno.

Ma è una strategia destinata al fallimento. È solo l'ennesima esaltazione. *Non è felicità.*

Per misurare davvero l'autostima non bisogna guardare come si vivono le esperienze *positive*, ma quelle *negative*. Una persona come Jimmy si nasconde dai problemi inventando di continuo successi immaginari. E dato che non sa affrontare i problemi, potrà anche sentirsi benissimo, ma resta un debole.

Una persona realmente dotata di alta autostima è in grado di guardare con franchezza gli aspetti negativi del proprio carattere – «Sì, a volte sono irresponsabile con i soldi», «Sì, mi baso troppo sul sostegno altrui e dovrei essere più autosufficiente» – e poi agisce per migliorarsi. Ma chi crede che tutto gli sia dovuto, essendo incapace di accettare i propri problemi apertamente e onestamente, è incapace di migliorare la propria vita in modo durevole o significativo. Non gli resta che inseguire un'esaltazione dopo l'altra e accumulare livelli di negazione sempre più alti.

Ma prima o poi la realtà si farà sentire, e i problemi sottostanti torneranno a emergere. È solo questione di quando, e di quanto farà male.

## Le cose vanno a pezzi

Seduto con le braccia incrociate sul banco a fare da cuscino alla testa, durante l'ora di Biologia, alle nove del mattino, fissavo la lancetta dei secondi fare un giro dopo l'altro, ogni ticchettio sincopato alla voce del professore che si dilungava su cromosomi e mitosi. Come la maggior parte dei tredicenni bloccati in una classe soffocante e fluorescente, mi annoiavo.

Poi bussarono alla porta. Il signor Price, il vicepreside della scuola, sorse la testa. «Scusate l'interruzione. Mark, puoi uscire un momento? Oh, e prendi le tue cose».

Strano, pensai. I ragazzi vengono spediti dal preside, ma succede di rado che il preside venga da loro. Raccolsi le mie cose e uscii.

Il corridoio era vuoto. Centinaia di armadietti beige convergevano all'orizzonte. «Mark, puoi accompagnarmi al tuo armadietto, per favore?»

«Certo», risposi, e mi trascinai lungo il corridoio con i miei jeans sformati, la testa spettinata e la maglietta extra-large dei Pantera.

Arrivammo al mio armadietto. «Aprilo, per favore», disse il signor Price; così ubbidii. Lui mi passò davanti e prese il mio cappotto, il borsone della palestra, lo zaino – tutto il contenuto dell'armadietto, a eccezione di qualche quaderno e matita. Iniziò ad allontanarsi. «Vieni con me, per favore», continuò, senza voltarsi. Io cominciai ad avere una brutta sensazione.

Lo seguii fino al suo ufficio, dove mi chiese di sedermi. Lui chiuse la porta e girò la chiave. Andò alla finestra e aggiustò le persiane per impedire che ci vedessero da fuori. A me iniziarono a sudare le mani. Quella *non* era una normale visita dal preside.

Il signor Price si sedette e iniziò a frugare silenziosamente tra le mie cose, controllando le tasche, aprendo le cerniere, scuotendo la tuta da ginnastica e posandola per terra.

Senza sollevare lo sguardo, chiese: «Sai che cosa sto cercando, Mark?»

«No», dissi io.

«Droghe».

Quella parola mi scosse e mi fece mettere sull'attenti.

«D-d-droghe?», balbettai. «Che genere di droghe?».

Lui mi guardò severamente. «Non lo so; che genere di droghe hai?». Aprì uno dei miei raccoglitori ad anelli e controllò le taschine in cui infilare le penne.

La mia sudorazione aumentò, allargandosi come un fungo. Dai palmi si estese alle braccia e poi al collo. Le tempie mi pulsavano mentre il sangue m'irrorava la faccia e il cervello. Come la maggior parte dei tredicenni accusati di possedere narcotici e di averli portati a scuola, sentii il desiderio di correre a nascondermi.

«Non so di cosa sta parlando», protestai, in tono molto più mansueto di quanto avrei voluto. Pensai che sarei dovuto apparire sicuro di me, in quel momento. O forse no. Forse avrei dovuto essere spaventato. I bugiardi sembrano più spaventati o più sicuri? Perché, in qualunque caso, io volevo sembrare il contrario. Invece, la mia insicurezza aumentò, e sentirmi insicuro perché sembravo insicuro la fece impennare ulteriormente. Il cazzo di Ciclo di Risposta Infernale.

«Questo lo vedremo», disse lui, rivolgendo l'attenzione al mio zaino, apparentemente dotato di un centinaio di tasche. Ciascuna era strapiena di cazzate adolescenziali – penne colorate, bigliettini scambiati in classe, CD dei primi anni Novanta con le custodie crepate, evidenziatori secchi, un vecchio blocco da disegno cui mancava metà delle pagine, polvere e stronzate varie accumulate durante una tortuosa esistenza di scuola media inferiore.

Il mio sudore doveva stare pompando alla velocità della luce, perché il tempo si estese e dilatò al punto che quelli che sull'orologio della seconda ora di Biologia erano semplici secondi sembrarono di colpo eoni paleolitici, e io crescevo e morivo di minuto in minuto. Solo io e il signor Price e il mio zaino senza fondo.

Più o meno intorno all'Era Mesolitica, il signor Price finì di perquisire il mio zaino. Non avendo trovato niente, sembrava agitato. Lo capovolse e lasciò che tutte le mie stronzate si rovesciassero sul pavimento del suo ufficio. Ormai stava sudando quanto me, solo che al posto del mio terrore, lui aveva la rabbia.

«Oggi niente droghe, eh?». Cercò di sembrare disinvolto.

«No». Io feci lo stesso.

Lui allargò le mie cose, separando gli oggetti e raggruppandoli a mucchietti accanto alla mia attrezzatura da ginnastica. Il mio cappotto e lo zaino giacevano vuoti e inerti sul suo grembo. Lui sospirò e fissò la parete. Come la maggior parte dei tredicenni chiusi in un ufficio con un uomo arrabbiato che lancia la loro roba per terra, io avevo voglia di piangere.

Il signor Price esaminò le cose organizzate per terra. Niente d'illecito o illegale, niente sostanze stupefacenti, neanche nulla contro il regolamento

scolastico. Lui sospirò e poi gettò a terra anche zaino e cappotto. Si chinò e appoggiò i gomiti sulle ginocchia, portando il volto all'altezza del mio.

«Mark, ti darò un'ultima possibilità di essere sincero con me. Se sarai sincero, per te le cose si metteranno molto meglio. Se scopro che stai mentendo, sarà molto peggio».

Neanche a farlo apposta, io deglutii.

«Ora dimmi la verità», pretese il signor Price. «Oggi hai portato a scuola della droga?».

Trattenendo le lacrime, la gola graffiata di grida, io fissai il mio aguzzino in faccia e, con una voce implorante che non vedeva l'ora di lasciarsi alle spalle gli orrori dell'adolescenza, dissi: «No, non ho nessuna droga. Non so di cosa sta parlando».

«Okay», disse lui, segnalando la resa. «Immagino che tu possa riprendere le tue cose e andartene».

Lanciò un'ultima occhiata desiderosa al mio zaino sgonfio, che giaceva lì come una promessa infranta sul pavimento del suo ufficio. Come se niente fosse, vi mise un piede sopra, pestandolo leggermente, un ultimo tentativo disperato. Io aspettai con ansia che si alzasse e andasse via, in modo da poter voltare pagina e dimenticare quell'incubo.

Ma il suo piede si fermò su qualcosa. «E questo cos'è?», chiese, premendo.

«Cos'è cosa?», dissi io.

«C'è qualcosa qui dentro». Sollevò lo zaino e prese a tastarne il fondo. La mia percezione della stanza si fece confusa; ogni cosa iniziò a vacillare.

Da ragazzino ero intelligente. Amichevole. Ma ero anche una testa di cazzo. Lo dico nel modo più affettuoso possibile. Ero una testa di cazzo ribelle e bugiarda. Arrabbiata e piena di risentimento. A dodici anni, usavo dei magneti da frigo per hackerare il nostro sistema di sicurezza domestico e sgusciare fuori nel cuore della notte all'insaputa di tutti. Io e un mio amico mettevamo in folle l'auto di sua madre e la spingevamo in strada per farci un giro senza svegliarla. Scrivevo temi sull'aborto perché sapevo che il mio insegnante d'Inglese era un cristiano superconservatore. Con un altro amico, rubavamo le sigarette di sua madre e le rivendevamo ai compagni dietro la scuola.

E tra le altre cose, creai anche uno scompartimento segreto in fondo allo zaino per nascondere la marijuana.

Fu proprio quello scompartimento che il signor Price trovò dopo aver pestato le droghe che ci avevo nascosto. Avevo mentito. E, come promesso, lui non ci andò leggero. Qualche ora dopo, come la maggior parte dei tredicenni

ammanettati nel retro di un'auto della polizia, pensai che la mia vita fosse finita.

E così fu, in un certo senso. I miei genitori mi misero in quarantena. Non avrei avuto amici nell'immediato futuro. Essendo stato espulso da scuola, avrei studiato da casa per il resto dell'anno. Mia madre mi costrinse a tagliarmi i capelli e gettò via tutte le mie magliette di Marilyn Manson e dei Metallica (il che, per un adolescente nel 1998, significava sostanzialmente una condanna a morte). Mio padre mi trascinò ogni mattina in ufficio e mi fece passare ore ad archiviare documenti. Una volta finita l'istruzione a casa, m'iscrissero a una piccola scuola privata cristiana, dove – e questo forse non vi sorprenderà – non mi trovai esattamente a mio agio.

E proprio quando mi ero finalmente messo in riga e avevo iniziato a consegnare i compiti e imparato il valore delle buone responsabilità clericali, i miei genitori decisero di divorziare.

Ti racconto tutto questo per sottolineare che la mia adolescenza ha fatto schifissimo. Nel giro di nove mesi persi tutti gli amici, la mia comunità, i miei diritti legali e la mia famiglia. Il terapeuta che mi prese in cura quando avevo circa vent'anni l'avrebbe definita «roba molto traumatica», e avrei trascorso i successivi dieci anni e passa a cercare di disfarne gli effetti per smettere di essere uno stronzo narcisista ed egocentrico.

A quel tempo il mio problema non furono le cose orribili dette o fatte nella mia famiglia; al contrario, furono le cose orribili che *non* vennero dette o fatte, anche se avrebbero dovuto. La mia famiglia erige muri come Warren Buffett fa soldi o Jenna Jameson scopra: siamo dei campioni. La casa sarebbe potuta andare a fuoco e da dentro noi avremmo reagito con un: «Oh, no, va tutto bene. Fa un filo caldo, forse, ma davvero, va tutto bene».

Quando i miei divorziarono, non ci furono piatti rotti, porte sbattute, litigate furibonde su chi si era scopato chi. Dopo aver rassicurato me e mio fratello che non era colpa nostra, facemmo un incontro in stile botta e risposta – sì, hai letto bene – sulla logistica delle nuove sistemazioni abitative. Non si versò neanche una lacrima. Nessuno alzò la voce. Il massimo accesso che io e mio fratello avemmo al disfacimento delle vite emotive dei nostri genitori fu la frase: «Nessuno ha tradito nessuno». Oh, fa piacere. In quella stanza faceva un filo caldo, ma davvero, andava tutto bene.

I miei sono brave persone. Non faccio loro una colpa di tutto questo (non più, almeno). E voglio loro molto bene. Hanno le proprie storie, i propri percorsi e i propri problemi, come tutti i genitori. E come ebbero i *loro* genitori, e così via. E come tutti i padri e le madri, i miei, con le migliori intenzioni, trasmisero a me

alcuni dei loro problemi, come io farò probabilmente con i miei figli.

Quando ci succedono «robe molto traumatiche» come questa, iniziamo a sentirci inconsciamente come se avessimo problemi che non riusciremo mai a risolvere. E questa presunta incapacità di risolverli ci rende infelici e impotenti.

Ma determina anche qualcos'altro. Se abbiamo problemi irrisolvibili, il nostro inconscio decide che siamo in qualche modo o assolutamente speciali o assolutamente difettosi. Che siamo diversi da tutti gli altri e che per noi le regole devono essere diverse.

In breve: iniziamo a credere che tutto ci sia dovuto.

Il dolore della mia adolescenza mi portò su una strada di narcisismo che durò per buona parte dei miei primi anni di vita adulta. Mentre il problema di Jimmy investì il mondo degli affari, dove finse un enorme successo, il mio riguardò le relazioni, in particolare quelle con le donne. Il mio trauma s'incentrava sull'intimità e l'accettazione, perciò sentivo un bisogno costante di sovraccompensare, di dimostrare continuamente a me stesso che ero amato e accettato. Di conseguenza, nel giro di poco presi a perdermi nelle donne nello stesso modo in cui un cocainomane potrebbe perdersi in un pupazzo di neve fatto di cocaina: ci facevo l'amore, e poi mi ci lasciavo prontamente annegare.

Divenni un dongiovanni – immaturo, egoista, anche se talvolta accattivante. E intrapresi una lunga serie di relazioni superficiali e malsane che durò quasi un intero decennio.

Non era neanche il sesso ciò che desideravo, sebbene fosse divertente. Era il senso di legittimazione. Ero desiderato; ero amato; per la prima volta da che avevo memoria, valevo qualcosa. In poco tempo, il mio bisogno di legittimazione diede origine a un'abitudine mentale di autocelebrazione e indulgenza eccessiva. Mi sentivo in diritto di dire o fare quello che volevo, tradire la fiducia delle persone, ignorare i loro sentimenti e giustificare poi il tutto con scuse di merda e poco sentite.

Sebbene quel periodo abbia certamente avuto i suoi momenti belli ed eccitanti, e mi abbia fatto conoscere delle donne meravigliose, la mia vita era praticamente un disastro continuo. Ero spesso disoccupato, vivevo con mia mamma o sul divano di qualche amico, bevevo molto più del dovuto e finii per alienarmi un bel po' di amici – e quando incontravo una donna che mi piaceva davvero, il mio egocentrismo sabotava ogni cosa in poco tempo.

Più il dolore è profondo, più ci sentiamo disarmati di fronte ai nostri problemi, e più, per compensarli, ci convinciamo che tutto ci sia dovuto. Questa convinzione può prendere due forme:

1. Io sono fantastico e voi fate tutti schifo, perciò merito un trattamento speciale.

2. Io faccio schifo e voi siete tutti fantastici, perciò merito un trattamento speciale.

Due mentalità apparentemente opposte, ma con lo stesso cuore egoista. In effetti, vedrai che le persone narcisiste passano spesso da un estremo all'altro. O sono al settimo cielo o il cielo gli crolla addosso, a seconda del giorno della settimana o di come sono messi in quel momento con la loro particolare dipendenza.

Quasi tutti sono in grado di identificare correttamente un tipo come Jimmy come uno stronzo narcisista e scatenato. Questo perché non fa alcun mistero della sua delirante autostima. Ma la maggior parte della gente fatica a inserire nella stessa categoria le persone che si sentono costantemente inferiori e indegne del mondo.

Perché interpretare ogni cosa in modo da apparire costantemente vittimizzati richiede altrettanto egoismo. Servono tante energie e autocelebrazioni deliranti per mantenere la convinzione di avere problemi insormontabili così come per mantenere quella di non averne nessuno.

La verità è che i problemi unici non esistono. Se hai un problema, è facile che milioni di altre persone l'abbiano avuto in passato, ce l'abbiano in questo momento e ce l'avranno nel futuro. Probabilmente anche persone che conosci. Questo non sminuisce il problema e non vuol dire che non faccia male. Non significa che non sei veramente una vittima, in alcune circostanze.

Significa solo che non sei speciale.

Spesso, questa realizzazione – che tu e i tuoi problemi *non avete* effettivamente l'esclusiva della gravità o del dolore – è il primo e più importante passo per risolverli.

Ma per qualche ragione, sembra che sempre più persone, in particolare giovani, se ne stiano dimenticando. Numerosi professori e educatori hanno notato nei ragazzi di oggi una scarsa resilienza emotiva e un eccesso di pretese egoiste. Non è strano, ormai, che si tolgano dei libri dal programma di un corso per il semplice motivo che hanno fatto star male qualcuno. Professori e relatori sono zittiti a suon di urla e banditi dai campus per infrazioni semplici come aver suggerito che forse alcuni costumi di Halloween non sono davvero così offensivi. Gli psicologi scolastici notano che un numero sempre maggiore di

studenti sta mostrando segni di stress emotivo per cose che un tempo al college erano la quotidianità, come litigare con il compagno di stanza o prendere un brutto voto a un esame.

È strano che, in un'epoca in cui siamo tutti superconnessi, la convinzione che ogni cosa ci sia dovuta pare raggiungere livelli mai visti. Sembra esserci qualcosa nella recente tecnologia che permette alle nostre insicurezze di darsi alla pazza gioia. Più siamo liberi di esprimerci, più vogliamo essere liberi di non dover interagire con chiunque possa turbarci o non essere d'accordo con noi. Più siamo esposti a punti di vista opposti, più la loro esistenza sembra turbarci. Più le nostre vite diventano semplici e prive di problemi, più sembriamo convinti di meritare che migliorino ulteriormente.

I vantaggi di Internet e dei social media sono senza dubbio fantastici. Per molti versi, questo è il più bel momento della storia per vivere. Ma forse queste tecnologie stanno avendo effetti sociali secondari e indesiderati. Forse le stesse tecnologie che hanno liberato e educato così tante persone stanno anche autorizzando più che mai la sensazione che tutto ci sia dovuto.

## La tirannia dell'eccezionalismo

La maggior parte di noi è abbastanza nella media nella maggior parte delle cose che fa. Se anche sei straordinario in qualcosa, è facile che nel resto tu sia nella media o addirittura al di sotto. È la legge della vita. Per diventare davvero bravo in qualcosa, devi dedicarle un sacco di tempo ed energia. E dato che tutti quanti abbiamo tempo ed energie limitati, pochi di noi eccellono in più cose, sempre che riescano a farlo in qualcuna.

Possiamo considerare statisticamente improbabile che una singola persona raggiunga risultati straordinari in tutti i campi della vita, o anche in diversi campi di essa. Gli affaristi brillanti sono spesso dei disastri nelle loro vite private. Gli atleti straordinari sono spesso superficiali e con il quoziente intellettivo di un sasso lobotomizzato. Molte celebrità sanno probabilmente della vita tanto quanto le persone che le guardano a bocca aperta e seguono ogni loro mossa.

Siamo tutti, per la maggior parte, individui abbastanza normali. Ma sono gli estremi a ottenere tutta la pubblicità. In fondo lo sappiamo, ma ci pensiamo e/o ne parliamo raramente, e di certo non discutiamo mai del perché questo potrebbe rappresentare un problema.

Avere Internet, Google, Facebook, YouTube e accesso a più di cinquecentomila canali televisivi è fantastico. Ma la nostra attenzione ha un limite. È impossibile processare la marea d'informazioni che ci passano costantemente davanti. Perciò, gli unici 0 e 1 che emergono e attirano il nostro sguardo sono le notizie veramente eccezionali – quelle che si situano nel 99,999 percento.

Ogni giorno, ininterrottamente, siamo sommersi di cose straordinarie. Il meglio del meglio. Il peggio del peggio. Le imprese fisiche più incredibili. Gli scherzi più divertenti. Le notizie più traumatiche. Le minacce più spaventose. Di continuo.

Al giorno d'oggi, le nostre vite sono piene d'informazioni provenienti dagli estremi della campana di Gauss dell'esperienza umana, perché nel mondo dei media è questo a ottenere visibilità, e la visibilità porta soldi. Alla fine, è questo il punto. Eppure la stragrande maggioranza della vita non è straordinaria, ma al contrario assolutamente nella media.

Questo flusso d'informazioni estreme ci ha condizionati nel credere che

l'eccezionalità sia la nuova norma. E poiché per la maggior parte del tempo siamo tutti nella media, questa caterva d'informazioni eccezionali ci fa sentire parecchio insicuri e disperati, perché è evidente che non siamo all'altezza. Così, sempre più spesso, sentiamo il bisogno di compensare attraverso la dipendenza e la convinzione che tutto ci sia dovuto. Gestiamo la cosa nel solo modo che conosciamo: tramite l'autocelebrazione o tramite la celebrazione altrui.

Alcuni di noi lo fanno escogitando piani per arricchirsi rapidamente. Altri andando dall'altra parte del mondo a salvare bambini africani dalla fame. Altri raggiungendo risultati scolastici eccellenti e vincendo ogni medaglia. Altri sparando in una scuola. Altri ancora cercando di fare sesso con tutto ciò che respira.

Questo si ricollega alla crescente cultura del narcisismo di cui parlavo prima. I millennial sono ritenuti spesso colpevoli di questo cambiamento culturale, ma probabilmente è solo perché si tratta della generazione più aggiornata e visibile. In effetti, la tendenza al narcisismo è evidente in tutta la società a livello trasversale. E credo sia legata all'eccezionalismo indotto dai mass media.

Il problema è che la diffusione delle tecnologie e del marketing di massa sta mandando a puttane le aspettative personali di molti. L'inondazione dell'eccezionale fa sentire le persone inadeguate, come se per essere notate o anche solo prese in considerazione dovessero essere più estreme, più radicali e più sicure di sé.

Quando ero ragazzo, le mie insicurezze in campo intimo erano esacerbate dagli assurdi modelli di mascolinità che circolavano nella cultura di massa. E quegli stessi modelli sono *ancora* diffusi: per essere figo, devi fare festa come una rockstar; per essere rispettato, devi essere ammirato dalle donne; il sesso è la cosa più importante che un uomo possa ottenere, e vale la pena di sacrificare tutto (dignità compresa) per esso.

Questo flusso costante di media irrealistici si somma alle nostre insicurezze preesistenti, perché ci sovraespone a standard irrealistici che non riusciamo a raggiungere. Non solo ci sentiamo vittime di problemi irrisolvibili, ma ci sentiamo dei falliti perché basta una semplice ricerca su Google per trovare migliaia di persone prive di quegli stessi problemi.

La tecnologia ha risolto vecchi problemi economici rimpiazzandoli con nuovi problemi psicologici. Internet non è solo fonte d'informazione gratuita; offre gratuitamente anche insicurezza, dubbio e vergogna.

## M-m-m-ma, se non sarò mai speciale o straordinario, che senso ha?

La convinzione che *tutti* siamo destinati a qualcosa di straordinario è ormai diventata una parte comunemente accettata della nostra cultura. Lo dicono le celebrità. Lo dicono i magnati dell'industria. I politici. Addirittura Oprah (perciò deve essere vero). Ciascuno di noi può essere straordinario. Meritiamo *tutti* la grandezza.

Il fatto che quest'affermazione sia intrinsecamente contraddittoria – in fondo, se tutti fossero straordinari, per definizione non lo sarebbe nessuno – sfugge alla maggior parte della gente. E invece di mettere in dubbio cos'è che davvero meritiamo o non meritiamo, ci beviamo il messaggio e ne chiediamo di più.

Essere “nella media” è diventato il nuovo standard del fallimento. La cosa peggiore è essere nel mezzo, a metà della campana di Gauss. Quando lo standard di successo di una cultura è “essere straordinari”, allora è meglio ritrovarsi nell'estremità inferiore, perché almeno lì sei comunque speciale e meritevole d'attenzione. Molti scelgono questa strategia: dimostrare al mondo che sono i più disperati, i più oppressi o i più vittimizzati.

Un sacco di gente ha paura di accettare la mediocrità perché è convinta che così facendo non otterrà mai niente, non migliorerà, e la sua vita non avrà importanza.

Si tratta di un pensiero rischioso. Una volta accettata la premessa che una vita ha valore solo se è grandiosa e degna di nota, si accetta in sostanza l'idea che la maggior parte della popolazione umana (te compreso) fa schifo e non vale una cicca. E questa mentalità può diventare in fretta pericolosa, sia per te sia per gli altri.

Le rare persone che risultano eccezionali in qualcosa non lo fanno perché credono di esserlo. Al contrario, diventano incredibili perché sono ossessionate dall'idea di migliorarsi. E quest'ossessione nasce dalla convinzione incrollabile di non essere, in realtà, per niente bravi. È il *contrario* di chi crede che tutto gli sia dovuto. La gente straordinaria diventa tale perché capisce di non esserlo già – di essere mediocre, nella media – e che potrebbe fare molto di meglio.

Questa storia che “ogni persona può essere straordinaria e raggiungere la

“grandezza” non è sostanzialmente altro che un modo di masturbare il tuo ego. È un messaggio buono da mandare giù, ma in realtà sono solo calorie vuote che ti fanno ingrassare e gonfiare emotivamente, il verbale Big Mac per il tuo cuore e cervello.

La strada verso una buona salute emotiva, come per quella fisica, consiste nel mangiare le verdure – ovvero, accettare le verità insapori e banali dell’esistenza: verità come “Le tue azioni non hanno *molta* importanza nel grande schema delle cose” e “La stragrande maggioranza della tua vita sarà noiosa e non degna di nota, e va bene così”. Questo piatto di verdure all’inizio avrà un sapore cattivo. Molto cattivo. Cercherai di evitarlo.

Ma una volta ingerito, il tuo corpo si risveglierà sentendosi molto più forte e più vivo. Alla fine, la pressione costante di essere incredibile, il nuovo Numero Uno, non peserà più sulle tue spalle. Lo stress e l’ansia di sentirsi sempre inadeguato e di dover dimostrare costantemente il tuo valore si dissiperanno. E conoscere e accettare la banalità della tua esistenza ti renderà libero di realizzare davvero quello che vuoi, senza giudizio o aspettative arroganti.

Apprezzerai sempre di più le esperienze elementari della vita: i piaceri della semplice amicizia, creare qualcosa, aiutare chi ha bisogno, leggere un buon libro, ridere con qualcuno a cui vuoi bene.

Sembra noioso, vero? È perché queste cose sono ordinarie. Ma forse sono tali per un motivo: perché sono quelle che contano *davvero*.

## Capitolo 4

# Il valore della sofferenza

Negli ultimi mesi del 1944, dopo quasi un decennio di guerra, le sorti del Giappone si stavano rovesciando. La sua economia era alla deriva, l'esercito era sparpagliato per mezza Asia e i territori conquistati in tutto il Pacifico stavano cadendo come tessere di domino sotto le forze statunitensi. La sconfitta sembrava inevitabile.

Il 26 dicembre 1944, il secondo tenente Hiroo Onoda dell'Esercito Imperiale Giapponese fu inviato sull'isola di Lubang nelle Filippine. Aveva l'ordine di rallentare il più possibile l'avanzata statunitense, di mantenere la posizione a ogni costo e di non arrendersi mai. Sia lui sia il suo comandante sapevano che si trattava essenzialmente di una missione suicida.

Nel febbraio del 1945, gli americani arrivarono a Lubang e se ne impadronirono con un attacco travolgente. Nel giro di pochi giorni, la maggior parte dei soldati giapponesi si arrese o fu uccisa, ma Onoda e tre dei suoi uomini riuscirono a nascondersi nella giungla. Da lì, diedero inizio a una campagna di guerriglia contro le forze statunitensi e la popolazione dell'isola, attaccando le linee di rifornimento, sparando ai soldati isolati e intralciando le truppe americane in ogni modo possibile.

Quell'agosto, sei mesi più tardi, gli Stati Uniti sganciarono le bombe atomiche sulle città di Hiroshima e Nagasaki. Il Giappone si arrese e la guerra più mortale della storia giunse alla sua drammatica conclusione.

Tuttavia, migliaia di soldati giapponesi erano ancora sparpagliati per le isole del Pacifico, nascosti in maggioranza nella giungla, come Onoda, ignari della fine del conflitto. Queste sacche di resistenza continuarono a combattere e saccheggiare. Si trattava di un vero ostacolo alla ricostruzione dell'Asia orientale dopo la guerra, e i governi concordarono sulla necessità di un intervento.

L'esercito statunitense, congiunto al governo giapponese, lasciò cadere migliaia di volantini su tutta la regione del Pacifico, annunciando che la guerra era finita e che era ora di tornare tutti a casa. Onoda e i suoi uomini, come molti altri, li trovarono e li lessero, ma a differenza della maggior parte dei suoi commilitoni, Onoda stabilì che i volantini erano finti, una trappola tesa dalle forze americane per convincere i guerriglieri a uscire allo scoperto. Così li

bruciò e rimase nascosto con i suoi uomini, continuando a combattere.

Passarono cinque anni. I volantini avevano smesso di cadere, e la maggior parte delle forze americane era rientrata a casa da un pezzo. Gli abitanti di Lubang tentarono di fare ritorno alla loro quotidianità di agricoltura e pesca. Ma Hiroo Onoda e la sua allegra combriccola continuavano a sparare ai contadini, bruciare le loro coltivazioni, rubare il bestiame e uccidere gli isolani che si addentravano troppo nella giungla. Il governo delle Filippine prese allora a creare nuovi volantini e a spargerli per tutta la giungla. Uscite, dicevano. La guerra è finita. Avete perso.

Ma anche questi furono ignorati.

Nel 1952, il governo giapponese fece un ultimo tentativo di stanare i soldati rimasti dai loro nascondigli nel Pacifico. Questa volta, si sganciarono lettere e foto delle famiglie dei soldati mancanti, insieme a un messaggio dell'imperatore in persona. Ancora una volta, Onoda rifiutò di crederci. Ancora una volta, si convinse che il lancio era un trucco degli americani. Ancora una volta, lui e i suoi uomini rimasero dov'erano e continuarono a combattere.

Passò ancora qualche anno e i filippini che vivevano sull'isola, stanchi di essere terrorizzati, decisero infine di armarsi e presero a rispondere al fuoco. Prima del 1959, uno dei compagni di Onoda si arrese e un altro rimase ucciso. Poi, dieci anni dopo, il suo ultimo compagno, un uomo di nome Kozuka, fu ucciso in una sparatoria con la polizia locale mentre bruciava dei campi di riso – *ancora* in guerra contro la popolazione dell'isola, un quarto di secolo dopo la fine della seconda guerra mondiale!

Onoda, dopo aver trascorso più di metà della sua vita nella giungla di Lubang, era ormai completamente solo.

Nel 1972, la notizia della morte di Kozuka raggiunse il Giappone e fece scalpore. I giapponesi erano convinti che l'ultimo dei loro soldati fosse tornato in patria da anni. I media iniziarono a chiedersi: se Kozuka era stato a Lubang fino al 1972, allora forse anche Onoda, l'ultimo combattente giapponese dalla seconda guerra mondiale di cui si avesse notizia, poteva essere ancora vivo. Quell'anno, sia il governo giapponese sia quello filippino mandarono delle pattuglie in cerca dell'enigmatico secondo tenente, ormai in parte mito, in parte eroe e in parte fantasma.

Non trovarono nulla.

Con il passare dei mesi, in Giappone la storia del tenente Onoda si trasformò in una specie di leggenda metropolitana – l'eroe di guerra che sembrava troppo pazzo per essere vero. Molti lo romanticizzarono. Altri lo criticarono. Altri

pensarono fosse una favola, inventata da chi voleva credere ancora in un Giappone scomparso ormai da molto tempo.

Fu più o meno in quel periodo che un giovane chiamato Norio Suzuki sentì parlare di lui per la prima volta. Suzuki era un avventuriero, un esploratore e una specie di hippy. Nato dopo la fine della guerra, aveva lasciato la scuola e passato quattro anni a girare l'Asia, il Medio Oriente e l'Africa in autostop, dormendo sulle panchine dei parchi, nelle auto di sconosciuti, in prigione e sotto le stelle. Si offriva di lavorare nelle fattorie in cambio di cibo e donava sangue per pagarsi un posto dove stare. Era uno spirito libero, e forse un po' pazzo.

Nel 1972, Suzuki aveva bisogno di un'altra avventura. Dopo i suoi viaggi era tornato in Giappone e si sentiva soffocare dalle norme culturali severe e dalla gerarchia sociale. Odiava la scuola. Non riusciva a mantenere un lavoro. Voleva tornare sulla strada, vivere di nuovo a modo suo.

Per Suzuki, la leggenda di Hiroo Onoda arrivò come la risposta ai suoi problemi. Era un'avventura nuova e degna di essere inseguita. Si convinse che sarebbe stato *lui* a trovare Onoda. Certo, le pattuglie inviate dai governi giapponese, filippino e americano non ci erano riuscite; le forze di polizia locali setacciavano la giungla da quasi trent'anni senza fortuna; migliaia di volantini erano rimasti senza risposta – ma vaffanculo, sarebbe stato quell'hippy sfaticato e che aveva mollato gli studi a trovarlo.

Disarmato e senza aver ricevuto alcun tipo di addestramento nel campo della ricognizione o delle tattiche di guerra, Suzuki andò a Lubang e iniziò ad aggirarsi da solo per la giungla. La sua strategia: urlare a gran voce il nome di Onoda e dirgli che l'imperatore era preoccupato per lui.

Lo trovò in quattro giorni.

Suzuki rimase qualche tempo con lui nella giungla. Ormai Onoda era solo da più di un anno, e dopo essere stato rintracciato da Suzuki aveva accolto con gioia la sua compagnia e non vedeva l'ora di scoprire da una fonte giapponese di cui poteva fidarsi che cosa fosse successo nel mondo esterno. I due divennero più o meno amici.

Suzuki chiese a Onoda perché fosse rimasto e avesse continuato a combattere. L'altro rispose che era semplice: aveva ricevuto l'ordine di «non arrendersi», perciò era rimasto. Aveva continuato a seguire un ordine per quasi trent'anni. Onoda chiese poi a Suzuki perché un «ragazzino hippy» come lui fosse venuto a cercarlo. Suzuki rispose che aveva lasciato il Giappone alla ricerca di tre cose: «Il tenente Onoda, un panda e l'Abominevole Uomo delle Nevi, in quest'ordine».

I due si erano incontrati nelle circostanze più bizzarre: due avventurieri ben intenzionati che inseguivano false visioni di gloria, come una versione giapponese e in carne e ossa di don Chisciotte e Sancho Panza, bloccati nei recessi umidi di una giungla filippina, entrambi convinti di essere eroi, entrambi soli senza niente, e a fare niente. Ormai, Onoda aveva dedicato la maggior parte della sua vita a una guerra fantasma. A sua volta, Suzuki avrebbe rinunciato presto alla propria. Dopo aver trovato Hiroo Onoda e un panda, sarebbe morto qualche anno dopo sull'Himalaya, ancora in cerca dell'Abominevole Uomo delle Nevi.

Gli umani scelgono spesso di dedicare parti consistenti delle loro vite a cause apparentemente inutili o distruttive. In superficie, queste cause non hanno senso. È difficile immaginare come Onoda possa essere stato felice su quell'isola per trent'anni – vivendo di insetti e roditori, dormendo nello sporco, uccidendo civili un decennio dopo l'altro. O perché Suzuki, zaino sulle spalle, sia andato incontro alla propria morte, senza soldi, compagni e nessun proposito oltre quello di inseguire un immaginario Yeti.

Eppure, più avanti negli anni, Onoda disse che non rimpiangeva nulla. Sostenne di essere orgoglioso delle proprie scelte e del tempo passato a Lubang. Disse che era stato un onore dedicare una porzione considerevole della sua vita al servizio di un impero inesistente. Suzuki, se fosse sopravvissuto, avrebbe con ogni probabilità detto qualcosa di simile: che stava facendo esattamente ciò per cui era nato, che non rimpiangeva niente.

Entrambi questi uomini scelsero come volevano soffrire. Hiroo Onoda decise di farlo per lealtà nei confronti di un impero morto. Suzuki per l'avventura, non importa quanto sconsiderata. Per entrambi, quella sofferenza *significò* qualcosa; onorò qualche causa più grande. E poiché significava qualcosa, furono in grado di sopportarla, o forse di apprezzarla, addirittura.

Se la sofferenza è ineluttabile, se nella vita è impossibile evitare i problemi, allora la domanda che dovremmo farci non è: «Come faccio a smettere di soffrire?», ma: «Perché sto soffrendo, per quale scopo?».

Hiroo Onoda tornò in Giappone nel 1974 e divenne una sorta di celebrità. Partecipò a talk show e trasmissioni radio; i politici chiedevano di stringergli la mano; pubblicò un libro e ricevette anche dal governo l'offerta di una grande somma di denaro.

Ma ciò che trovò quando tornò nel suo paese materno lo lasciò orripilato: una cultura consumista, capitalista e superficiale aveva cancellato tutte le tradizioni di onore e sacrificio con cui era stata cresciuta la sua generazione.

Onoda cercò di utilizzare la propria fama improvvisa per abbracciare i valori dell'Antico Giappone, ma non riusciva a riconoscersi in quella nuova società. Veniva visto più come un pezzo da esposizione che come un pensatore culturale serio – un giapponese emerso da una capsula del tempo perché tutti potessero meravigliarsi di lui, quasi il cimelio di un museo.

E ironia della sorte, Onoda divenne molto più depresso di quanto fosse mai stato durante gli anni passati nella giungla. Laggiù almeno la sua vita servita a qualcosa; aveva avuto qualche significato. Ciò aveva reso la sofferenza sopportabile, forse addirittura desiderabile, in parte. Ma tornato in Giappone, in quella che considerava una nazione vacua, piena di hippy e donne dissolute vestite con abiti occidentali, si trovava di fronte una verità inevitabile: la sua battaglia non aveva significato niente. Il Giappone per cui aveva vissuto e combattuto non esisteva più. E il peso di questa realizzazione lo trafilasse peggio di qualunque pallottola. Dato che la sua sofferenza non aveva avuto alcun valore, era diventata improvvisamente vera e reale: trent'anni sprecati.

E così, nel 1980, Onoda fece i bagagli e si trasferì in Brasile, dove rimase fino alla sua morte.

## La cipolla dell'autoconsapevolezza

L'autoconsapevolezza è come una cipolla. Possiede multipli strati, e più li sbucci, più aumentano le probabilità che inizierai a piangere nei momenti meno appropriati.

Diciamo che il primo strato della cipolla dell'autoconsapevolezza è la semplice comprensione delle proprie emozioni. «Questo è il momento in cui mi sento felice». «Questo mi fa sentire triste». «Questo mi dà speranza».

Sfortunatamente, un sacco di gente fa schifo anche a questo livello basilare. Lo so perché sono uno di questi. Ogni tanto mia moglie e io abbiamo un buffo scambio di battute che si svolge più o meno così:

LEI: Che c'è che non va?

IO: Niente. Assolutamente niente.

LEI: No, qualcosa non va. Dimmelo.

IO: Sto bene. Davvero.

LEI: Sei sicuro? Sembri turbato.

IO, *con una risata nervosa:* Davvero? No, sto bene, sul serio.

[Mezz'ora dopo...]

IO: ...Ed è per questo che sono così incattivito! Lui passa metà del tempo a fingere che io non esista.

Tutti quanti abbiamo dei punti ciechi emotivi. Spesso sono legati alle emozioni che crescendo abbiamo imparato a considerare inappropriate. Per diventare bravi a identificarli e riuscire poi a esprimere in modo adeguato le emozioni coinvolte sono necessari anni di fatica e addestramento. Ma si tratta di un lavoro estremamente importante, e vale lo sforzo.

Il secondo strato di autoconsapevolezza è la capacità di chiederci *come mai* proviamo certe emozioni.

Questi *come mai* sono domande difficili e spesso sono necessari mesi o anche anni per riuscire a dare risposte accurate e coerenti. La maggior parte della gente ha bisogno di andare da qualche tipo di terapeuta anche solo per sentirselo fare

per la prima volta. Queste domande sono importanti perché gettano luce su ciò che consideriamo successo o fallimento. Come mai sei arrabbiato? È perché non sei riuscito a raggiungere qualche obiettivo? Come mai ti senti apatico e privo di ispirazione? È perché non credi di essere all'altezza?

Questo livello d'interrogazione ci aiuta a comprendere la causa ultima delle emozioni che ci schiacciano. Una volta compresa l'origine, idealmente possiamo intervenire per cambiarla.

Ma la cipolla dell'autoconsapevolezza ha un ulteriore strato, ancora più profondo. Ed è pieno di lacrime. Il terzo livello corrisponde ai nostri valori personali: *Come mai* considero qualcosa un successo/fallimento? Come sto scegliendo di misurarmi? Secondo quali standard sto giudicando me stesso e tutti quelli che mi circondano?

Questo livello, che richiede uno sforzo e un'interrogazione costanti, è incredibilmente difficile da raggiungere. Ma è il più importante, perché i nostri valori determinano la natura dei nostri problemi, e la natura dei nostri problemi determina la qualità delle nostre vite.

I valori sottostanno a tutto ciò che siamo e facciamo. Se quello a cui diamo valore è inutile, se scegliamo male quello che consideriamo successo/fallimento, allora tutto ciò che si basa su quei valori – i pensieri, le emozioni, i sentimenti quotidiani – sarà scombussolato. In fondo, tutto ciò che pensiamo e proviamo nei confronti di una situazione si ricollega a quanto la consideriamo importante.

La maggior parte della gente è del tutto incapace di rispondere accuratamente a questi *come mai*, e ciò le impedisce di raggiungere una conoscenza più profonda dei propri valori. Certo, possono *dire* di dare importanza all'onestà e alla vera amicizia, ma poi ti danno le spalle e sparano di te perché fa loro comodo. Le persone possono notare che si sentono sole. Ma quando chiedi perché, tendono a trovare il modo d'incolpare gli altri – sono tutti cattivi, nessuno è abbastanza figo o intelligente da comprenderli – e così facendo evitano sempre di più i problemi invece di risolverli.

Un sacco di gente è convinta che l'autoconsapevolezza sia questo. Eppure, se riuscissero ad andare più nel profondo e a vedere i loro valori sottostanti, si accorgerebbero che la loro analisi iniziale si basava sul tentativo di evitare di assumersi la responsabilità del problema, invece che su quello di identifierlo accuratamente. Noterebbero che le loro decisioni si basavano sull'inseguimento delle esaltazioni, non sulla generazione di felicità genuina.

Anche la maggior parte dei guru dell'auto-aiuto ignorano questo terzo livello di autoconsapevolezza. Prendono persone che sono infelici perché vogliono

essere ricche e danno loro ogni tipo di consigli su come fare soldi, il tutto ignorando importanti domande basate sui valori: *Come mai* sentono il bisogno di essere ricchi? Come stanno scegliendo di misurare il proprio successo/fallimento? La causa ultima della loro infelicità non sarà forse qualche particolare valore, invece del fatto che non guidano ancora una Bentley?

Molti dei consigli più diffusi operano a un livello superficiale cercando di far stare bene la gente a breve termine, mentre i problemi veri e a lungo termine non sono mai risolti. Le percezioni e i sentimenti possono cambiare, ma i valori sottostanti, e il metro di giudizio secondo cui vengono misurati, rimangono gli stessi. Questo non è un vero progresso. È solo un altro modo di ottenere esaltazioni.

Autoesaminarsi in maniera onesta è difficile. Implica dare risposta a semplici domande che possono farci sentire molto a disagio. In effetti, nella mia esperienza, più la risposta ci fa sentire a disagio, più è probabile che sia vera.

Prenditi un attimo e pensa a qualcosa che ti sta creando davvero problemi. Ora chiediti *come mai* te li crea. È facile che la risposta riguardi un fallimento di qualche tipo. A questo punto chiediti come mai sei convinto che quello sia davvero un fallimento. E se non lo fosse? E se lo stessi guardando nel modo sbagliato?

Un esempio recente tratto dalla mia vita:

«M'irrita che mio fratello non risponda ai miei messaggi o alle mie email».

*Come mai?*

«Perché mi sembra che se ne sbatta di me».

*Come mai penso che sia così?*

«Perché se volesse avere un rapporto con me, si prenderebbe dieci secondi al giorno per interagire con me».

*Come mai il fatto che non abbia un rapporto con te sembra un fallimento?*

«Perché siamo fratelli; dovremmo avere un buon rapporto!».

Qui ci sono due cose in azione: un valore a cui tengo molto, e un metro di giudizio che uso per misurare il suo progresso. Il mio valore: i fratelli dovrebbero avere un buon rapporto. Il mio metro di giudizio: restare in contatto telefonico o tramite email – è così che misuro il mio successo come fratello. Restando aggrappato a questo metro di giudizio, mi costringo a sentirmi un fallimento, il che ogni tanto mi rovina il sabato mattina.

Potremmo scavare ancora più a fondo, ripetendo il processo:

*Come mai i fratelli dovrebbero avere un buon rapporto?*

«Perché fanno parte della stessa famiglia, e le famiglie dovrebbero essere legate!».

*Come mai pensi che sia così?*

«Perché la tua famiglia dovrebbe essere più importante di ogni altra cosa!».

*Come mai pensi che sia così?*

«Perché essere legati alla propria famiglia è “normale” e “sano”, e io non ho mai avuto questa esperienza».

In questo scambio ho messo in chiaro i miei valori sottostanti – avere un buon rapporto con mio fratello – ma sto avendo ancora problemi con il metro di giudizio. Gli ho dato un altro nome, «legame», ma l’unità di misura non è realmente cambiata; mi sto ancora giudicando come fratello in base alla frequenza di contatto – e, usando quel metro, mi sto paragonando ad altre persone che conosco. Tutti gli altri (o così sembra) hanno una relazione stretta con i loro familiari, e io no. Quindi è evidente che deve esserci qualcosa che non va in me.

Ma se stessi scegliendo un metro di giudizio poco adatto a me e alla mia vita? Cos’altro potrebbe esserci che non sto considerando? Be’, magari non ho bisogno di essere legato a mio fratello per avere quel bel rapporto a cui attribuisco valore. Forse è sufficiente che ci sia del rispetto reciproco (e questo c’è). O forse è la reciproca fiducia ciò che devo cercare (e c’è anche quella). Forse questi metri di giudizio offrirebbero una migliore valutazione del rapporto con mio fratello rispetto al numero di messaggini che ci scambiamo.

Questo ha chiaramente senso; ci posso credere. Ma il fatto che io e mio fratello non siamo legati fa male lo stesso. Ed è impossibile metterla in modo positivo. Non esiste un segreto per glorificarmi tramite questa consapevolezza. A volte i fratelli – anche quelli che si vogliono bene – non sono legati da rapporti intimi, e va bene così. Accettarlo è difficile, inizialmente, ma va bene. La verità obiettiva della tua situazione è meno importante di come riesci a vederla, come scegli di misurarla e valutarla. I problemi possono essere inevitabili, ma il loro *significato* non lo è. Possiamo controllarli in base a come decidiamo di considerarli, agli standard su cui scegliamo di misurarli.

## Problemi da rockstar

Nel 1983, un giovane e talentuoso chitarrista fu sbattuto fuori dalla sua band nel peggior modo possibile. La band aveva appena firmato un contratto e stava per incidere il suo primo album. Ma un paio di giorni prima dell'inizio delle registrazioni, cacciò il chitarrista – nessun preavviso, nessuna discussione, nessuna esplosione drammatica; un giorno lo svegliarono mettendogli letteralmente in mano il biglietto di ritorno.

Mentre sedeva sull'autobus che da New York l'avrebbe riportato a Los Angeles, il chitarrista continuava a domandarsi: come è potuto succedere? Che cosa ho sbagliato? E adesso cosa farò? I contratti non cadevano esattamente dal cielo, soprattutto per gruppi metal rumorosi ed emergenti. Aveva perso la sua occasione?

Ma quando l'autobus raggiunse Los Angeles, il chitarrista si era ormai lasciato alle spalle l'autocommiserazione e si era ripromesso di creare una nuova band. Aveva deciso che il suo nuovo gruppo avrebbe avuto tanto successo da far rimpiangere per sempre a quello vecchio la sua decisione. Sarebbe diventato così famoso che per decenni gli altri sarebbero stati condannati a vederlo in TV, sentirlo alla radio, guardare i suoi poster per strada e le sue foto nelle riviste. Sarebbero finiti a vendere panini in qualche tavola calda e caricare i furgoni dopo serate in locali di merda, grassi e ubriachi, con delle mogli orribili, mentre lui avrebbe suonato davanti a stadi pieni di gente in concerti trasmessi dal vivo alla televisione. Si sarebbe lavato nelle lacrime di chi l'aveva tradito, asciugandone ciascuna con una freschissima banconota da cento dollari.

E così il chitarrista s'impegnò come posseduto da un demone musicale. Passò mesi a reclutare i musicisti migliori che potesse trovare – molto migliori dei suoi precedenti compagni. Scrisse decine di canzoni e si esercitò religiosamente. Quella rabbia furiosa alimentò la sua ambizione; la vendetta divenne la sua musa. Nel giro di un paio d'anni, la sua nuova band aveva firmato un contratto, e l'anno dopo ancora il loro primo album sarebbe diventato disco d'oro.

Il chitarrista si chiamava Dave Mustaine, e la sua nuova band era il leggendario gruppo heavy metal dei Megadeth. I Megadeth avrebbero venduto più di venticinque milioni di dischi e fatto diversi tour mondiali. Oggi, Mustaine

è considerato uno dei musicisti più brillanti e influenti nella storia dell'heavy metal.

Sfortunatamente, a sbatterlo fuori erano stati i Metallica, che hanno venduto più di centottanta milioni di dischi in tutto il mondo. Molti li considerano uno dei gruppi rock più importanti di tutti i tempi.

E per questo, in una rara e intima intervista del 2003, Mustaine ammise tra le lacrime di non poter fare a meno di considerarsi *ancora* un fallito. Nonostante tutti i suoi successi, dentro di sé sarebbe stato sempre il tizio sbattuto fuori dai Metallica.

Siamo scimmie. Ci crediamo molto sofisticati con i nostri fornelli tostapane e le scarpe di marca, ma non siamo altro che un'accozzaglia di scimmie elegantemente vestite. Ed essendo scimmie, abbiamo l'istinto di misurarci sugli altri e competere per lo status. La domanda non è se ci valutiamo in base agli altri; piuttosto, è: *sulla base di quali standard* misuriamo noi stessi?

Dave Mustaine, che se ne rende conto o no, scelse di misurarsi in base alla propria capacità di avere più successo e popolarità dei Metallica. Essere sbattuto fuori dal gruppo fu un'esperienza così dolorosa che adottò il “successo in confronto ai Metallica” come metro di giudizio per se stesso e la propria carriera musicale.

Nonostante la sua capacità di trasformare un evento orribile in qualcosa di positivo, come accadde con i Megadeth, la scelta di aggrapparsi al successo dei Metallica come metro di giudizio per definire la propria vita continuò a ferire Mustaine anche dopo decenni. Nonostante i suoi soldi, i fan e i riconoscimenti, continuò a considerarsi un fallimento.

Ora, io e te possiamo guardare la sua situazione e ridere. C'è un tizio che ha milioni di dollari, centinaia di migliaia di fan adoranti, una carriera che gli permette di fare ciò che più ama al mondo, *eppure* sta ancora piagnucolando perché i suoi amici rockettari di vent'anni prima sono molto più famosi di lui.

Questo è perché io e te abbiamo valori diversi rispetto a Mustaine e ci misuriamo usando diversi metri di giudizio. I nostri sono probabilmente più “Non voglio lavorare per un capo che odio”, o “Vorrei guadagnare abbastanza soldi da mandare mio figlio in una buona scuola”, o “Sarei felice di non svegliarmi in un fosso”. E secondo questi metri di giudizio, Mustaine ha un successo assurdo, inimmaginabile. Ma stando al suo metro di giudizio, “Avere più successo e popolarità dei Metallica”, è un fallito.

I nostri valori determinano i metri di giudizio con cui misuriamo noi stessi e tutti gli altri. Il valore di lealtà all'impero giapponese sostenne per quasi

trent'anni Onoda sull'isola di Lubang. Ma questo stesso valore fu anche ciò che lo rese infelice al suo ritorno in Giappone. L'obiettivo di battere i Metallica aiutò Mustaine a lanciare una carriera musicale che ebbe un successo incredibile. Ma quello stesso metro di giudizio continuò poi a torturarlo nonostante il suo successo.

Se vuoi cambiare il modo in cui vedi i tuoi problemi, devi cambiare ciò a cui dai valore e/o come misuri il fallimento/successo.

Come esempio, pensiamo a un altro musicista sbattuto fuori da un gruppo rock. La sua storia somiglia in maniera inquietante a quella di Dave Mustaine, anche se si svolse quasi vent'anni prima.

Era il 1962 e c'era un gran parlare di una band emergente di Liverpool, Inghilterra. I suoi membri avevano strane pettinature e nomi ancora più strampalati, ma facevano una musica indubbiamente buona e l'industria discografica iniziava finalmente ad accorgersene.

C'era John, il cantante e paroliere; Paul, il bassista romantico dalla faccia da ragazzino; George, il chitarrista ribelle. E poi c'era il batterista.

Era considerato il bello del gruppo – le ragazze impazzivano tutte per lui, e fu la sua faccia che iniziò ad apparire per prima sulle riviste. Era anche il membro più professionale. Non si faceva di droghe. Aveva una ragazza stabile. C'era addirittura qualche tizio in giacca e cravatta convinto che avrebbe dovuto essere *lui* il volto della band, non John o Paul.

Si chiamava Pete Best. E nel 1962, dopo aver ottenuto il loro primo contratto, gli altri tre membri dei Beatles si riunirono discretamente e chiesero al loro manager, Brian Epstein, di licenziarlo. Epstein si tormentò per quella decisione. Pete gli piaceva, perciò rimandò, sperando che gli altri tre avrebbero cambiato idea.

Mesi dopo, a soli tre giorni dall'inizio della registrazione del loro primo disco, Epstein si decise a chiamare finalmente Best nel suo ufficio. Lì, gli disse senza tante ceremonie di levarsi di torno e trovarsi un'altra band. Non fornì nessuna motivazione, nessuna spiegazione, non disse quanto gli dispiaceva – lo informò solo che gli altri lo volevano fuori dal gruppo, quindi, oh, in bocca al lupo.

Come rimpiazzo, la band prese un tizio strambo che si chiamava Ringo Starr. Ringo era più vecchio degli altri e aveva uno strano nasone. Ringo accettò di farsi lo stesso taglio orribile di John, Paul e George, e insistette per scrivere canzoni su polpi e sottomarini. Gli altri dissero: Certo, cazzo, perché no?

Nel giro di sei mesi dal licenziamento di Best, la beatlemania era scoppiata, trasformando probabilmente John, Paul, George e

Ringo Starr in alcuni dei volti più famosi dell'intero pianeta.

Nel frattempo, comprensibilmente, Best cadde in una profonda depressione e passò un sacco di tempo a fare ciò che fa ogni inglese al minimo pretesto: bere.

Il resto degli anni Sessanta non fu gentile nei suoi confronti. Nel 1965, aveva già denunciato due dei Beatles per calunnia e tutti i suoi progetti musicali alternativi erano falliti orribilmente. Nel 1968 tentò il suicidio, e desistette solo grazie all'opera di convincimento della madre. La sua vita era un disastro.

Best non ebbe la stessa storia di redenzione di Dave Mustaine. Non divenne una superstar mondiale né guadagnò milioni di dollari. Eppure, per molti versi, fece una fine migliore di lui. In un'intervista del 1994, disse: «Sono più felice di quanto sarei stato con i Beatles».

Che diavolo?

Best spiegò che le circostanze della sua cacciata dai Beatles lo portarono infine a incontrare sua moglie. E il matrimonio lo portò ad avere dei figli. I suoi valori cambiarono. Iniziò a misurare la vita in maniera differente. Fama e gloria sarebbero state piacevoli, certo – ma decise che era più importante ciò che ormai aveva: una famiglia grande e amorevole, un matrimonio stabile, una vita semplice. Ebbe anche la possibilità di suonare lo stesso la batteria, facendo tour per tutta l'Europa e incidendo dischi fino ai primi anni Duemila. Quindi cosa si perse, alla fine? Soltanto tanta attenzione e adulazione, mentre guadagnò qualcosa che per lui valeva molto di più.

Queste storie suggeriscono che alcuni valori e metri di giudizio sono migliori degli altri. Alcuni portano ad avere buoni problemi che si risolvono facilmente e regolarmente. Altri portano a brutti problemi la cui risoluzione non è altrettanto semplice.

## Valori di merda

Ci sono alcuni valori diffusi che creano problemi davvero sgradevoli – problemi che risultano in pratica irrisolvibili. Quindi vediamone alcuni velocemente:

1. *Il piacere.* Il piacere è fantastico, ma è un valore orribile intorno a cui organizzare le priorità della vita. Chiedi a qualunque drogato com’è finita la sua ricerca del piacere. Chiedi a un’adultera che ha sfasciato la famiglia e perso i figli se il piacere ha finito per renderla felice. Chiedi al tizio che ha mangiato fin quasi a restarci secco come il piacere l’ha aiutato a risolvere i problemi.

Il piacere è un falso dio. Le ricerche dimostrano che chi concentra la propria energia sui piaceri superficiali finisce per essere più ansioso, più emotivamente instabile e più depresso. Il piacere è la forma di soddisfazione più superficiale e perciò la più semplice da ottenere e la più facile da perdere.

Eppure, è il piacere che ci viene proposto, ventiquattro ore su ventiquattro. È su questo che ci fissiamo. È ciò che usiamo per anestetizzarci e distrarci. Ma il piacere, per quanto necessario (in certe dosi), non è di per sé sufficiente. Non è la causa della felicità; piuttosto, ne è l’effetto. Se azzechi le altre cose (gli altri valori e metri di giudizio), allora il piacere arriverà naturalmente come un effetto collaterale.

2. *Successo materiale.* Molte persone misurano il proprio valore sulla base di quanti soldi fanno o di che tipo di auto guidano o se l’erba del proprio giardino è più verde e più bella di quella del vicino.

Le ricerche dimostrano che quando si è in grado di provvedere ai propri bisogni fisici basilari (cibo, un tetto sopra la testa, e così via), la correlazione tra la felicità e il successo mondano si avvicina rapidamente allo zero. Perciò, se stai morendo di fame e vivi per strada in mezzo all’India, diecimila dollari in più all’anno avranno grandi conseguenze sulla tua felicità. Ma se occupi una posizione abbastanza tranquilla nella classe media di un Paese sviluppato, diecimila dollari in più all’anno non ti cambieranno molto – il che significa, in pratica, che ti stai uccidendo con straordinari e fine settimana al lavoro per nulla.

L’altro problema dell’attribuire troppo valore al successo materiale è il rischio di dargli priorità rispetto ad altri valori, come l’onestà, la non violenza e la

compassione. Quando qualcuno non si misura in base ai propri comportamenti, ma agli status symbol che riesce a ottenere, è probabile che non sia solo una persona superficiale, ma anche stronza.

3. *Avere sempre ragione*. I nostri cervelli sono macchine inefficienti. Facciamo di continuo supposizioni errate, sbagliamo il calcolo delle probabilità, ricordiamo male i fatti, cediamo ai *bias cognitivi* e prendiamo decisioni basandoci sui nostri ghiribizzi emotivi. In quanto umani, ci sbagliamo praticamente sempre, perciò se il parametro con cui valuti il tuo successo è essere nel giusto – be', ti sarà molto difficile razionalizzare tutte le strondate.

Il fatto è che chi basa il proprio valore sull'essere sempre nel giusto s'impedisce d'imparare dai propri errori. Non è in grado di adottare nuove prospettive ed empatizzare con gli altri. Si preclude la scoperta di altre informazioni nuove e importanti.

È molto più utile presumere di essere ignoranti e non sapere granché. Questo ti svincola dalle convinzioni superstiziose o basate su informazioni scarse e promuove uno stato costante di crescita e apprendimento.

4. *Restare positivi*. E poi ci sono quelli che misurano la vita in base alla propria capacità di essere positivi nei confronti di, be', praticamente ogni cosa. Hai perso il lavoro? Fantastico! È l'occasione giusta per esplorare le tue passioni. Tuo marito ti ha tradito con tua sorella? Be', almeno stai scoprendo cosa significhi davvero per la gente che ti circonda. Tuo figlio muore di cancro alla gola? Almeno non devi più pagare la sua università!

Sebbene "vedere il lato positivo della vita" abbia la sua importanza, la verità è che, a volte, la vita fa schifo, e la cosa più salutare che puoi fare è ammetterlo.

Negare le emozioni negative porta a sperimentarle in modo più profondo e prolungato e origina disfunzioni emotive. La positività costante è una forma di evitamento, non una soluzione valida ai problemi della vita – problemi che, tra l'altro, se hai scelto i valori e i metri di giudizio giusti, dovrebbero rinvigorirti e motivarti.

È semplice, in realtà: le cose vanno storte, la gente ci ferisce, gli incidenti capitano. Queste cose ci fanno sentire di merda. E va bene così. Le emozioni negative sono una componente necessaria della salute emotiva. Negare quella negatività significa *perpetuare* il problema invece di risolverlo.

Il trucco per gestire le emozioni negative è di 1) esprimerele in maniera sana e socialmente accettabile e 2) esprimerele in un modo che si allinei ai tuoi valori. Un esempio semplice: uno dei miei valori è la non violenza, misurata in base a parametri come il non picchiare; perciò, quando mi arrabbio con qualcuno,

esprimo quella rabbia, ma mi costringo anche a non prendere a pugni in faccia il mio avversario. Idea radicale, lo so. Ma non è la rabbia il problema. La rabbia è naturale. Fa parte della vita. In molte situazioni è probabilmente salutare. (Ricorda, le emozioni sono solo dei feedback).

Vedi, il problema è prendere a pugni in faccia la gente. Non la rabbia. La rabbia non è che il messaggero del mio pugno nella tua faccia. Non incolpare il messaggero. Incolpa il mio pugno (o la tua faccia).

Quando ci costringiamo a restare sempre positivi, neghiamo l'esistenza dei nostri problemi. E quando neghiamo i nostri problemi, ci priviamo della possibilità di risolverli e generare felicità. I problemi danno senso e importanza alla nostra vita. Perciò scansarli significa dirigersi verso un'esistenza (per quanto probabilmente piacevole) priva di significato.

Alla lunga, completare una maratona ci rende più felici che mangiare una torta al cioccolato. Crescere un figlio ci fa più felici che vincere a un videogioco. Avviare una piccola attività con degli amici faticando ad arrivare alla fine del mese ci rende più felici che comprare un nuovo computer. Queste attività sono stressanti, faticose e spesso spiacevoli. In più, richiedono di affrontare un problema dopo l'altro. Eppure sono tra i momenti più significativi e tra le cose più gioiose che faremo in tutta la nostra vita. Comportano dolore, fatica, addirittura rabbia e disperazione – eppure dopo averle realizzate, ripensiamo a quei tempi e ci vengono le lacrime agli occhi mentre ne parliamo ai nipotini.

Come disse Freud: «Un giorno gli anni di lotta ti appariranno nel ricordo come i più belli».

È per questo che questi valori – piacere, successo materiale, avere sempre ragione e restare positivi – sono ideali scadenti. Alcuni dei momenti più importanti della vita *non sono* piacevoli, *non danno* successo, *non implicano* conoscenza e *non sono* positivi.

Il punto è stabilire alcuni buoni valori e metri di giudizio, e il piacere e il successoemergeranno naturalmente come risultato. Sono effetti collaterali dei buoni valori. Presi da soli, sono esaltazioni vuote.

## Definire valori buoni e cattivi

I valori buoni sono 1) basati sulla realtà, 2) costruiti socialmente e 3) immediati e controllabili.

I valori cattivi sono 1) superstiziosi, 2) socialmente distruttivi e 3) non immediati o controllabili.

L'onestà è un buon valore perché è qualcosa su cui hai il completo controllo, riflette la realtà e reca beneficio agli altri (anche se a volte è spiacevole). La popolarità, d'altro canto, è un valore cattivo. Se lo scegli, e il tuo metro di giudizio è essere il ragazzo/la ragazza più popolare della festa, la maggior parte di ciò che succede sarà fuori dal tuo controllo: non sai chi altro parteciperà alla festa, e probabilmente non conoscerai neanche metà di quelle persone. In secondo luogo, il valore.metro di giudizio non ha una base reale: puoi *sentirti* popolare o impopolare, ma in realtà non hai la minima idea di cosa pensano gli altri di te. (Nota a margine: di regola, le persone terrorizzate da ciò che pensano gli altri hanno in realtà il terrore di vedersi riflettere addosso tutte le cose terribili che pensano di sé loro stessi).

Alcuni esempi di valori buoni e salutari: onestà, innovazione, vulnerabilità, non farsi mettere i piedi in testa, non accettare che li mettano in testa ad altri, rispetto per se stessi, curiosità, benevolenza, umiltà, creatività.

Alcuni esempi di valori cattivi e malati: dominare le persone tramite manipolazione o violenza, sesso indiscriminato, stare continuamente bene, essere sempre al centro dell'attenzione, non trovarsi soli, piacere a tutti, essere ricchi per il solo fatto di essere ricchi, sacrificare animaletti agli dei pagani.

Potrai notare che i valori buoni e sani si raggiungono internamente. Cose come la creatività o l'umiltà possono sperimentarsi nell'immediato. Non devi fare altro che orientare la mente in una certa direzione. Questi valori sono immediati e controllabili e ti mettono in relazione con il mondo così com'è, piuttosto che come vorresti che fosse.

I valori cattivi dipendono in genere da eventi esterni – volare su un jet privato, sentirti dare sempre ragione, possedere una casa alle Bahamas, farti fare un pompino da tre spogliarelliste mentre mangi un cannolo. I valori cattivi, per quanto talvolta divertenti o piacevoli, sfuggono al tuo controllo

e vanno spesso raggiunti utilizzando mezzi superstiziosi o socialmente distruttivi.

I valori riguardano l'ordine di priorità. Un buon cannolo o una casa alle Bahamas piacerebbero *a tutti*. Il punto sono le tue priorità. Quali sono i valori a cui dai la priorità, e che perciò influenzano più di ogni altra cosa il tuo processo decisionale?

Per Hiroo Onoda il valore principale era la completa lealtà e dedizione all'impero giapponese. Questo valore, nel caso non l'avessi capito leggendo la sua storia, puzzava più di un rotolino di sushi andato a male. Gli creò dei problemi enormi – ovvero, rimase bloccato su un'isola remota dove passò trent'anni a vivere di vermi e insetti. Oh, e si sentì anche costretto ad assassinare civili innocenti. Perciò, nonostante Hiroo ritenesse di avere avuto successo, e nonostante fosse all'altezza del suo metro di giudizio, penso che siamo tutti d'accordo nel dire che ebbe davvero una vita del cazzo – se ci fosse l'opportunità, nessuno di noi farebbe cambio con lui, né elogerebbe le sue azioni.

Dave Mustaine ottenne grande fama e gloria eppure si sentì un fallito. Questo perché adottò un valore di merda basato sul confronto arbitrario con il successo altrui. Questo valore gli portò problemi terribili, tipo: “Devo vendere altri centocinquanta milioni di dischi; poi tutto andrà alla grande” e: “Nel mio prossimo tour dovranno esserci soltanto stadi” – problemi che pensava di dover risolvere per poter essere felice. Non ci sorprende che non lo fosse.

Al contrario, Pete Best prese la direzione opposta. Nonostante la depressione e il dolore di essere stato sbattuto fuori dai Beatles, invecchiando imparò a cambiare l'ordine delle sue priorità e riuscì a vedere la vita in una luce nuova. Per questo, Best divenne un vecchio uomo in salute e felice, con una vita semplice e una famiglia fantastica – cose che, ironicamente, i quattro Beatles si sforzarono di raggiungere o mantenere per decenni.

Quando abbiamo valori scadenti – ovvero, standard scadenti che applichiamo a noi stessi e agli altri – ci sbattiamo essenzialmente per cose di poca importanza, cose che, in effetti, peggiorano le nostre vite. Ma quando scegliamo valori migliori, siamo in grado di dirottare le nostre energie verso qualcosa di più positivo – verso cose che contano, cose che migliorano lo stato del nostro benessere e hanno l'effetto collaterale di generare felicità, piacere e successo.

È in questo, in soldoni, che consiste il vero “miglioramento di sé”: dare priorità a valori migliori, scegliere bene le cose per cui sbattersi. Perché quando scegli bene per cosa sbatterti, hai problemi migliori. E quando hai problemi migliori,

hai una vita migliore.

Il resto del libro è dedicato a cinque valori controintuitivi che credo siano i più vantaggiosi da adottare. Seguono tutti quanti la legge dell'inversione di cui abbiamo parlato in precedenza, nel senso che sono "negativi". Richiedono tutti di *afrontare* i problemi profondi invece di evitarli tramite le esaltazioni. Questi cinque valori sono poco convenzionali e possono mettere a disagio. Ma, secondo me, hanno il potere di cambiare la vita.

Il primo, che esamineremo nel prossimo capitolo, è una forma radicale di responsabilità: assumersi le responsabilità di tutto ciò che succede nella propria vita, senza pensare a chi è davvero nel torto. Il secondo è l'incertezza: ammettere la propria ignoranza e coltivare costantemente il dubbio verso le proprie convinzioni. Quello successivo è il fallimento: la disponibilità a scoprire i propri difetti ed errori in modo da poter agire su di essi. Il quarto è il rifiuto: la capacità di dire e sentirsi dire di no, definendo perciò chiaramente cosa accetterai e cosa non accetterai nella vita. L'ultimo valore è la contemplazione della propria mortalità; questo è cruciale, perché prestare attenzione alla propria morte è forse l'unica cosa in grado di aiutarci a mantenere gli altri valori in prospettiva.

# Capitolo 5

# È sempre una scelta

Immagina che qualcuno ti punti una pistola alla testa e ti dica che devi correre quarantadue chilometri in meno di cinque ore, altrimenti ucciderà te e la tua famiglia.

Non sarebbe piacevole.

Ora immagina di aver comprato delle belle scarpe e l'attrezzatura da corsa, di esserti allenato religiosamente per mesi e di aver completato la tua prima maratona mentre tutti i tuoi amici e parenti più stretti t'incoraggiavano al traguardo.

Potrebbe essere, potenzialmente, uno dei momenti della vita di cui andrai più orgoglioso.

Stessi identici quarantadue chilometri. Stessa identica persona che li percorre. Stesso dolore che ti attraversa le stesse identiche gambe. Ma quando lo scegli liberamente e ti prepari ad affrontarlo, è una pietra miliare magnifica e importante. Quando ti è imposto contro la tua volontà, è una delle esperienze più terrificanti e dolorose della tua vita.

Spesso l'unica cosa che fa la differenza tra un problema che ci provoca dolore e uno che ci fa sentire potenti è la sensazione di essercelo scelto, e di esserne responsabili.

Se la tua attuale situazione ti rende infelice, è facile che tu la senta sfuggire almeno in parte al tuo controllo – come se ci fosse un problema che non sei in grado di risolvere, un problema che ti è stato affibbiato senza che tu l'abbia scelto.

Quando abbiamo la sensazione di scegliere i nostri problemi, ci sentiamo potenti. Quando abbiamo la sensazione che ci siano imposti contro la nostra volontà, ci sentiamo vittimizzati e infelici.

## La scelta

William James aveva dei problemi. Problemi davvero tosti.

Sebbene nato in una famiglia illustre e abbiente, fu affetto fin dalla nascita da problemi di salute gravissimi come: un disturbo all'occhio che da bambino lo accecò temporaneamente; una terribile patologia dello stomaco che gli provocava forte vomito e lo costringeva a adottare una dieta oscura ed estremamente delicata; disturbi dell'udito; spasmi alla schiena così forti che talvolta trascorreva interi giorni senza potersi sollevare a sedere o alzare in piedi.

A causa di questi problemi di salute, James trascorreva la maggior parte del tempo chiuso in casa. Non aveva molti amici, e non era particolarmente bravo a scuola. Al contrario, passava le giornate a dipingere. Era una delle poche cose che gli piacesse fare e l'unica per cui si sentisse particolarmente portato.

Sfortunatamente, nessun altro pensava lo stesso. Quando divenne adulto, i suoi lavori non ebbero acquirenti. E mentre gli anni si trascinavano, suo padre (un affarista facoltoso) iniziò a deriderlo per la sua pigrizia e mancanza di talento.

Nel frattempo, il suo fratello minore, Henry James, divenne un romanziere di fama mondiale; sua sorella, Alice James, si guadagnava a sua volta da vivere come scrittrice. William era lo strano della famiglia, la pecora nera.

In un tentativo disperato di salvare il futuro del giovane, il padre di James usò le sue conoscenze lavorative per farlo ammettere alla Harvard Medical School. Era la sua ultima occasione, gli disse. Se la mandava a monte, per lui non c'era speranza.

Ma James ad Harvard non si sentì mai a casa. La medicina non gli era mai piaciuta. Per tutto il tempo non fece che sentirsi un impostore e un ciarlatano. Dopo tutto, se non poteva curare i propri problemi, come avrebbe mai potuto sperare di avere l'energia per aiutare gli altri? Un giorno, dopo una visita guidata dell'ospedale psichiatrico, James rifletté nel suo diario che sentiva di avere più in comune con i pazienti che con i dottori.

Passò qualche anno e, di nuovo con la disapprovazione paterna, James lasciò la scuola di medicina. Invece di affrontare l'ira del padre, però, decise di andarsene: s'iscrisse a una spedizione antropologica nella foresta pluviale amazzonica.

Era circa il 1860, perciò i viaggi intercontinentali erano difficili e pericolosi. Se da ragazzino hai mai giocato al computer a *The Oregon Trail*, funzionavano più o meno in quel modo, tra attacchi di dissenteria e buoi che annegavano e tutto il resto.

Comunque, James arrivò fino in Amazzonia, dove doveva avere inizio la vera avventura. Sorprendentemente, la sua salute cagionevole resse per tutto il viaggio. Ma una volta arrivato, il primo giorno di spedizione, contrasse prontamente il vaiolo e per poco non morì nella giungla.

Poi tornarono gli spasmi alla schiena, tanto dolorosi da impedirgli di camminare. A quel punto, era emaciato e affamato dal vaiolo, immobilizzato dal mal di schiena e abbandonato da solo in mezzo al Sud America (il resto della spedizione aveva proseguito lasciandolo indietro) senza una chiara idea di come tornare a casa – un viaggio che sarebbe durato mesi e in ogni caso l'avrebbe probabilmente ucciso.

Ma in qualche modo riuscì a tornare infine nel New England, dove fu accolto da un padre (sempre più) deluso. Ormai il giovane non era più così giovane – quasi trentenne, ancora senza lavoro, un fallito in ogni impresa avesse mai tentato, con un corpo che lo tradiva abitualmente e che con ogni probabilità non sarebbe mai migliorato. Nonostante i vantaggi e le opportunità che gli erano state offerte, tutto era stato distrutto. Le uniche costanti della sua vita sembravano essere la sofferenza e la delusione. James cadde in una profonda depressione e iniziò a progettare di togliersi la vita.

Ma una notte, mentre leggeva le conferenze del filosofo Charles Peirce, decise di condurre un piccolo esperimento. Nel suo diario, scrisse che per un anno avrebbe creduto di essere al cento per cento responsabile di tutto ciò che gli succedeva nella vita, in qualunque caso. In quell'arco di tempo, avrebbe fatto ogni cosa in suo potere per cambiare le proprie circostanze, a prescindere dalle probabilità di fallimento. Se in quell'anno non fosse migliorato nulla, sarebbe stato evidente che davvero non aveva alcun potere d'azione, e si sarebbe tolto la vita.

Il finale della storia? William James divenne il padre della psicologia americana. La sua opera è tradotta in un triliardo di lingue ed è considerato uno degli intellettuali/filosofi/psicologi più influenti della sua generazione. Avrebbe preso a insegnare ad Harvard e dato conferenze in quasi tutti gli Stati Uniti e l'Europa. Si sarebbe sposato e avrebbe avuto cinque figli (uno dei quali, Henry, sarebbe diventato un biografo famoso e avrebbe vinto il premio Pulitzer). Più avanti negli anni, James avrebbe definito «rinascita» il suo piccolo esperimento e

gli avrebbe attribuito il merito di *tutto* ciò che aveva ottenuto nella vita.

C’è una semplice realizzazione da cui hanno origine tutti i miglioramenti e le crescite personali. È la realizzazione che ciascuno di noi, individualmente, è responsabile di tutto ciò che accade nella propria vita, qualunque siano le circostanze esterne.

Non sempre possiamo controllare cosa ci succede. Ma abbiamo sempre il controllo di come lo interpretiamo, oltre che delle nostre reazioni.

Che lo riconosciamo coscientemente o no, siamo sempre responsabili delle nostre esperienze. Non esserlo è impossibile. Scegliere di *non* interpretare coscientemente ciò che accade nelle nostre vite è pur sempre un’interpretazione. Scegliere di non reagirvi è comunque una reazione. Anche se vieni investito dall’auto di un pagliaccio e un autobus pieno di studentelli ti piscia sulla testa, è pur sempre una *tua responsabilità* interpretare il significato di quell’evento e scegliere una risposta.

Che ci piaccia o no, assumiamo *sempre* un ruolo attivo in ciò che ci accade, sia internamente sia esternamente. Interpretiamo sempre il significato di ogni momento e ogni avvenimento. Scegliamo sempre i valori in base ai quali vivere e i metri di giudizio con cui misuriamo tutto quello che succede. Spesso lo stesso evento può essere positivo o negativo, a seconda del parametro che scegliamo di applicare.

Il punto è che stiamo *sempre* scegliendo, anche se non ce ne rendiamo conto. Sempre.

Si torna sempre a come, in realtà, non esiste la possibilità di sbattersene completamente. È impossibile. Dobbiamo dare importanza a qualcosa. Sbattersene di *tutto* significa comunque dare importanza a *qualcosa*.

La vera domanda è: a cosa scegliamo di dare importanza? Quali sono i valori su cui stiamo scegliendo di basare le nostre azioni? Quali metri di giudizio scegliamo di usare per misurare la nostra vita? E si tratta di *buone* scelte – di buoni valori e buoni metri di giudizio?

## La fallacia della colpa/responsabilità

Anni fa, quando ero molto più giovane e più stupido, scrissi un post sul blog e verso la fine dissi qualcosa tipo: «E come affermò un grande filosofo: “Da un grande potere derivano grandi responsabilità”». Sembrava una frase bella e autorevole. Non ricordavo chi l'avesse detta, e la mia ricerca su Google non aveva portato a nulla, ma ce l'infilai lo stesso. Stava bene nel post.

Dopo circa dieci minuti, arrivò il primo commento: «Penso che il “grande filosofo” a cui fai riferimento sia lo zio Ben del film dell’Uomo Ragno».

Come disse un altro grande filosofo: «Doh!».

«Da un grande potere derivano grandi responsabilità». Le ultime parole dello zio Ben prima di essere assassinato per nessuna ragione comprensibile su un marciapiede strapieno di gente da un ladro che Peter Parker lascia scappare. *Quel* grande filosofo.

Eppure, tutti abbiamo sentito quella citazione. Si ripete spesso – di solito ironicamente e dopo circa sette birre. È una di quelle frasi perfette che sembrano superintelligenti, ma in pratica non fanno che ripetere ciò che già sai, anche se non ci avevi mai pensato.

«Da un grande potere derivano grandi responsabilità».

È vero. Ma ce n’è una versione migliore, una versione che è profonda *davvero*, e non devi fare altro che scambiare di posto i sostantivi: «Con una grande responsabilità viene un grande potere».

Più sceglieremo di assumerci la responsabilità della nostra vita, più abbiamo il potere di intervenire. Assumerci la responsabilità dei nostri problemi è dunque il primo passo per risolverli.

Un tempo conoscevo un tizio convinto che il motivo per cui nessuna donna voleva uscire con lui fosse la sua scarsa altezza. Era istruito, interessante e attraente – un buon partito, in teoria – ma era assolutamente convinto che le donne lo trovassero troppo basso.

E dato che si sentiva troppo basso, non usciva spesso per cercare di incontrare delle donne. Le poche volte che lo faceva, si fossilizzava su qualunque comportamento insignificante dell’interlocutrice che potesse indicare in qualche modo che lei non lo trovava abbastanza attraente e poi si convinceva di non

piacerle, anche se non era così. Come puoi immaginare, la sua vita sentimentale faceva schifo.

Quello di cui non si rendeva conto era che aveva scelto *lui* il valore che lo tormentava: l'altezza. Le donne, presumeva, erano attratte solo da quello. Qualunque cosa facesse, era comunque fregato.

La scelta di quel valore lo rendeva impotente. Gli dava un problema davvero del cazzo: non essere abbastanza alto in un mondo pensato (dal suo punto di vista) per le persone alte. Nella sua vita sentimentale avrebbe potuto adottare valori molto migliori. “Voglio uscire solo con donne a cui piaccio per quello che sono” sarebbe stato forse un buon inizio – un metro di giudizio che metteva in gioco i valori dell’onestà e dell’accettazione. Ma lui non scelse quelli. Probabilmente non era nemmeno consapevole di *stare scegliendo* il suo valore (o di *poterlo fare*). Anche se non se ne rendeva conto, era responsabile dei suoi problemi.

Nonostante questo, continuava a lamentarsi: «Ma non ho scelta», diceva al barista. «Non posso farci nulla! Le donne sono superficiali e vanitose e non mi apprezzeranno mai!». Sì, è *colpa di ogni singola donna* se un tizio superficiale e lamentoso con dei valori del cazzo non viene apprezzato. Ovviamente.

Molti esitano ad assumersi la responsabilità dei loro problemi perché credono che esserne *responsabili* significhi anche esserne *colpevoli*.

Responsabilità e colpa sono spesso connesse, nella nostra cultura. Ma non sono la stessa cosa. Se t’investo con l’auto, sono sia colpevole sia legalmente responsabile di risarcirti in qualche modo. Anche se colpirti con l’auto è stato un incidente, sono responsabile lo stesso. È così che funziona la colpa nella nostra società: se fai una cazzata, tocca a te risolverla. E così dovrebbe essere.

Ma ci sono anche problemi di cui *non abbiamo* colpa, e di cui siamo comunque responsabili.

Per esempio, se ti svegliassi un giorno e trovassi un neonato davanti alla porta di casa, la sua presenza lì non sarebbe *colpa* tua, ma lui sarebbe comunque ormai una tua *responsabilità*. Dovresti decidere che cosa farne. E qualunque cosa tu scegliersi di fare (tenerlo, liberartene, ignorarlo, darlo in pasto a un pitbull), alla tua scelta sarebbero associati dei problemi – e tu saresti responsabile anche di quelli.

I giudici non possono scegliere i loro casi. Quando un caso finisce in tribunale, il giudice a cui viene assegnato non ha commesso il crimine, non ne è stato testimone e non ne ha risentito, ma ne è comunque *responsabile*. Il giudice deve quindi sceglierne le conseguenze; deve identificare il metro di giudizio secondo

cui il crimine sarà misurato e assicurarsi che questa scelta venga portata a termine.

Siamo continuamente responsabili di esperienze che non sono colpa nostra. Fa parte della vita.

Ecco un modo per comprendere la differenza tra i due concetti. La colpa è il tempo passato. La responsabilità è il tempo presente. La colpa è il risultato di scelte che sono già state compiute. La responsabilità di scelte che stai compiendo adesso, ogni secondo di ogni giorno. Stai scegliendo di leggere questo testo. Stai scegliendo di riflettere sui suoi contenuti. Stai scegliendo di accettarli o rifiutarli. Può essere *colpa mia* se pensi che le mie idee non reggano, ma tu sei *responsabile* di essere giunto alle tue conclusioni. Non è *colpa tua* se ho scelto di scrivere questa frase, ma sei comunque responsabile della scelta di leggerla (o non leggerla).

C'è differenza tra l'incolpare qualcuno della tua situazione e il fatto che questa persona ne sia effettivamente responsabile. Nessun altro è mai responsabile della tua situazione a parte te. I colpevoli della tua infelicità possono essere molti, ma nessuno a parte te ne è mai *responsabile*. E questo perché puoi *sempre* scegliere come vedi le cose, come reagisci, come le valuti. Puoi sempre scegliere il metro di giudizio con cui misurare le tue esperienze.

La mia prima ragazza mi mollò in maniera spettacolare. Mi stava tradendo con il suo insegnante. Fu fantastico. E per fantastico, intendo dire che mi sentii come se mi avessero preso a pugni nello stomaco circa duecentocinquantatré volte. Per peggiorare il tutto, quando l'affrontai a questo proposito, lei mi lasciò immediatamente per lui. Tre anni insieme, buttati nel cesso come se niente fosse.

Stetti malissimo per anni, dopo. C'era da aspettarselo. Ma ritenevo anche che lei fosse responsabile della mia infelicità. Il che, credimi, non mi portò molto lontano. Mi fece stare solo peggio.

Vedi, non avevo controllo su di lei. Non importa quante volte la chiamassi, o le urlassi contro, o la implorassi di riprendermi con sé, o le facessi delle improvvise a casa, o altre cose inquietanti e irrazionali da ex fidanzato, non potevo comunque controllare le sue emozioni o le sue azioni. Alla fine, anche se aveva la *colpa* di come mi sentivo, non ne era *responsabile*. Il responsabile ero io.

A un certo punto, dopo una sufficiente quantità di lacrime e alcol, cominciai a cambiare mentalità e a comprendere che, nonostante lei mi avesse fatto una cosa orribile di cui portava la colpa, adesso spettava a me rendermi di nuovo felice. Lei non sarebbe mai spuntata dal nulla per sistemarmi le cose. Dovevo pensarci

da solo.

Quando adottai questo approccio, successero alcune cose. Prima di tutto, cominciai a migliorarmi. Iniziai a fare esercizio e a passare più tempo con gli amici (che avevo trascurato). Presi a incontrare deliberatamente persone nuove. Partii per un importante viaggio-studio all'estero e feci un po' di volontariato. E lentamente, iniziai a sentirmi meglio.

Ero ancora arrabbiato con la mia ex per quello che mi aveva fatto. Ma almeno mi stavo assumendo la responsabilità delle mie emozioni. E così facendo, stavo scegliendo valori migliori – valori che miravano a prendermi cura di me, a imparare a sentirmi più soddisfatto, invece che a spingere lei a sistemare quanto aveva distrutto.

(A proposito, tutta questa storia del “considerarla responsabile delle mie emozioni” è probabilmente parte del motivo per cui mi ha lasciato. Lo vedremo meglio tra un paio di capitoli).

Poi, dopo circa un anno, iniziò a succedere una cosa strana. Nel ripensare alla nostra relazione, cominciai a notare problemi di cui non mi ero mai accorto, problemi di cui ero *io* il colpevole e per cui avrei potuto fare qualcosa. Mi resi conto che probabilmente non ero stato un fidanzato fantastico, e che le persone non decidono magicamente di tradire i propri compagni a meno che non siano infelici per qualche motivo.

Non sto dicendo che questo scusi le azioni della mia ex – assolutamente no. Ma riconoscere i miei errori mi aiutò a comprendere che forse non ero la vittima innocente che credevo di essere. Che avevo giocato un ruolo nel permettere che quella storia del cazzo continuasse tanto a lungo. Dopo tutto, le persone che stanno insieme tendono ad avere valori simili. E se io ero stato tanto tempo con qualcuno che ne aveva di così merdosi, questo cosa diceva di me e dei miei valori? Scoprii a mie spese che se il tuo partner è egoista e fa cose crudeli, è probabile che tu faccia lo stesso, solo senza accorgertene.

Con il senno di poi, riuscii a ripensare a quei tempi e a vedere segnali d'avvertimento del carattere della mia ex, segnali che mentre stavo con lei avevo scelto di ignorare o di non tenere in conto. *Quello* era colpa mia. Mi resi conto che neanche io per lei ero stato il Fidanzato dell'Anno. In effetti, spesso mi ero comportato con freddezza e arroganza nei suoi confronti; altre volte avevo dato per scontata la sua presenza e l'avevo ignorata e ferita. Anche *questo* era colpa mia.

I miei errori giustificavano i suoi? No. Nonostante questo, mi presi la responsabilità di non commettere mai più quegli stessi sbagli, e non trascurare

mai più gli stessi segnali, in modo da garantire che non avrei più sofferto le stesse conseguenze. Mi presi la responsabilità di cercare di migliorare le mie relazioni future. E sono felice di dire che così è stato. Non sono più stato lasciato da fidanzate traditrici, non ho più ricevuto duecentocinquantatré pugni nello stomaco. Mi sono assunto la responsabilità dei miei problemi e li ho migliorati. Mi sono assunto la responsabilità del mio ruolo in quella relazione malsana e ho cercato di migliorare in quelle successive.

E sai cosa? Il fatto che la mia ex mi abbia lasciato, pur essendo stata una delle esperienze più dolorose che abbia mai vissuto, fu anche una delle più importanti e influenti della mia vita. Ha il merito di aver ispirato una notevole crescita personale. Ho imparato di più da quel singolo problema che da decine di successi messi insieme.

A tutti noi piace assumerci la responsabilità dei nostri successi e della nostra felicità. Cazzo, spesso *litighiamo* su chi può dircene davvero responsabile. Ma assumerci la responsabilità dei nostri problemi è molto più importante, perché è da lì che nasce il vero insegnamento. È da lì che viene il vero miglioramento della vita. Limitarsi a incolpare gli altri significa solo farsi del male.

## Rispondere alla tragedia

Che dire però delle cose davvero atroci? Un sacco di persone possono essere disposte ad assumersi la responsabilità dei problemi legati al lavoro e forse dell'aver guardato un po' troppa tv invece di giocare con i figli o essere produttivi. Ma quando si tratta di tragedie orribili, tirano il freno d'emergenza sul treno della responsabilità e saltano giù appena si ferma. Alcune cose sembrano troppo dolorose per poterle accettare.

Ma pensaci bene: l'intensità dell'evento non cambia la verità sottostante. Se ti derubano, per dire, è evidente che il furto non è colpa tua. Nessuno sceglierrebbe mai di vivere una cosa simile. Ma come con il neonato davanti alla porta di casa, ti ritrovi di colpo la responsabilità di una situazione di vita o di morte. Rispondi con la violenza? Vai nel panico? Ti paralizzi? Lo dici alla polizia? Cerchi di dimenticartene e fare come se non fosse mai successo? In tutti i casi, si tratta di scelte e reazioni che è tua responsabilità compiere o rifiutare. Non hai scelto di essere derubato, ma resta comunque una tua responsabilità gestire le conseguenze emotive e psicologiche (e legali) dell'esperienza.

Nel 2008, i talebani presero il controllo del distretto di Swat una parte remota del Pakistan nordorientale. Misero subito in atto il loro programma musulmano integralista. Niente televisione. Niente film. Niente donne fuori casa senza un accompagnatore. Nessuna ragazza a scuola.

Nel 2009, una ragazza pakistana di nome Malala Yousafzai aveva iniziato a protestare contro quest'ultimo divieto. Continuò a frequentare la scuola locale, rischiando la propria vita e quella di suo padre; partecipò anche a conferenze in città vicine. Online scrisse: «Come osano i talebani togliermi il diritto fondamentale all'istruzione?».

Nel 2012, a quattordici anni, stava tornando a casa da scuola in autobus quando le spararono in faccia. Un soldato talebano mascherato e armato di fucile salì e chiese: «Chi è Malala? Ditemelo, o sparò a tutti i presenti». Malala s'identificò (una scelta di per sé incredibile) e l'uomo le sparò in testa davanti a tutti gli altri passeggeri.

Malala andò in coma e per poco non morì. I talebani dichiararono pubblicamente che, se fosse sopravvissuta in qualche modo all'attentato,

avrebbero ucciso sia lei sia suo padre.

Oggi, Malala è ancora viva. Sta ancora protestando contro la violenza e l'oppressione che le donne subiscono nei Paesi musulmani, adesso come autrice di best seller. Nel 2014 ha ricevuto il premio Nobel per la Pace per i suoi sforzi. Sembra che vedersi sparare in faccia abbia avuto il solo risultato di darle un pubblico più vasto e ancora più coraggio di prima. Sarebbe stato facile abbassare la testa e dire: «Non posso più fare nulla» o: «Non ho scelta». Anche quella, ironicamente, sarebbe stata una sua scelta. Ma lei scelse il contrario.

Qualche anno fa, avevo scritto sul mio blog alcune delle idee esposte in questo capitolo, e un uomo lasciò un commento. Disse che ero molto superficiale, aggiungendo che non capivo nulla dei problemi della vita o della responsabilità umana. Disse che suo figlio era morto da poco in un incidente stradale. Mi accusò di non sapere cosa fosse il vero dolore e mi diede dello stronzo per aver suggerito che lui fosse responsabile di ciò che provava per la morte di suo figlio.

Quell'uomo aveva evidentemente sofferto un dolore più grande di quello che la maggior parte della gente dovrà mai affrontare. Non aveva scelto che suo figlio morisse, né era colpa sua che fosse successo. Aveva ricevuto la responsabilità di gestire quella perdita pur senza averla chiaramente, e comprensibilmente, voluta. Ma nonostante questo, era comunque responsabile delle sue emozioni, convinzioni e azioni. Come reagiva alla morte di suo figlio era una sua scelta. Nessuno può evitare qualche genere di dolore, ma possiamo decidere quale significato dargli. Anche nell'affermare che *non aveva* scelta e che voleva semplicemente riavere indietro suo figlio, quell'uomo stava prendendo una decisione – adottando uno dei molti modi in cui avrebbe potuto scegliere di utilizzare quel dolore.

Chiaramente, non gli dissi niente del genere. Ero troppo impegnato a essere orripilato e a pensare che sì, forse mi ero cacciato in una situazione troppo grande e non avevo idea di che cazzo stavo dicendo. È un rischio connesso al mio tipo di lavoro. Un problema che ho scelto. E che era mia responsabilità gestire.

All'inizio, ci rimasi malissimo. Ma poi, dopo qualche minuto, iniziai ad arrabbiarmi. Le sue obiezioni avevano poco a che fare con ciò che davvero sostenevo, mi dissi. E che diavolo? Solo perché non avevo un figlio morto non significava che non avessi sperimentato qualche dolore terribile anch'io.

Ma poi applicai davvero il mio consiglio. Scelsi il mio problema. Potevo arrabbiarmi con quell'uomo e litigarci, sfoderare il mio dolore per cercare di “battere” il suo, cosa che avrebbe fatto apparire entrambi stupidi e insensibili. O

potevo scegliere un problema migliore, lavorare sulla mia pazienza, comprendere meglio i miei lettori e tenere a mente quell'uomo ogni volta che da quel momento in avanti avessi parlato di trauma e dolore.

Ed è quello che provai a fare.

Mi limitai a rispondere che mi dispiaceva per la sua perdita e lasciai che la cosa finisse lì. Che altro si poteva dire?

## La genetica e le carte che ci ritroviamo in mano

Nel 2013, la BBC radunò una mezza dozzina di adolescenti affetti da disturbo ossessivo compulsivo (DOC) e li seguì mentre frequentavano le terapie intensive che dovevano aiutarli a superare i pensieri indesiderati e i comportamenti ripetitivi.

C'era Imogen, una diciassettenne che sentiva il bisogno compulsivo di dare un colpetto a tutte le superfici che superava; se non riusciva a farlo, era invasa da pensieri orribili sulla morte della sua famiglia. C'era Josh, che doveva fare ogni cosa con entrambi i lati del corpo – stringere la mano di qualcuno con la destra e con la sinistra, mangiare con entrambe le mani, oltrepassare una soglia con entrambi i piedi, e così via. Se non “equalizzava” i due lati, aveva terribili attacchi di panico. E poi c'era Jack, un classico germofobo che si rifiutava di uscire di casa senza indossare i guanti, bolliva sempre l'acqua prima di berla e rifiutava di mangiare cibo che non avesse pulito e preparato lui stesso.

Il DOC è un terribile disturbo neurologico e genetico per cui non esiste cura. Nel migliore dei casi, lo si può gestire. E, come vedremo, per gestire il disturbo è necessario gestire i propri valori.

La prima cosa che fanno gli psichiatri di questo progetto è dire ai ragazzi che devono accettare le imperfezioni dei loro desideri compulsivi. Questo significa, per esempio, che quando Imogen è travolta dai pensieri orribili della morte della sua famiglia, deve accettare che la sua famiglia potrebbe davvero morire e che non c'è nulla che lei possa fare al riguardo; in poche parole, le viene detto che ciò che le accade non è colpa sua. Josh è costretto ad accettare che, a lungo termine, “equalizzare” tutti i comportamenti per renderli simmetrici gli sta distruggendo la vita più dell'occasionale attacco di panico. E a Jack viene ricordato che qualunque cosa faccia, i microbi ci sono sempre e lo infettano di continuo.

L'obiettivo è far sì che i ragazzi riconoscano che i loro valori non sono razionali – che in effetti non appartengono neanche a loro, ma al loro disturbo – e che per accontentarli stanno mettendo a repentaglio la loro capacità di funzionare nella vita.

Il passo successivo è incoraggiarli a scegliere un valore su cui concentrarsi che

sia più importante di quello del loro DOC. Per Josh, si tratta della possibilità di non dover nascondere continuamente il suo disturbo agli amici e alla famiglia, la prospettiva di avere una vita sociale normale e funzionale. Per Imogen, è l'idea di prendere il controllo dei propri pensieri ed emozioni ed essere di nuovo felice. E per Jack, è la capacità di uscire di casa per lunghi periodi senza soffrire di episodi traumatici.

Tenendo bene a mente questi nuovi valori, gli adolescenti intraprendono degli esercizi intensivi di desensibilizzazione che li costringono a metterli in atto. Scoppiano attacchi di panico; molte lacrime vengono versate; Jack prende a pugni una sfilza di oggetti inanimati e subito si lava le mani. Ma alla fine del documentario, hanno fatto dei progressi enormi. Imogen non ha più bisogno di toccare ogni superficie che incontra. Dice: «Negli angoli della mia mente ci sono ancora dei mostri, e probabilmente ci saranno sempre, ma adesso stanno diventando più tranquilli». Josh è in grado di passare dai venticinque ai trenta minuti senza “equalizzare” i suoi comportamenti su entrambi i lati del corpo. E Jack, che forse è quello che fa più passi avanti, è in grado di andare nei ristoranti e bere da bottiglie d'acqua e bicchieri senza prima lavarli. Proprio lui riassume bene ciò che ha imparato: «Non ho scelto io questa vita; non ho scelto questa condizione orribile. Ma posso scegliere come conviverci; *devo farlo*».

Molte persone considerano l'essere nati con uno svantaggio, che sia il DOC o la bassa statura o qualcosa di completamente diverso, come il furto di qualcosa di molto prezioso. Sentono di non poter fare nulla al riguardo, perciò evitano di assumersi la responsabilità della loro situazione. Pensano: “Non ho scelto io la mia genetica del cazzo, perciò non è colpa mia se le cose vanno storte”.

Ed è vero, non è colpa loro.

Ma è comunque una loro responsabilità.

Quando andavo al college, per un po' giocai con la fantasia delirante di diventare un giocatore di poker professionista. Vincevo soldi e mi divertivo, ma dopo quasi un anno di gioco serio, mollai tutto. Passare la notte sveglio a fissare lo schermo del computer, vincendo migliaia di dollari in un giorno solo per perderli quasi tutti quello successivo, era uno stile di vita che non faceva per me, e non era esattamente il mezzo più sano o emotivamente stabile di guadagnarsi da vivere. Ma il periodo trascorso a giocare a poker ha avuto un'influenza sorprendentemente profonda sul mio modo di vedere la vita.

Il bello del poker è che, anche se la fortuna c'entra sempre, a lungo termine non è lei a determinare i risultati. Uno può ricevere carte terribili e battere qualcuno che ne ha di fantastiche. Certo, la persona che riceve le carte

fantastiche ha più possibilità di vincere la mano, ma alla fine chi sarà il vincitore dipende da – proprio così, l’hai indovinato – le scelte compiute da ogni giocatore durante la partita.

Io vedo la vita negli stessi termini. Tutti quanti riceviamo delle carte. Alcuni di noi ne hanno di migliori. E anche se è facile fissarsi sulle carte, e avere la sensazione di essere stati fottuti, il vero gioco sta nelle scelte che compiamo con esse, nei rischi che decidiamo di correre e nelle conseguenze con cui scegliamo di convivere. Sono le persone che compiono regolarmente le scelte migliori nelle situazioni che capitano quelle che alla fine ne escono bene, nel poker così come nella vita. E non si tratta necessariamente di chi ha le carte migliori.

Ci sono persone che soffrono psicologicamente ed emotivamente di mancanze neurologiche e/o genetiche. Ma questo non cambia nulla. Certo, hanno ereditato una brutta mano e la colpa non è loro. Non più di quanto il ragazzo basso che vuole un appuntamento è colpevole della sua statura. O di quanto la persona che viene derubata è colpevole del suo furto. Ma è comunque una loro responsabilità. Che decidano di intraprendere un trattamento psichiatrico, andare in terapia o non fare nulla, la scelta alla fine è sempre loro. Ci sono quelli che hanno avuto una brutta infanzia. Quelli che sono stati abusati e violati e fottuti, fisicamente, emotivamente, finanziariamente. Non sono colpevoli dei loro problemi e degli ostacoli sul loro percorso, ma sono comunque responsabili – sempre – di voltare pagina nonostante tutto e compiere le migliori scelte possibili, date le circostanze.

E siamo onesti. Se metti insieme tutte le persone che hanno qualche disturbo psichiatrico, lottano con la depressione o con i pensieri suicidi, sono vittime di abuso o abbandono, hanno dovuto affrontare la tragedia della morte di una persona cara e sono sopravvissuti a gravi problemi di salute, incidenti o traumi – se dovessi radunare tutta questa gente e metterla in una stanza, dovresti prendere probabilmente tutti, perché nessuno attraversa la vita senza collezionare qualche cicatrice.

Certo, ad alcuni capitano problemi peggiori di altri. E alcuni sono realmente vittimizzati in modi orribili. Ma per quanto questo possa turbarci o disturbaci, alla fine non cambia nulla dell’equazione di responsabilità della nostra situazione individuale.

## Vittimismo chic

La fallacia della colpa/responsabilità permette alla gente di affibbiare ad altri la responsabilità di risolvere i propri problemi. Questa possibilità di alleviare le responsabilità attraverso la colpa dà un'esaltazione momentanea e una sensazione di giustizia morale.

Sfortunatamente, tra gli effetti collaterali di Internet e dei social media c'è il fatto che è diventato facilissimo attribuire la responsabilità – d'infrazioni anche minime – a qualche altro gruppo o persona. In effetti, questa specie di gioco pubblico di colpa/vergogna si è fatto popolare; in certi ambienti è considerato addirittura “figo”. La condivisione pubblica delle “ingiustizie” genera molta più attenzione e risposta emotiva della gran parte degli altri eventi sui social media, ricompensando le persone che sono in grado di sentirsi continuamente vittimizzate con una quantità sempre maggiore di attenzione ed empatia.

Il “vittimismo chic”, al giorno d'oggi, è in auge tanto a destra come a sinistra, tra i ricchi come tra i poveri. In effetti, potrebbe essere la prima volta nella storia umana che ogni singolo gruppo demografico si sente ingiustamente vittimizzato allo stesso tempo. E tutti quanti cavalcano l'esaltazione della corrispondente indignazione morale.

Ora come ora, *chiunque* sia offeso da *qualunque cosa* – dal fatto che in un corso universitario hanno dato da leggere un libro sul razzismo, o che un centro commerciale ha vietato la vendita degli alberi di Natale, o che le tasse sui fondi d'investimento sono state alzate di mezza percentuale – ha la sensazione di essere in qualche modo oppresso e di meritare perciò di essere indignato e di ricevere una certa quantità di attenzione.

L'ambiente mediatico attuale incoraggia e perpetua reazioni di questo tipo perché, in fondo, fa bene agli affari. Lo scrittore e commentatore dei media Ryan Holiday definisce questo fenomeno «pornografia dell'oltraggio»: invece di documentare storie vere e veri problemi, i media trovano molto più facile (e remunerativo) scovare qualcosa di vagamente offensivo, diffonderlo a un grande pubblico, generare un senso di oltraggio e ritrasmetterlo alla popolazione in modo da oltraggiarne una parte diversa. Questo innesca una specie di eco, facendo rimbalzare le stroncate da una parte all'altra di due schieramenti

immaginari e distraendo intanto tutti dai veri problemi sociali. Non stupisce che siamo più politicamente polarizzati che mai.

Il principale problema del vittimismo chic è che sottrae attenzione alle *vere* vittime. È come il ragazzino che gridava al lupo. Più gente c'è che si autoprolama vittima per violazioni minuscole, più è difficile riconoscere chi sono le vittime reali.

Le persone diventano dipendenti dalla sensazione di essere costantemente offese perché dà loro esaltazione; fare quelli moralisti e moralmente superiori è *piacevole*. Per usare le parole del fumettista politico Tim Kreider sul «New York Times»: «L'oltraggio è come tantissime altre cose piacevoli che però con il tempo ci divorano da dentro. Ed è ancora più insidioso della maggior parte dei vizi, perché neanche ci rendiamo coscientemente conto che è un piacere».

Ma una conseguenza del vivere in una democrazia e in una società libera è il fatto che tutti quanti dobbiamo accettare opinioni e persone che non apprezziamo per forza. È semplicemente il prezzo da pagare – potresti anche dire che il sistema si basa proprio su questo. E sembra che sempre più gente se ne stia dimenticando.

Dovremmo scegliere attentamente le nostre battaglie, cercando nel frattempo di empatizzare un po' con il cosiddetto nemico. Dovremmo usare una sana dose di scetticismo nell'approcciarci alle notizie e ai media ed evitare di dipingere chi è in disaccordo con noi con un tratto troppo grossolano. Dovremmo dare priorità a valori come onestà, trasparenza e dubbio rispetto a quelli di avere sempre ragione, sentirsi bene e vendicarsi. Questi valori “democratici” sono difficili da mantenere in mezzo al rumore costante di un mondo connesso in rete. Ma dobbiamo accettare questa responsabilità e coltivarla comunque. Potrebbe essere in gioco la stabilità futura del nostro sistema politico.

## Non c'è “come”

È possibile che un sacco di gente ascolti tutto questo e poi dica qualcosa tipo: «D'accordo, ma come ci provo? Ho capito che i miei valori fanno schifo e che evito le responsabilità dei miei problemi e che sono uno stronzo convinto che tutto mi sia dovuto e che il mondo ruoti intorno a me e a ogni mia seccatura, ma *come* provo a cambiare?».

E a questo rispondo, nella mia migliore imitazione di Yoda: «Fare, o non fare; non c'è “provare”».

Stai già scegliendo, in ogni momento di ogni giorno, per cosa sbatterti, perciò per cambiare è sufficiente scegliere di sbatterti per qualcos'altro.

È davvero così semplice. Solo, non è facile.

Non è facile perché all'inizio ti sentirai un fallito, un impostore, uno stupido. Sarai nervoso. Darai di matto. È possibile che te la prenderai con tua moglie o i tuoi amici o tuo padre nel processo. Sono tutti effetti collaterali del cambiamento di valori, o delle cose per cui ti sbatti. Ma sono inevitabili.

È semplice ma davvero, davvero difficile.

Vediamo alcuni di questi effetti collaterali. Ti sentirai incerto; te lo assicuro. «Dovrei davvero lasciar perdere? È la cosa giusta da fare?». Rinunciare a un valore a cui ti sei affidato per anni ti farà sentire disorientato, come se non sapessi più distinguere il giusto dallo sbagliato.

È difficile, ma normale.

Poi, ti sentirai un fallito. Hai passato metà della vita a misurarti in base al vecchio valore, perciò quando cambierai le tue priorità, modificherai il metro di giudizio e smetterai di comportarti come hai sempre fatto, non riuscirai più a rispettare i vecchi parametri di cui ti fidi e ti sentirai immediatamente un impostore o un nessuno. Anche questo è normale, e mette a disagio.

E di certo dovrai sopportare dei rifiuti. Molti dei tuoi rapporti sono costruiti intorno ai valori di un tempo, perciò nel momento in cui li cambierai – nel momento in cui deciderai che lo studio è più importante delle feste, che sposarti e avere una famiglia è più importante del sesso sfrenato, che fare un lavoro in cui credi è più importante dei soldi – questo dietro front si rifletterà sulle tue relazioni, e molte ti scoppieranno in faccia. Altra cosa normale e che ti farà

sentire a disagio.

Sono effetti collaterali necessari, per quanto dolorosi, della scelta di sbatterti per cose diverse, cose più importanti e più degne delle tue energie. Nel riconsiderare i tuoi valori, incontrerai resistenze interne ed esterne. Soprattutto, ti sentirai incerto; ti chiederai se ciò che stai facendo è sbagliato.

Ma come vedremo, questa è una cosa positiva.

# Capitolo 6

# Ti sbagli su tutto (ma mi sbaglio anch'io)

Cinquecento anni fa i cartografi credevano che la California fosse un'isola. I dottori credevano che incidere il braccio di una persona (o farla sanguinare da qualche parte) potesse curarla. Gli scienziati credevano che il fuoco fosse composto di una sostanza chiamata flogisto. Le donne credevano che spalmarsi sul volto urina di cane avesse un effetto antinvecchiamento. Gli astronomi credevano che il Sole girasse intorno alla Terra.

Quando ero piccolo, pensavo che “mediocre” fosse un tipo di verdura che non volevo mangiare. Pensavo che mio fratello avesse scovato un passaggio segreto in casa di mia nonna perché poteva andare in cortile senza dover uscire dal bagno (vi faccio uno spoiler: c’era una finestra). Pensavo anche che quando il mio amico e la sua famiglia erano andati a “Washington, P.C.”, fossero in qualche modo tornati indietro nel tempo a quando vivevano i dinosauri, perché in fondo, “prima di Cristo” era molto tempo fa.

Da ragazzino, dicevo a tutti che non m’importava niente di niente, quando in realtà m’importava troppo di tutto. Gli altri comandavano il mio mondo senza che neanche lo sapessi. Pensavo che la felicità fosse un destino e non una scelta. Pensavo che l’amore fosse qualcosa che capitava, non qualcosa per cui facevi sforzi. Pensavo che per essere “fighi” bisognasse esercitarsi e imparare dagli altri, invece che inventarsi da soli.

Quando stavo con la mia prima ragazza, pensavo che saremmo rimasti insieme per sempre. E poi, quando quella relazione finì, pensai che non avrei mai più provato lo stesso per una donna. E poi, quando provai di nuovo lo stesso per una donna, pensai che a volte l’amore non era abbastanza. E poi mi resi conto che ciascuno deve *decidere* che cosa è “abbastanza” e che l’amore può essere qualunque cosa gli permettiamo di essere.

Mi sbagliavo a ogni passo. Su tutto. Nel corso della mia vita, mi sono sbagliato alla grande sul mio conto, sugli altri, sulla società, la cultura, il mondo, l’universo – tutto.

E spero che continuerà a essere così per il resto della mia vita.

Proprio come il Mark del Presente può ripensare a tutti i difetti e gli errori del Mark del Passato, un giorno il Mark del Futuro ripenserà alle convinzioni del Mark del Presente (compresi i contenuti di questo libro) e noterà difetti simili. E sarà un bene. Perché significherà che sono cresciuto.

C'è una famosa citazione di Michael Jordan in cui parla dei suoi ripetuti fallimenti, e dice che è per questo che ce l'ha fatta. Be', io mi sbaglio sempre su tutto, ripetutamente, ed è per questo che la mia vita migliora.

Crescere è un processo infinitamente *iterativo*. Quando impariamo qualcosa di nuovo, non passiamo dallo "sbagliato" al "giusto". Piuttosto, passiamo dallo sbagliato all'un po' meno sbagliato. E quando impariamo qualcos'altro, passiamo dall'un po' meno sbagliato all'ancora meno sbagliato, e poi all'ancora meno sbagliato di quello, e così via. Siamo sempre in procinto di avvicinarci alla verità e alla perfezione senza raggiungerle mai per davvero.

Non dovremmo cercare di trovare la nostra risposta "giusta" definitiva, ma piuttosto di ridurre pian piano i modi in cui ci sbagliamo oggi in modo da sbagliarci un po' meno domani.

In questa prospettiva, la crescita personale è davvero un processo piuttosto scientifico. I nostri valori sono le nostre ipotesi: questo comportamento è buono e importante; quell'altro no. Le nostre azioni sono gli esperimenti; le emozioni e gli schemi mentali risultanti sono i nostri dati.

Non esiste il dogma corretto o la perfetta ideologia. Esiste solo ciò che l'esperienza ha dimostrato sia giusto *per te* – e anche lì, quell'esperienza è probabilmente in qualche modo sbagliata. E dato che io e te e tutti gli altri abbiamo necessità, storie personali e circostanze di vita differenti, troviamo inevitabilmente diverse risposte "corrette" riguardo al significato delle nostre vite e a come andrebbero vissute. La mia risposta corretta comprende viaggiare da solo per anni interi, vivere in luoghi sconosciuti e ridere delle mie scorregge. O almeno questa era quella corretta fino a poco fa. La risposta cambierà e si evolverà, perché io stesso cambio ed evolvo; e man mano che invecchio e accumulo esperienze, riduco i miei errori, sbagliandomi ogni giorno un po' di meno.

Molti diventano così ossessionati dall'avere "ragione" sulla loro vita che finiscono per *non viverla*.

Una donna single e sola vuole un partner, ma non esce mai di casa e non fa nulla al riguardo. Un uomo si fa il culo al lavoro e crede di meritare una promozione, ma non ne parla mai esplicitamente con il capo.

Si sentono dire che hanno paura del fallimento, del rifiuto, di qualcuno che

dice di no.

Ma non è quello. Certo, il rifiuto fa male. Il fallimento è uno schifo. Ma tutti quanti abbiamo delle certezze particolari a cui restiamo aggrappati – certezze che ci fa paura abbandonare o mettere in discussione, valori che per anni hanno dato senso alle nostre vite. Quella donna non esce di casa e non frequenta nessuno perché altrimenti sarebbe costretta ad affrontare ciò che pensa della propria desiderabilità. Quell'uomo non chiede la promozione perché altrimenti dovrebbe affrontare ciò che pensa del vero valore delle proprie capacità.

È più facile abbandonarsi alla certezza dolorosa che nessuno ti troverà mai attraente, che nessuno apprezza i tuoi talenti, che mettere alla prova quelle convinzioni e scoprire che sono vere.

Convinzioni del genere – che non sono abbastanza attraente, quindi perché preoccuparsene; o che il mio capo è uno stronzo, quindi perché preoccuparsene – sono pensate per darci subito un moderato conforto, ipotecando una felicità e un successo maggiori nel futuro. Come strategie a lungo termine sono terribili, eppure ci aggrappiamo a esse perché pensiamo siano giuste, perché presumiamo di sapere già cosa dovrà succedere. In altre parole, presumiamo di sapere come finirà la storia.

La certezza è nemica della crescita. Non c'è nulla di certo finché non accade – e anche a quel punto, resta discutibile. Per questo motivo perché avvenga una crescita di qualunque tipo è necessario accettare le inevitabili imperfezioni dei nostri valori.

Invece di puntare alla certezza, dovremmo essere costantemente alla ricerca del dubbio: dubbio sulle nostre convinzioni, dubbio sui nostri sentimenti, dubbio su cosa potrebbe avere in serbo per noi il futuro se non usciamo e non lo creiamo con le nostre mani. Invece di cercare di avere sempre ragione, dovremmo concentrarci su come ci sbagliamo di continuo. Perché è così.

Sbagliare ci apre alla possibilità del cambiamento. Sbagliare ci offre l'occasione di crescere. Significa non doverti incidere il braccio per curare un raffreddore o spruzzarti pipì di cane in faccia per sembrare di nuovo giovane. Significa non pensare che “mediocre” sia una verdura, e non avere paura di tenere alle cose.

Perché vi svelo un fatto strano ma vero: non sappiamo *davvero* cos'è un'esperienza positiva o negativa. Alcuni dei momenti più difficili e stressanti delle nostre vite finiscono per essere anche quelli più formativi e motivanti. Alcune delle esperienze più belle e gratificanti delle nostre vite sono anche le più demotivanti e deconcentranti. Non fidarti della tua concezione di esperienze

positive/negative. Con certezza possiamo sapere solo cosa ci fa male sul momento e cosa no. E questo non vale molto.

Proprio come guardiamo con orrore al modo in cui vivevano le persone cinquecento anni fa, immagino che tra cinquecento anni la gente riderà di noi e delle nostre attuali certezze. Rideranno di come lasciavamo che i soldi e i lavori definissero le nostre vite. Rideranno di quanto ci faceva paura mostrare apprezzamento verso le persone per noi più importanti, ma coprivamo di elogi figure pubbliche del tutto immeritevoli. Rideranno dei nostri riti e delle nostre superstizioni, delle nostre preoccupazioni e delle nostre guerre; resteranno a bocca aperta di fronte alle nostre crudeltà. Studieranno la nostra arte e discuteranno sulla nostra storia. Comprenderanno sul nostro conto verità di cui nessuno di noi è ancora al corrente.

E si sbaglieranno anche loro. Soltanto un po' meno di quanto ci sbagliavamo noi.

## Architetti delle nostre convinzioni

Fai questa prova. Prendi una persona a caso e mettila in una stanza con qualche pulsante da schiacciare. Poi dille che se farà qualcosa di specifico – qualche azione indefinita che deve scoprire lei – si accenderà una luce per indicarle che ha vinto un punto. Poi dille di vedere quanti punti riesce a guadagnare nel giro di trenta minuti.

Quando alcuni psicologi ci hanno provato, è successo quello che puoi immaginare. Le persone si siedono e iniziano a schiacciare pulsanti a caso finché le luci non si accendono per informarle che hanno ottenuto un punto. Logicamente, loro cercano quindi di ripetere qualunque cosa abbiano fatto in modo da vincerne altri. Solo che la luce non si accende più. Così cominciano a sperimentare sequenze più complicate – premi tre volte quel pulsante, poi una volta questo, poi aspetta cinque secondi, e – *ding!* Un altro punto. Ma alla fine smette di funzionare anche *quello*. Forse i pulsanti non c'entrano proprio, pensano. Forse c'entra come sono seduto. O quello che tocco. Forse c'entrano i miei piedi. *Ding!* Un altro punto. Sì, forse sono i piedi e *poi* premo un altro pulsante. *Ding!*

In genere, tra i dieci e i quindici minuti ciascuno capisce la specifica sequenza di comportamenti richiesti per incassare altri punti. Di solito è qualcosa di strano, tipo reggersi in equilibrio su un piede solo o memorizzare lunghe sequenze di pulsanti da premere in un preciso arco di tempo mentre si è girati in una certa direzione.

Ma l'aspetto divertente è questo: i punti in realtà arrivano a cazzo. Non c'è nessuna sequenza; nessuno schema. Solo una luce che ogni tanto si accende con un *ding*, e persone che fanno i salti mortali convinte sia questo a dare loro dei punti.

Sadismo a parte, il senso dell'esperimento è mostrare la rapidità con cui la mente umana è in grado di inventare e convincersi di una serie di stroncate inesistenti. E a quanto pare, siamo davvero bravissimi. Ciascuno esce dalla stanza sicuro di aver capito l'esperimento e vinto la partita. Credono tutti di avere scoperto la sequenza di pulsanti “perfetta” che fa guadagnare punti. Ma i metodi inventati sono unici quanto gli individui stessi. Un tizio elaborò una

lunga sequenza di pulsanti che aveva senso solo per lui. Una ragazza arrivò a credere che per ottenere i punti doveva toccare il soffitto un certo numero di volte. Quando uscì dalla stanza era esausta a forza di saltare.

I nostri cervelli sono macchine di senso. Ciò che consideriamo “senso” nasce dalle associazioni che i nostri cervelli fanno tra due o più esperienze. Premiamo un pulsante, poi vediamo accendersi una luce; presumiamo che il pulsante *l'abbia fatta* accendere. È questa, nel profondo, la base del senso. Pulsante, luce; luce, pulsante. Vediamo una sedia. Notiamo che è grigia. Il nostro cervello fa dunque l’associazione tra il colore (grigio) e l’oggetto (sedia) e forma il significato: “La sedia è grigia”.

Le nostre menti ronzano di continuo, generando sempre più associazioni per aiutarci a comprendere e controllare l’ambiente circostante. Tutto ciò che riguarda le nostre esperienze, interne ed esterne, genera associazioni e connessioni nuove all’interno della nostra mente. Tutto, dalle parole di questa pagina, ai concetti grammaticali che usi per decifrarle, ai pensieri sconci in cui si perde la tua mente quando la mia scrittura si fa noiosa e ripetitiva – ognuno di questi pensieri, impulsi e percezioni è composto di migliaia e migliaia di connessioni neuronali, che partono congiuntamente e accendono il tuo cervello di conoscenza e comprensione.

Ma ci sono due problemi. Primo, il cervello è imperfetto. Travisiamo le cose che vediamo e sentiamo. Dimentichiamo o fraintendiamo gli eventi molto facilmente.

Secondo, una volta creato il significato, i nostri cervelli sono progettati per aggrapparvisi. Tendiamo a privilegiarlo e non vogliamo rinunciarvi. Anche se vediamo prove che lo contraddicono, spesso le ignoriamo e restiamo comunque fedeli alle nostre convinzioni.

Il comico Emo Philips ha detto: «Pensavo che il cervello umano fosse l’organo più meraviglioso del mio corpo. Poi mi sono reso conto di chi era a dirmelo». Purtroppo, la maggior parte di quello che finiamo per “conoscere” e credere è il prodotto delle inaccuratezze innate e dei preconcetti presenti nel nostro cervello. Molti o anche quasi tutti i nostri valori sono prodotti da eventi che non sono indicativi del mondo intero, o sono il risultato di un passato completamente frainteso.

Il risultato? La maggior parte delle nostre convinzioni è errata. O, più precisamente, *tutte* le convinzioni sono errate – alcune soltanto meno delle altre. La mente umana è un guazzabuglio di inaccuratezze. E anche se questo può metterti a disagio, è un concetto incredibilmente importante da accettare, come

vedremo.

## Attento a cosa credi

Nel 1988, mentre era in terapia, la giornalista e autrice femminista Meredith Maran giunse a una consapevolezza sconvolgente: quando era piccola, suo padre aveva abusato sessualmente di lei. Per lei fu uno shock, un ricordo represso di cui era stata inconsapevole per la maggior parte della sua vita adulta. Ma all'età di trentasette anni, affrontò suo padre e disse anche alla famiglia che cosa era successo.

L'intera famiglia rimase inorridita. Suo padre negò subito di aver fatto qualunque cosa. Alcuni membri della famiglia si schierarono dalla parte di Meredith. Altri con suo padre. L'albero genealogico si divise in due. E il dolore che aveva definito la relazione di Meredith con suo padre da molto prima della sua accusa si estese come muffa su ogni ramo. Fece a pezzi tutti.

Poi, nel 1996, Meredith giunse a un'altra sconvolgente rivelazione: suo padre *non aveva* davvero abusato di lei. (Lo so: ops). In realtà era stata lei, con l'aiuto di un terapista ben intenzionato, a inventarsi quel ricordo. Consumata dalla colpa, trascorse il resto della vita di suo padre a cercare di riconciliarsi con lui e gli altri parenti attraverso scuse e spiegazioni costanti. Ma era troppo tardi. Suo padre morì e la sua famiglia non fu mai più la stessa.

Si scoprì che Meredith non era sola. Come racconta nella sua autobiografia, *My Lie: A True Story of False Memory*, durante gli anni Ottanta molte donne accusarono membri della loro famiglia di averle abusate sessualmente per poi cambiare idea e rimangiarsi tutto anni dopo. Analogamente, nello stesso decennio una gran quantità di persone denunciò l'esistenza di culti satanici che abusavano di bambini, eppure nonostante le indagini svolte in dozzine di città, la polizia non trovò alcuna prova delle folli pratiche descritte.

Perché la gente di colpo aveva preso a inventare ricordi di orribili abusi subiti in famiglia e nei culti? E perché stava succedendo tutto allora, negli anni Ottanta?

Mai giocato al telefono senza fili, da piccolo? Sai, bisbigli qualcosa all'orecchio di qualcuno e il messaggio passa per tipo dieci persone, e ciò che sente l'ultima persona non c'entra assolutamente nulla con il tuo messaggio iniziale? I ricordi funzionano sostanzialmente nello stesso modo.

Sperimentiamo qualcosa. Poi qualche giorno dopo lo ricordiamo in modo leggermente diverso, come se ce l'avessero bisbigliato all'orecchio e avessimo sentito male. A quel punto lo raccontiamo a qualcuno, e dobbiamo riempire un paio di buchi nella trama con qualche abbellimento per assicurarci che tutto abbia senso e che non siamo pazzi. E poi finiamo per credere a ciò che ci siamo inventati per riempire quei buchi, così la volta successiva raccontiamo anche quello. Solo che non è successo davvero, così lo riferiamo un po' male. E una sera, un anno dopo, raccontiamo la storia da ubriachi e l'abbelliamo un altro po' – okay, siamo onesti, ne inventiamo un terzo di sana pianta. Ma tornati sobri, la settimana successiva, non vogliamo ammettere che siamo dei gran bugiardi, così assecondiamo la nuova versione rivista, ubriaca e recentemente estesa della storia. E cinque anni dopo, la nostra storia verissima, al-cento-per-cento, giuro-su-Dio, sulla-tomba-di-mia-madre, è vera solo al cinquanta percento a dir tanto.

Lo facciamo tutti. Lo faccio io. Lo fai tu. Non importa quanto siamo onesti e ben intenzionati, inganniamo di continuo noi stessi e gli altri per il semplice fatto che il nostro cervello è progettato per essere efficiente, non accurato.

Non solo la nostra memoria fa schifo – al punto che la testimonianza oculare non è presa necessariamente sul serio nei tribunali – ma i nostri cervelli funzionano in modo orribilmente fazioso.

In che senso? Be', il nostro cervello cerca sempre di dare un senso alla nostra attuale situazione in base a ciò che crediamo e abbiamo già sperimentato. Ogni nuova informazione è valutata rispetto ai valori e alle conclusioni di cui siamo in possesso. Come risultato, il nostro cervello tende sempre a privilegiare ciò che consideriamo vero in quel momento. Perciò, quando abbiamo un bel rapporto con nostra sorella, interpretiamo la maggior parte dei nostri ricordi su di lei in una luce positiva. Ma quando il rapporto si deteriora, finiamo spesso per vedere quegli stessi ricordi in maniera diversa, reinventandoli in modo che spieghino la nostra attuale rabbia. Il regalo dolcissimo che ci ha fatto lo scorso Natale viene ricordato come paternalistico e condiscendente. La volta che si è dimenticata di invitarci nella sua casa sul lago non è più vista come un errore innocente, ma come una negligenza orribile.

La finta storia di violenza di Meredith ha molto più senso quando comprendiamo i valori in cui è emersa. Prima di tutto, Meredith aveva praticamente sempre avuto un rapporto difficile e teso con suo padre. Secondo, aveva avuto con gli uomini una serie di relazioni intime fallimentari, tra cui un matrimonio fallito.

Perciò, in termini di valori, “relazione intima con gli uomini” non andava già

molto bene.

Poi, all'inizio degli anni Ottanta, Meredith divenne una femminista radicale e iniziò a fare ricerche sull'abuso infantile. Si trovò di fronte innumerevoli storie di violenze orribili e passò anni a incontrare vittime d'incesto, di solito bambine. Fece anche grandi inchieste su un certo numero di studi inaccurati che erano usciti più o meno in quel periodo – studi che, come si scoprì più tardi, avevano sovrastimato di molto la prevalenza delle molestie infantili. (Il più famoso affermava che un terzo delle donne adulte fossero state sessualmente molestate da bambine, dato che da allora è stato smentito).

Per coronare il tutto, Meredith s'innamorò e iniziò una relazione con un'altra donna, una vittima ormai adulta d'incesto. Meredith sviluppò con lei una relazione tossica e codipendente, in cui cercava continuamente di “salvarla” dal suo passato traumatico. La partner di Meredith utilizzò inoltre questo passato traumatico come un'arma per farla sentire in colpa e guadagnarsi il suo affetto (parleremo ancora di questo e dei limiti nel capitolo 8). Nel frattempo, la relazione di Meredith con suo padre si deteriorò ancora di più (lui non era esattamente entusiasta della sua nuova relazione lesbica) e lei prese a frequentare la terapia a ritmo quasi compulsivo. I suoi terapisti, guidati dai *propri* valori e convinzioni, insistevano regolarmente che non potevano essere solo lo stress del suo lavoro di giornalista o le sue relazioni difficili a renderla tanto infelice; *doveva esserci qualcos'altro, qualcosa di più profondo*.

Più o meno in quel periodo, stava diventando molto popolare una nuova forma di trattamento chiamato “terapia della memoria repressa”. In questa pratica il terapista induceva uno stato di trance nel paziente, incoraggiandolo a dare la caccia e risperimentare i ricordi infantili dimenticati. Tali ricordi erano spesso benigni, ma si pensava che almeno alcuni di essi sarebbero stati traumatici.

Quindi abbiamo la povera Meredith, infelice e quotidianamente impegnata in ricerche sull'incesto e le molestie infantili, arrabbiata con il padre, reduce da una vita di relazioni fallimentari con gli uomini, e l'unica persona che sembra capirla o amarla è un'altra donna che è stata vittima d'incesto. Oh, e ogni due giorni va a sdraiarsi piangendo su un lettino mentre un terapista le chiede insistentemente di ricordare qualcosa d'impossibile. E voilà, ecco la ricetta perfetta per l'invenzione di un ricordo di abuso sessuale che non ha mai avuto luogo.

Quando la nostra mente processa le esperienze, la sua priorità principale è interpretarle in modo che siano coerenti con le esperienze, sensazioni e convinzioni del nostro passato. Ma spesso ci troviamo in situazioni dove passato e presente sono in disaccordo: in tali occasioni, ciò che sperimentiamo nel

presente va contro a tutto quello che abbiamo accettato come vero e ragionevole sul nostro passato. Nello sforzo di raggiungere la coerenza, talvolta la nostra mente, in casi del genere, inventa falsi ricordi. Collegando le nostre esperienze presenti a quel passato immaginario, ci permette di mantenere qualunque significato abbiamo già stabilito.

Come abbiamo notato, la storia di Meredith non è unica. In effetti, negli anni Ottanta e nei primi anni Novanta centinaia di innocenti furono accusati di violenza sessuale in circostanze simili. Molti di loro andarono in prigione per questo.

Per persone insoddisfatte delle proprie vite, simili spiegazioni suggestive, combinate ai media sensazionalistici – c'erano delle vere e proprie epidemie di abuso sessuale e violenza satanica, e anche *tu* potevi esserne vittima – rappresentavano inconsciamente un incentivo a modificare parzialmente i ricordi e a spiegare l'attuale sofferenza in un modo che permetteva loro di essere vittime e di evitare ogni responsabilità. La terapia della memoria repressa era poi il mezzo per far emergere questi desideri inconsci e dare loro la forma apparentemente tangibile di un ricordo.

Questo processo, e lo stato mentale risultante, divenne così comune da ricevere un nome: sindrome del ricordo falso. Cambiò il modo in cui operavano i tribunali. Migliaia di terapisti furono denunciati e persero il permesso di esercitare. La terapia della memoria repressa smise di essere usata e fu rimpiazzata da metodi più pratici. Ricerche recenti non hanno fatto che rinforzare la lezione dolorosa di quell'epoca: le nostre convinzioni sono malleabili, e i nostri ricordi orribilmente inattendibili.

Molti saggi ti dicono di «fidarti di te stesso», «seguire il tuo istinto» e ogni altro genere di piacevole cliché.

Ma forse il segreto sta nel dare a noi stessi *meno* fiducia. Dopo tutto, se i nostri cuori e le nostre menti sono così inattendibili, dovremmo forse mettere più in dubbio le nostre intenzioni e motivazioni. Se tutti quanti ci sbagliamo, di continuo, lo scetticismo nei confronti di noi stessi e la sfida rigorosa alle nostre convinzioni e supposizioni non è forse l'unica via logica?

Può sembrare spaventoso e autodistruttivo. Ma in realtà è praticamente il contrario. Non è solo l'opzione più sicura, è anche liberatoria.

## I pericoli della pura certezza

Seduta di fronte a me al ristorante sushi, Erin cerca di spiegare perché non crede nella morte. Sono passate quasi tre ore e ha mangiato esattamente quattro involtini di cetriolo e bevuto da sola un'intera bottiglia di sakè. (In effetti, al momento è a metà della bottiglia numero due). Sono le quattro di un martedì pomeriggio.

Non l'ho invitata io. Ha scoperto dov'ero grazie a Internet ed è venuta a cercarmi in aereo.

Di nuovo.

L'ha già fatto altre volte. Vedi, Erin è convinta di poter curare la morte, ma è anche convinta che per farlo ha bisogno del mio aiuto. Ma non del mio aiuto in senso professionale. Se le servisse solo qualche consiglio in fatto di pubbliche relazioni o roba simile, sarebbe un conto. No, è qualcosa di più: ha bisogno che io sia il suo ragazzo. Perché? Dopo un interrogatorio di tre ore e una bottiglia e mezza di sakè, ancora non è chiaro.

Al ristorante con noi c'è anche la mia fidanzata, tra l'altro. Erin riteneva importante coinvolgerla nella discussione; voleva farle sapere che era disposta a «condividermi» e che la mia fidanzata (ora moglie) «non avrebbe dovuto sentirsi minacciata» da lei.

Ho conosciuto Erin a un seminario di auto-aiuto nel 2008. Sembrava una persona abbastanza piacevole. Una tipa un po' stramba, stile New Age, ma faceva l'avvocato, aveva frequentato un'università della Ivy League ed era evidentemente intelligente. E rideva delle mie battute e mi trovava carino – perciò, certo, conoscendomi, ci andai a letto.

Un mese dopo, m'invitò a trasferirmi dalla parte opposta del Paese per vivere con lei. La cosa mi sembrò un po' allarmante, così cercai di lasciarla. Lei rispose dicendo che se avessi rifiutato di stare con lei si sarebbe uccisa. Okay, quindi i segnali d'allarme erano due. La bloccai prontamente sull'email e su tutti i miei dispositivi.

Questo l'avrebbe rallentata ma non la fermò.

Anni prima del nostro incontro, Erin aveva avuto un incidente d'auto ed era quasi morta. In effetti, dal punto di vista medico *era* “morta” per qualche istante

– l’attività cerebrale si era fermata del tutto – ma in qualche modo l’avevano riportata miracolosamente in vita. Al suo “ritorno”, affermò che tutto era cambiato. Divenne una persona molto spirituale. S’interessò, e iniziò a crederci, alle energie curative, agli angeli, alla coscienza universale e ai tarocchi. Si convinse anche di essere diventata una guaritrice e una sensitiva e di essere in grado di vedere il futuro. E per chissà quale motivo, dopo avermi incontrato, decise che io e lei eravamo destinati a salvare il mondo insieme. A «curare la morte», per dirlo con le sue parole.

Dopo che la bloccai sui social, iniziò a creare nuovi indirizzi email, arrivando in certi casi a mandarmi anche una decina di email furiose al giorno. Creò account finti su Facebook e Twitter e li usò per tormentare me e le persone a me care. Creò un sito web identico al mio e scrisse decine di articoli in cui sosteneva che ero il suo ex e che le avevo mentito e l’avevo tradita, che avevo promesso di sposarla e che io e lei eravamo fatti l’uno per l’altra. Quando la contattai per farle cancellare il sito, disse che l’avrebbe fatto solo se fossi andato in California per stare con lei. Era quella la sua idea di compromesso.

E in tutto questo, la sua giustificazione rimase la stessa: che io ero destinato a stare con lei, che era stato preordinato da Dio, che le voci degli angeli l’avevano letteralmente svegliata nel cuore della notte per ordinarle che la «nostra relazione speciale» fosse l’annunciazione di una nuova era di pace permanente sulla Terra. (Sì, mi disse davvero così).

Ai tempi dell’incontro al ristorante sushi, ci eravamo ormai scambiati migliaia di email. Io potevo rispondere o no, farlo con rabbia o con rispetto, ma non cambiava mai nulla. Lei non cambiava idea; le sue convinzioni non si smuovevano. Ormai andava avanti da sette anni (e ancora non era finita).

E fu così, in quel ristorantino sushi, con Erin che tracannava sakè e blaterava per ore di come aveva curato i calcoli del suo gatto servendosi delle correnti d’energia, che compresi una cosa:

Erin è una fanatica del miglioramento personale. Spende decine di migliaia di dollari in libri, corsi e seminari. E l’aspetto più folle della cosa è che incarna perfettamente tutte le lezioni imparate. Ha un sogno. Lo segue con insistenza. Fa visualizzazioni, agisce e sopporta i rifiuti e i fallimenti e quando cade si rialza e ci riprova. È costantemente positiva. Ha un’opinione di sé molto alta. Voglio dire, sostiene di guarire i gatti nello stesso modo in cui Gesù ha guarito Lazzaro – e che cazzo.

Eppure i suoi valori sono così sballati che questo non conta. Il fatto che esegua tutto “nel modo giusto” non significa che *lei* sia nel giusto.

C'è in lei una certezza assoluta che rifiuta di arrendersi. Me l'ha detto esplicitamente: sa che la sua fissa è del tutto irrazionale e malsana e che sta rendendo entrambi infelici. Ma per qualche ragione, le sembra così giusta che non può ignorarla e non può lasciar perdere.

Verso la metà degli anni Novanta, lo psicologo Roy Baumeister iniziò a fare ricerche sul concetto di male. In pratica, studiava le persone che facevano cose cattive e le loro motivazioni.

A quel tempo si dava per scontato che le persone facessero cose cattive perché stavano malissimo con se stesse – ovvero, perché avevano scarsa autostima. Una delle prime scoperte sorprendenti di Baumeister fu che questo spesso non era vero. In effetti, di solito era il contrario. Alcuni dei criminali peggiori erano piuttosto soddisfatti di sé. Ed era questa sensazione positiva a dispetto della realtà circostante che li faceva sentire giustificati a fare del male e mancare di rispetto agli altri.

Perché qualcuno si senta giustificato a fare cose orribili ad altre persone, deve avere una certezza incrollabile nella propria rettitudine, nei propri meriti e convinzioni. I razzisti fanno cose razziste perché sono certi della loro superiorità genetica. I fanatici religiosi si fanno saltare in aria e assassinano decine di persone perché sono sicuri di avere un posto in paradiso come martiri. Gli uomini stuprano e maltrattano le donne in base alla certezza di meritare l'accesso ai loro corpi.

Le persone cattive non pensano *mai* di esserlo; piuttosto, credono che lo siano tutti gli altri.

In un esperimento controverso, ora conosciuto semplicemente come esperimento di Milgram, in onore dello psicologo Stanley Milgram, alcuni ricercatori dissero a delle persone “normali” che avrebbero dovuto punire altri volontari per l'infrazione di varie regole. E questi lo fecero, a volte esagerando le punizioni fino ad arrivare al maltrattamento fisico. Quasi nessuno obiettò o chiese spiegazioni. Al contrario, molti parvero apprezzare la certezza della rettitudine morale fornita dall'esperimento.

Il problema è che non solo la certezza è irraggiungibile, ma inseguirla genera spesso altra insicurezza (anche peggiore).

Molti hanno una certezza incrollabile riguardo alle proprie abilità sul lavoro o al salario che dovrebbero guadagnare. Ma quella certezza li fa sentire peggio, invece che meglio. Vedono promuovere altri al loro posto e la vivono come una mancanza di rispetto. Si sentono poco apprezzati e poco considerati.

Anche un comportamento semplice come controllare gli SMS del tuo ragazzo o

chiedere a un amico cosa dicono di te nasce dall'insicurezza e dal desiderio struggente di essere certi.

Puoi controllare gli *sms* del tuo ragazzo e non trovare nulla, ma la cosa raramente finisce lì; dopo potresti iniziare a domandarti se ha un secondo telefono. Puoi sentirti offeso e scavalcato sul lavoro domandandoti come mai non ti hanno dato una promozione, ma questo ti porta a fidarti ancor meno dei tuoi colleghi e a mettere in dubbio tutto ciò che ti dicono (e cosa pensano di te), il che rende ancora meno probabile che ti promuovano. Puoi continuare a inseguire la persona speciale con cui sei “destinato” a stare insieme, ma a ogni rifiuto e ogni notte passata da solo, inizi a chiederti sempre di più che cosa stai sbagliando.

Ed è in questi momenti d'incertezza, o disperazione profonda, che diventiamo suscettibili a un pensiero insidioso: la convinzione che *meritiamo* di barare un po' per ottenere ciò che vogliamo, che altri *meritino* di essere puniti, che *meritiamo* di prenderci quello che vogliamo, a volte anche con la violenza.

È di nuovo la legge dell'inversione: più ti sforzi di essere certo di qualcosa, più ti sentirai incerto e insicuro.

Ma è vero anche il contrario: più abbracci l'incertezza e il non sapere, più ti senti a tuo agio a sapere che non sai.

L'incertezza elimina il nostro giudizio sugli altri; impedisce la stereotipizzazione e i preconcetti non necessari che abbiamo di solito quando vediamo qualcosa alla tv, per strada o in ufficio. L'incertezza ci libera anche del nostro giudizio su noi stessi. Non sappiamo se siamo degni d'amore; non sappiamo quanto siamo attraenti; non sappiamo quanto successo potremmo potenzialmente avere. L'unico modo di ottenere queste cose è mantenere l'incertezza sul loro conto ed essere aperti alla possibilità di scoprirlle tramite l'esperienza.

L'incertezza è alla base di ogni progresso e di ogni crescita. Come dice il vecchio adagio, chi crede di sapere tutto non impara niente. Non possiamo imparare nulla senza prima non sapere qualcosa. Più ammettiamo di non sapere, più opportunitàabbiamo di apprendere.

I nostri valori sono imperfetti e incompleti, e presumere il contrario significa assumere una mentalità pericolosamente dogmatica che ci convince di meritare tutto e ci fa evitare la responsabilità. L'unico modo di risolvere i nostri problemi è ammettere che finora le nostre azioni e convinzioni sono state sbagliate e non hanno funzionato.

Quest'apertura alla possibilità di sbagliarsi *deve esistere* perché si verifichi

ogni cambiamento o crescita effettiva.

Per poter esaminare i nostri valori e le nostre priorità e sostituirli con altri migliori e più sani, dobbiamo prima diventare *incerti* nei loro confronti. Dobbiamo spogliarcene intellettualmente, vedere i loro difetti e preconcetti, riconoscere come non si adattano davvero al resto del mondo, fissare negli occhi la nostra ignoranza e arrenderci, perché essa è più grande di tutti noi.

## La legge dell'evitamento di Manson

È facile che tu abbia sentito qualche variante della legge di Parkinson: «Il lavoro si espande fino a occupare tutto il tempo disponibile per il suo completamento».

Senza dubbio hai anche sentito parlare della legge di Murphy: «Se qualcosa può andar male, lo farà».

Be', la prossima volta che sei a una festa sciccosa e vuoi fare colpo su qualcuno, prova a sfoderare la legge dell'evitamento di Manson:

Più qualcosa minaccia la tua identità, più la eviterai.

Questo significa che più qualcosa minaccia di modificare il modo in cui ti vedi, quanto successo credi di avere o non avere, quanto pensi di rispettare i tuoi valori, più eviterai di farla.

C'è qualcosa di rassicurante nel sapere qual è la tua posizione nel mondo. Qualunque cosa scuota quella rassicurazione – anche se potrebbe potenzialmente migliorare la tua vita – fa inevitabilmente paura.

La legge di Manson si applica sia alle cose positive sia a quelle negative. Guadagnare un milione di dollari potrebbe minacciare la tua identità tanto quanto perdere tutti i soldi che hai; diventare una rockstar famosa potrebbe minacciare la tua identità tanto quanto perdere il lavoro. È per questo che la gente ha spesso paura del successo – per le stesse identiche ragioni che rendono spaventoso il fallimento: minaccia chi pensano di essere.

Eviti di scrivere la sceneggiatura che sogni da sempre perché farlo metterebbe in discussione la tua identità di pratico perito assicurativo. Eviti di proporre a tuo marito di essere più avventurosi a letto perché quella conversazione sfiderebbe la tua identità di donna brava e retta. Eviti di dire al tuo amico che non lo vuoi più vedere perché mettere fine all'amicizia sarebbe in contrasto con la tua identità di persona buona e clemente.

Sono tutte occasioni importanti e positive che evitiamo in maniera consistente perché minacciano di cambiare ciò che pensiamo di noi stessi e come ci vediamo. Minacciano i valori che abbiamo scelto e che abbiamo imparato a rispettare.

Avevo un amico che sognava da sempre di esporre online i suoi lavori e cercare di costruirsi una carriera da artista di professione (o almeno semiprofessionista). Ne parlò per anni; mise da parte i soldi; costruì addirittura qualche sito e caricò il suo portfolio.

Ma non si lanciò mai. Aveva sempre qualche scusa: la risoluzione del lavoro non era abbastanza buona, aveva appena dipinto qualcosa di meglio, o non era ancora nella posizione di dedicargli il tempo necessario.

Passarono gli anni e non lasciò mai il suo “vero lavoro”. Perché? Perché nonostante sognasse di vivere della sua arte, la possibilità reale di diventare Un Artista Che Non Piace A Nessuno era molto, molto più spaventosa di quella di restare Un Artista Di Cui Nessuno Ha Mai Sentito Parlare. A quello almeno c’era abituato e si sentiva a suo agio.

Avevo un altro amico che era un gran festaiolo, sempre in giro a bere e correre dietro alle ragazze. Dopo aver passato anni a fare la “bella vita”, si ritrovò terribilmente solo, depresso e in cattive condizioni di salute. Voleva abbandonare la sua vita di festini. Parlava con un’invidia feroce di quelli tra noi che avevano delle relazioni ed erano più “accasati” di lui. Eppure non cambiò mai. Andò avanti per anni, una notte vuota dopo l’altra, bottiglia dopo bottiglia. Sempre qualche scusa. Sempre qualche ragione per cui rallentare gli era impossibile.

Abbandonare quello stile di vita minacciava troppo la sua identità. Non sapeva essere altro che il Festaiolo. Rinunciarvi sarebbe stato come fare un harakiri psicologico.

Ciascuno di noi ha i propri valori. Li proteggiamo. Cerchiamo di rispettarli, li giustifichiamo e li manteniamo. Anche se non vogliamo, il nostro cervello è progettato così. Come abbiamo già visto, siamo ingiustamente portati a favorire ciò che già conosciamo, che crediamo sia vero. Se penso di essere un bravo ragazzo, eviterò le situazioni che potrebbero potenzialmente contraddirre quella convinzione. Se credo di essere un cuoco fantastico, cercherò ripetutamente occasioni che me lo dimostrino. La convinzione ha sempre la precedenza. Finché non cambiamo il modo in cui ci vediamo, ciò che crediamo di essere e non essere, non possiamo sconfiggere l’evitamento e l’ansia. Non possiamo cambiare.

In questo senso, “conoscere te stesso” o “trovare te stesso” può essere pericoloso. Può bloccarti in un ruolo rigido e in aspettative non necessarie. Può impedirti di accedere al tuo potenziale interno e a opportunità esterne.

Io dico di *non* trovarsi. Dico di non sapere *mai* chi sei. Perché è questo che continua a farti lottare e scoprire cose nuove. E ti costringe a restare umile nei

tuo giudizi e ad accettare le differenze negli altri.

## Ucciditi

Il buddismo sostiene che la tua idea di chi “sei” è una costruzione mentale arbitraria e che dovresti proprio abbandonare l’idea che la tua “identità” esista; che tutti i parametri arbitrari con cui ti definisci in realtà t’intrappolano, e faresti perciò meglio a lasciar perdere. In un certo senso, si potrebbe dire che il buddismo t’incoraggia a sbattertene.

Sembra bislacco, ma questo approccio alla vita ha alcuni vantaggi psicologici. Quando rinunciamo alle storie che ci raccontiamo sul nostro conto, siamo finalmente liberi di agire (e fallire) e crescere.

Quando una ammette: «Sai, forse non sono brava con le relazioni», diventa improvvisamente libera di agire e mettere fine al suo matrimonio. Non ha un’identità da proteggere, non deve restare sposata a un uomo che la fa sentire di merda e la rende infelice solo per dimostrare qualcosa a se stessa.

Quando uno studente riconosce con se stesso: «Sai, forse non sono un ribelle; forse ho solo paura», è libero di essere di nuovo ambizioso. Non ha motivo di sentirsi minacciato all’idea di seguire i propri sogni accademici e forse fallire.

Quando il perito assicurativo ammette: «Sai, forse i miei sogni o il mio lavoro non hanno niente di speciale», diventa libero di fare un tentativo serio con la sua sceneggiatura e vedere che succede.

Ho delle notizie buone e cattive da darti: *i tuoi problemi hanno ben poco di unico o speciale*. Per questo lasciar andare è così liberatorio.

C’è una sorta di egocentrismo che viene dalle paure basate su una certezza irrazionale. Quando parti dal presupposto che sarà il tuo aereo a schiantarsi, o il tuo progetto quello di cui rideranno tutti, o che sarai tu la persona che tutti sceglieranno di prendere in giro o ignorare, stai implicitamente dicendo: «Io sono l’eccezione; non sono come tutti gli altri; sono diverso e speciale».

È narcisismo, puro e semplice. Hai la sensazione che i *tuoi* problemi meritino di essere trattati in modo diverso, che i *tuoi* problemi seguano qualche logica strana che non ubbidisce alle leggi dell’universo fisico.

Il mio consiglio: *non* essere speciale; *non* essere unico. Ridefinisci i tuoi metri di giudizio in modi allargati e banali. Non scegliere di misurarti come stella nascente o genio non ancora scoperto. Non scegliere di misurarti come vittima

orribile o fallimento penoso. Al contrario, misurati sulla base di identità più ordinarie: uno studente, un partner, un amico, un creatore.

Più è ristretta e rara l'identità che ti scegli, più tutto sembrerà minacciarla. Proprio per questo, definisciti nel modo più semplice e ordinario possibile.

Questo significa spesso rinunciare a qualche idea grandiosa sul tuo conto: di essere unicamente intelligente, spettacularmente talentuoso, troppo attraente per non mettere soggezione, o vittimizzato in modi che gli altri non potrebbero neanche immaginare. Significa rinunciare alla convinzione che tutto ti sia dovuto e che il mondo ti debba qualcosa. Significa rinunciare alla scorta di esaltazioni emotive che ti sostenta da anni. Come un tossico che rinuncia all'ago, quando inizierai a rinunciare a queste cose dovrai passare per la fase dell'astinenza. Ma ne uscirai sentendoti molto meglio.

## Come essere un po' meno sicuro di te stesso

Metterci in dubbio e dubitare dei nostri pensieri e convinzioni è una delle abilità più difficili da sviluppare. Ma ci si può riuscire. Ecco alcune domande che ti aiuteranno ad aggiungere un po' d'incertezza alla tua vita.

### *Domanda #1: E se mi sbaglio?*

Una mia amica si è da poco fidanzata. L'uomo che le ha chiesto di sposarla è un tipo piuttosto affidabile. Non beve. Non la picchia né la tratta male. È amichevole e ha un buon lavoro.

Ma a partire dal fidanzamento, il fratello della mia amica non fa che rimproverarla per le sue scelte immature, avvertendola che quel tipo finirà per ferirla, che sta commettendo un errore, che si sta comportando in modo irresponsabile. E ogni volta che la mia amica gli chiede: «Che problema hai? Perché ti dà tanto fastidio?», lui si comporta come se non ci fosse *nessun* problema, dicendo che non gli dà fastidio nulla, che sta solo cercando di essere utile e prendersi cura della sua sorellina.

Ma è evidente che c'è qualcosa che gli dà fastidio. Forse sono le sue insicurezze nei confronti del matrimonio. Forse è questione di rivalità fraterna. Forse è gelosia. Forse è solo così preso dal proprio vittimismo che non riesce a mostrarsi felice per gli altri senza prima cercare di farli stare male.

Come regola generale, siamo tutti i peggiori osservatori di noi stessi. Quando siamo arrabbiati, gelosi o turbati, siamo spesso gli ultimi a capirlo. E l'unico modo di farlo è aprire degli spiragli nella nostra armatura di certezze chiedendoci costantemente in cosa potremmo sbagliare.

«Sono geloso, e se lo sono, perché?». «Sono arrabbiato?». «Ha ragione lei, e sto solo proteggendo il mio ego?».

Domande del genere devono diventare un'abitudine. In molti casi, il semplice fatto di formularle genera l'umiltà e la compassione necessarie a risolvere molti dei nostri problemi.

Ma è importante sottolineare che solo perché ti chiedi se stai sbagliando non significa necessariamente che ti sbagli davvero. Se tuo marito ti riempie di botte perché hai bruciato il brasato e tu ti domandi se fai male a pensare che ti sta

maltrattando – be', a volte hai ragione. L'obiettivo è porti la domanda e rifletterci sul momento, non odiarti.

Vale la pena di ricordare che affinché si verifichi un qualunque cambiamento nella tua vita, *devi sbagliarti su qualcosa*. Se te ne stai lì seduto, infelice giorno dopo giorno, significa che *stai già sbagliando qualcosa di grosso*, e finché non sei in grado di metterti in dubbio per scoprire di cosa si tratta, non cambierà nulla.

### *Domanda #2: Cosa significherebbe se mi sbagliassi?*

Molte persone sono in grado di domandarsi se stanno commettendo un errore, ma pochi sono capaci di compiere il passo successivo e ammettere che cosa questo *significherebbe*. Questo perché il potenziale significato del nostro errore è spesso doloroso. Non solo mette in discussione i nostri valori, ma ci costringe a chiederci quale potrebbe essere un valore diverso e opposto e che sensazione ci darebbe.

Aristotele scrisse: «È segno di una mente istruita essere in grado di riflettere su un'idea senza accettarla». Essere in grado di considerare e soppesare diversi valori senza adottarli per forza è forse *la principale* abilità necessaria per cambiare in modo significativo la propria vita.

Nel caso del fratello della mia amica, la domanda che dovrebbe farsi è: "Cosa significherebbe se mi stessi sbagliando sul matrimonio di mia sorella?". Spesso la risposta a una domanda del genere è piuttosto immediata (qualche variante di: "Che sono uno stronzo egoista/insicuro/narcisista"). Se si sbaglia davvero, e il fidanzamento di sua sorella è sano, felice e senza problemi, è davvero impossibile spiegare il suo comportamento senza tirare in ballo le sue insicurezze e i suoi valori del cazzo. È convinto di sapere cosa sia meglio per sua sorella e che lei non sia in grado di prendere decisioni significative per conto proprio; presume di avere il diritto e la responsabilità di scegliere per lei; è sicuro di avere ragione lui e che tutti gli altri debbano essere nel torto.

Anche una volta scoperto, tanto nel fratello della mia amica quanto in noi stessi, un simile egocentrismo è difficile da ammettere. Fa male. Per questo sono pochi a farsi le domande difficili. Ma le domande indiscrete sono necessarie per arrivare al cuore dei problemi che motivano il suo, e nostro, comportamento da stronzi.

### *Domanda #3: Sbagliarsi creerebbe un problema migliore o peggiore di quello attuale, tanto per me quanto per gli altri?*

Questa è la prova del nove per determinare se stiamo usando valori affidabili, o se siamo dei coglioni nevrotici che se la prendono con tutti, noi stessi compresi.

L'obiettivo è capire quale sia il problema *migliore*. Perché in fondo, come disse Panda Deluso, nella vita i problemi sono infiniti.

Il fratello della mia amica, che opzioni ha?

A. Continuare a causare casini e frizioni in famiglia, complicando quello che dovrebbe essere un momento felice, e rovinare la fiducia e il rispetto che lo legano a sua sorella, solo perché ha il sospetto (qualcuno potrebbe chiamarla un'intuizione) che questo tizio non sia adatto a lei.

B. Diffidare della propria capacità di decidere cosa sia giusto o sbagliato per la vita di sua sorella e restare umile, confidando nella sua capacità di compiere le proprie scelte, e anche se non ci riesce, rassegnarsi alle conseguenze per amore e rispetto di lei.

La maggior parte della gente sceglie l'opzione A. Perché l'opzione A è la strada più semplice. Richiede poca riflessione, nessun dubbio, e zero tolleranza per le scelte altrui che non ci piacciono.

È anche quella che rende più infelici tutte le persone coinvolte.

È l'opzione B che alimenta relazioni sane e felici basate su fiducia e rispetto. Che costringe le persone a restare umili e ammettere la propria ignoranza. Che permette alla gente di crescere superando le proprie insicurezze e di riconoscere le situazioni in cui ci si sta comportando in modo impulsivo, ingiusto o egoista. Ma l'opzione B è difficile e dolorosa, perciò non la sceglie quasi nessuno.

Il fratello della mia amica, nel protestare contro il suo fidanzamento, ha iniziato una battaglia immaginaria con se stesso. Certo, è convinto che sta cercando di proteggerla ma, come abbiamo visto, le convinzioni sono arbitrarie; peggio ancora, spesso vengono costruite a posteriori per giustificare i valori e i metri di giudizio che abbiamo scelto. La verità è che preferirebbe mandare a puttane il suo rapporto con la sorella piuttosto che considerare la possibilità di essere nel torto – anche se la seconda opzione lo aiuterebbe a crescere e a superare le insicurezze che l'hanno fatto sbagliare.

Io mi sforzo di vivere con poche regole, ma una di quelle che ho adottato negli anni è questa: se devo scegliere tra la possibilità che sia fuori di testa io, o che lo siano tutti gli altri, è molto, molto più probabile che il pazzo sia io. L'ho imparato a mie spese. Sono stato innumerevoli volte lo stronzo che agiva in base alle proprie insicurezze e certezze fallaci. Non è piacevole.

Questo non significa che è impossibile che la maggior parte della gente sia fuori di testa. E non significa che non ci siano occasioni in cui hai più ragione degli altri.

È semplicemente la realtà: se ti sembra di avere contro il mondo, è facile che in realtà tu abbia contro solo te stesso.

# Capitolo 7

# Il fallimento è la strada da seguire

Sono serio quando lo dico: ho avuto fortuna.

Mi sono laureato nel 2007, giusto in tempo per il crollo finanziario e la Grande Recessione, e ho tentato di entrare nel peggiore mercato del lavoro da ottant'anni a questa parte.

Più o meno nello stesso periodo, scoprii che la persona che subaffittava una delle stanze nel mio appartamento non pagava l'affitto da tre mesi. Quando le chiesi chiarimenti, scoppì a piangere e poi scomparve, lasciando a me e al mio altro coinquilino tutte le spese da coprire. Ciao-ciao, risparmi. I sei mesi successivi dormii sul divano di un amico, mettendo insieme lavori occasionali e cercando di farmi meno debiti possibile mentre cercavo un "vero lavoro".

Dico di aver avuto fortuna perché quando sono entrato nel mondo degli adulti ero già un fallito. Ho iniziato dal fondo. Questa è in pratica la peggiore paura di tutti, più avanti, quando si presenta il problema di dover iniziare una nuova attività o cambiare carriera o lasciare un lavoro orribile, e io ho avuto l'occasione di sperimentarla già in partenza. Le cose potevano solo migliorare.

Quindi sì, fortuna. Quando dormi su un futon puzzolente e devi contare le monetine per capire se quella settimana puoi permetterti il McDonald's e hai spedito venti curriculum senza ricevere neanche una parola in risposta, l'idea di aprire un blog e iniziare una stupida attività su Internet non sembra così spaventosa. Se anche ogni mio progetto fosse fallito, se ogni mio post fosse rimasto non letto, non avrei fatto che ritrovarmi esattamente da dove ero partito. Quindi perché non provarci?

Il fallimento è di per sé un concetto relativo. Se il mio metro di giudizio fosse stato diventare un rivoluzionario anarco-comunista, la mia totale incapacità di fare soldi tra il 2007 e il 2008 avrebbe rappresentato un successo travolgente. Ma se, come per la maggior parte delle persone, il mio metro di giudizio era semplicemente trovare un primo lavoro serio che potesse pagare qualche bolletta appena finiti gli studi, ero un fallimento vergognoso.

Sono cresciuto in una famiglia benestante. I soldi non sono mai stati un problema. Al contrario, sono cresciuto in una famiglia benestante dove i soldi venivano spesso usati per evitare i problemi, più che per risolverli. Di nuovo,

sono stato fortunato, perché questo mi ha insegnato molto presto che l'arricchimento, di per sé, per me sarebbe stato un metro di giudizio schifoso. Potevi essere ricchissimo e infelice, proprio come potevi essere al verde eppure piuttosto felice. Perciò, perché prendere la ricchezza come parametro per misurare il mio valore?

Invece, il mio valore era diverso. Era la libertà, l'autonomia. L'idea di essere un imprenditore mi era sempre piaciuta perché odiavo ricevere ordini e preferivo fare le cose a modo mio. La prospettiva di lavorare su Internet mi piaceva perché avrei potuto farlo dappertutto e quando volevo.

Mi posì una semplice domanda: «Preferirei guadagnare bene facendo un lavoro che odio, o giocare a fare l'imprenditore internettiano e restare al verde per qualche tempo?». Per me la risposta era chiara e immediata: la seconda. Poi mi chiesi: «Se faccio un tentativo e tra qualche anno fallisco e devo trovarmi lo stesso un lavoro, avrò perso davvero qualcosa?». La risposta era no. Invece di essere un disoccupato squatrinato e senza esperienza a ventidue anni, lo sarei stato a venticinque. Chi se ne frega?

Con questo valore, fallire sarebbe stato rifiutarmi d'inseguire i miei progetti – e non essere al verde, dormire sul divano di amici e parenti (cosa che continuai a fare per quasi tutti i due anni successivi), e avere un curriculum vuoto.

## Il paradosso del fallimento/successo

Ormai vecchio, Pablo Picasso sedeva in un bar in Spagna, scarabocchiando su un tovagliolo usato. Lo faceva con noncuranza, disegnando qualunque cosa lo divertisse sul momento – un po' come gli adolescenti che disegnano peni sulle porte dei bagni pubblici –, solo che lui era Picasso, perciò i suoi peni scarabocchiali erano più simili a meraviglie di impressionismo/cubismo messe a decorare leggere macchie di caffè.

In ogni caso, accanto a lui c'era una donna che lo guardava incantata. Dopo qualche minuto, Picasso finì il suo caffè e accartocciò il tovagliolo per gettarlo mentre se ne andava via.

La donna lo fermò. «Aspetti», disse. «Potrei avere il tovagliolo su cui stava disegnando? Glielo pagherò».

«Certo», rispose Picasso. «Ventimila dollari».

La donna si ritrasse di scatto come se le avesse appena tirato un mattone. «Che cosa? A disegnarlo ci ha messo circa due minuti».

«No, signora», disse Picasso. «Ci ho messo più di sessant'anni». S'infilò il tovagliolo nella tasca e uscì dal bar.

Qualunque miglioramento è basato su migliaia di piccoli fallimenti, e l'ordine di grandezza del tuo successo dipende da quante volte hai fallito. Se qualcuno è più bravo di te in qualcosa, probabilmente è perché ha fallito più volte. Se qualcuno è meno bravo, probabilmente non è passato per tutte le dolorose esperienze d'apprendimento per cui sei passato tu.

Se pensi a un bambino che sta imparando a camminare, sai che cadrà e si farà male centinaia di volte. Ma non si fermerà mai a pensare: "Oh, camminare probabilmente non fa per me. Non sono bravo".

Evitare il fallimento è qualcosa che impariamo più tardi nella vita. Sono sicuro che molto dipenda dal nostro sistema educativo, che giudica rigorosamente in base alla performance e punisce chi non va bene. Un'altra grande fetta di responsabilità spetta a genitori autoritari o critici che non permettono ai figli di sbagliare abbastanza spesso, e li puniscono invece ogni volta che provano qualcosa di nuovo o non predefinito. E poi abbiamo i mass media che ci espongono a un successo straordinario dopo l'altro, senza mostrarcì le migliaia

di ore di tedio e noioso esercizio che sono state necessarie per ottenerlo.

Prima o poi, quasi tutti arriviamo al punto in cui abbiamo paura di fallire, in cui evitiamo istintivamente il fallimento e ci limitiamo solo a quello che ci mettono davanti o in cui siamo già bravi.

Questo ci confina e ci soffoca. Possiamo avere veramente successo solo nelle cose per cui siamo disposti a fallire. Se non siamo disposti a questo, non abbiamo intenzione di avere successo.

Buona parte di questo timore deriva dall'aver scelto dei valori del cazzo. Per esempio, se mi misuro in base allo standard del "Riuscire a piacere a tutti", sarò in ansia, perché il fallimento è definito al cento percento dalle azioni degli altri, non dalle mie. Non ho il controllo; perciò il mio valore dipende dal giudizio altrui.

Mentre se adotto come metro di giudizio il "Migliorare la mia vita sociale", posso rispettare il mio valore delle "buone relazioni con gli altri" indipendentemente da come gli altri reagiscono. La mia autostima è basata sui miei comportamenti e sulla mia felicità.

I valori del cazzo, come abbiamo visto nel capitolo 4, fanno riferimento a obiettivi esterni e tangibili al di fuori del nostro controllo. Perseguire questi obiettivi genera molta ansia. E se anche riusciamo a raggiungerli, ci fanno sentire vuoti e spenti, perché una volta ottenuto il risultato non ci sono più problemi da risolvere.

I valori migliori, come abbiamo visto, sono orientati al processo. Qualcosa come "Esprimermi con onestà verso gli altri", un parametro del valore dell'"onestà", non finisce mai del tutto; è un problema che ci impone di metterci costantemente in gioco. Ogni nuova conversazione, ogni nuova relazione porta con sé nuove sfide e occasioni di esprimersi onestamente. Il valore è un processo continuo che sfida il completamento.

Se il tuo metro di giudizio per il valore "successo secondo gli standard mondani" è "Comprare una casa e una bella auto", e passi vent'anni a farti il culo per quello, una volta raggiunto l'obiettivo quel metro di giudizio non ha più niente da darti. Perciò dai pure il benvenuto alla tua crisi di mezza età, perché ti hanno appena tolto il problema che ti ha guidato per tutta la vita adulta. Non ci saranno altre opportunità di crescere e migliorare, eppure è proprio la crescita a generare felicità, non una lunga lista di risultati arbitrari.

In tal senso gli obiettivi, per come sono definiti convenzionalmente – laurearsi, comprare una casa sul lago, perdere sette chili – possono portare alle nostre vite solo una felicità limitata. Possono aiutarci nel conseguimento di benefici veloci e

a breve termine, ma come guide per la nostra traiettoria generale fanno schifo.

Picasso è rimasto prolifico per tutta la vita. Ha vissuto fino a novant'anni suonati e ha continuato a produrre arte fino alla fine. Se il suo metro di giudizio fosse stato “diventare famoso” o “fare un fracco di soldi nel mondo dell’arte” o “dipingere mille quadri”, a un certo punto del suo percorso si sarebbe inaridito. Sarebbe stato preso dall’ansia o dal dubbio. Probabilmente non sarebbe più migliorato e non avrebbe innovato la sua arte come fece decennio dopo decennio.

La ragione del successo di Picasso è esattamente la stessa per cui, da vecchio, era felice di scarabocchiare da solo su un tovagliolo in un bar. Il suo valore sottostante era semplice e umile. Ed era infinito. Era il valore dell’“onesta espressione”. Ed è questo che rendeva tanto prezioso quel tovagliolo.

## Il dolore fa parte del processo

Nel 1950, uno psicologo polacco di nome Kazimierz D'browski studiò i sopravvissuti della seconda guerra mondiale e il modo in cui stavano affrontando le esperienze traumatiche vissute durante la guerra. Stiamo parlando della Polonia, perciò la situazione era stata abbastanza raccapricciante. Quelle persone avevano assistito alla fame, a bombardamenti che avevano ridotto le città in macerie, all'Olocausto, alla tortura dei prigionieri di guerra e allo stupro e/o assassinio di membri della loro famiglia, se non da parte dei nazisti, qualche anno dopo per mano dei sovietici.

Studiando i sopravvissuti, D'browski notò una cosa tanto sorprendente quanto miracolosa. Una percentuale considerevole di loro era convinta che le esperienze patite durante la guerra, per quanto dolorose ed effettivamente traumatiche, li avessero resi persone migliori, più responsabili e sì, anche più felici. Molti descrivevano le loro vite come se prima della guerra fossero stati individui diversi: ingratì e incapaci di apprezzare i loro cari, pigri e consumati da problemi futili, convinti che tutto gli fosse dovuto. Dopo la guerra si sentirono più sicuri di sé, più riconoscenti e imperturbabili di fronte alle frivolezze e ai fastidi insignificanti della vita.

Ovviamente, quelle esperienze erano state orribili e loro non erano felici di averle vissute. Molti soffrivano ancora per le cicatrici emotive lasciate dalle frustate della guerra. Ma alcuni erano stati in grado di utilizzarle per trasformarsi in modi potenti e positivi.

E non sono soli in questo capovolgimento. Per molti di noi, le conquiste di cui andiamo più fieri giungono davanti alle avversità più grandi. Il dolore ci rende spesso più forti, più resistenti e più stabili. Molti sopravvissuti al cancro, per esempio, affermano di sentirsi più forti e riconoscenti dopo aver vinto la battaglia per la sopravvivenza. Molti militari sostengono che resistere ai contesti pericolosi delle zone di guerra ha portato loro una maggiore resilienza mentale.

D'browski riteneva che la paura, l'ansia e la tristezza non sono sempre necessariamente stati mentali indesiderabili o inutili; al contrario, spesso rappresentano il dolore propedeutico alla crescita psicologica. E negare quel dolore significa negare il nostro potenziale. Proprio come è necessario

sopportare un dolore fisico per rafforzare i muscoli e le ossa, è necessario patire un dolore emotivo per sviluppare una maggiore resilienza, un migliore senso di sé, una capacità di compassione più grande e in generale una vita più felice.

I cambiamenti di prospettiva più radicali si verificano spesso in coda ai nostri momenti peggiori. È solo quando proviamo un dolore intenso che siamo disposti a esaminare i nostri valori e chiederci perché ci stanno tradendo. Abbiamo *bisogno* di qualche sorta di crisi esistenziale per guardare obiettivamente il modo in cui stiamo dando significato alla nostra vita, e prendere poi in considerazione l'idea di cambiarlo.

Puoi definirlo «toccare il fondo» o «avere una crisi esistenziale». Io preferisco chiamarlo «sopportare la tempesta di merda». Scegli il nome che preferisci.

E forse ti trovi in quella situazione proprio adesso. Forse stai attraversando la sfida più significativa di tutta la tua vita e sei confuso, perché ciò che pensavi fosse vero e normale e giusto si è rivelato l'opposto.

Va bene – è l'inizio. Non posso insistere abbastanza su questo punto, ma il dolore fa parte del processo. È importante *viverlo*. Perché se ti limiti a inseguire le esaltazioni per soffocarlo, se continui a viziarti con la convinzione che tutto ti sia dovuto e con un illusorio pensiero positivo, a esagerare con droghe o attività varie, non genererai mai la motivazione necessaria a un vero cambiamento.

Quando ero piccolo, tutte le volte che la mia famiglia comprava un nuovo stereo o videoregistratore provavo a schiacciare ogni pulsante, mettevo e toglievo ogni filo e ogni cavo, solo per vedere a cosa servivano. Con il tempo, imparai il funzionamento del sistema. E poiché conoscevo il meccanismo, in casa ero spesso l'unico a utilizzarlo.

Com'è accaduto a molti bambini millennial, i miei genitori mi consideravano una sorta di prodigo. Per loro, il fatto che sapessi programmare il videoregistratore senza guardare il manuale d'istruzioni faceva di me la Seconda Venuta di Tesla.

È facile ripensare alla generazione dei miei e ridere della loro tecnofobia. Ma più divento adulto, più mi rendo conto che tutti quanti abbiamo aree della vita in cui ci comportiamo come i miei genitori davanti al videoregistratore nuovo: ci sediamo, lo fissiamo, scuotiamo la testa e diciamo: «Ma *come?*», quando in realtà, bisogna semplicemente *agire*.

Ricevo costantemente email da persone che mi fanno domande simili. E per molti anni, non seppi cosa rispondere.

C'è la figlia di immigrati che hanno risparmiato una vita intera per farle studiare Medicina. Ma adesso che lo sta facendo lei odia quella facoltà; non

vuole passare la vita a fare il dottore, perciò non sogna che di lasciar perdere tutto. Eppure si sente bloccata. Così bloccata, in effetti, che arriva a scrivere a uno sconosciuto su Internet (me) facendogli domande stupide e scontate tipo: «Come lascio la scuola di medicina?».

O l'universitario che ha una cotta per la sua tutor. E perde la testa a ogni segnale, ogni risata, ogni sorriso, ogni volta in cui si mettono a parlare del più e del meno, e mi scrive un'email di ventotto pagine che finisce con la domanda: «Come le chiedo di uscire?». O la madre single con i figli ormai adulti che hanno finito gli studi e se ne stanno a gozzovigliare sul suo divano, mangiando il suo cibo, spendendo i suoi soldi, senza rispettare i suoi spazi o il suo desiderio di privacy. Lei vuole che proseguano con le loro vite. Vuole proseguire con la *propria*. Ma è spaventata a morte all'idea di spingerli via, spaventata al punto di chiedere: «Come dico loro di andarsene?».

Queste sono domande da videoregistratore. Dall'esterno, la risposta è semplice: chiudi il becco e fallo.

Ma dall'interno, dalla prospettiva di ciascuna di queste persone, tali domande sembrano incredibilmente complesse e confuse – indovinelli esistenziali avvolti in enigmi nascosti in un secchiello di KFC pieno di cubi di Rubik.

Le domande da videoregistratore sono strane, perché la risposta sembra difficile a tutte le persone coinvolte e facilissima a chiunque non lo sia.

Il problema è il dolore. Compilare la documentazione appropriata per lasciare la scuola di medicina è un'azione decisa ed evidente; spezzare il cuore dei tuoi genitori non lo è. Per chiedere di uscire alla tua tutor è sufficiente pronunciare le parole; rischiare un intenso imbarazzo e il rifiuto sembra molto più complicato. Dire a qualcuno di andarsene da casa tua è una decisione chiara; non altrettanto la sensazione di stare abbandonando i tuoi figli.

Per la maggior parte dell'adolescenza e i primi anni dell'età adulta ho combattuto con l'ansia sociale. Trascorrevo quasi tutto il giorno a distrarmi con i videogiochi e quasi tutta la notte a bere o fumare per scacciare il disagio. Per molti anni, l'idea di parlare a degli sconosciuti – soprattutto se quegli sconosciuti erano particolarmente attraenti/interessanti/popolari/intelligenti – mi sembrava impossibile. Ho passato anni a girovagare stordito, facendomi stupide domande da videoregistratore: «Come? Come fai ad andare da una persona e iniziare a parlarle? Come fa la gente?».

Avevo un sacco di convinzioni del cazzo, in proposito, tipo che non ti era permesso parlare a nessuno se non avevi qualche motivo pratico, o che le donne avrebbero pensato che ero uno stupratore bavoso se avessi detto anche solo:

«Ciao».

Il problema era che la mia realtà era definita dalle mie emozioni. Poiché sentivo che la gente non voleva parlarmi, ero arrivato a credere che fosse davvero così. E dunque, la mia domanda da registratore: «Come fai ad andare da una persona e iniziare a parlarle?».

Non riuscendo a separare ciò che sentivo da ciò che ero, non potevo uscire da me stesso e vedere il mondo per quello che era: un posto semplice dove due persone possono attaccare bottone in qualunque momento.

Molti, quando provano qualche tipo di dolore, rabbia o tristezza, mollano tutto e cercano di anestetizzare qualunque cosa stiano provando. L'obiettivo è di riprendere a “sentirsi bene” il più in fretta possibile, anche se questo significa fare uso di sostanze stupefacenti, convincersi di cose non vere o tornare ai propri valori di merda.

Impara a sopportare il dolore che hai scelto. Quando scegli un valore nuovo, stai decidendo di introdurre una nuova forma di dolore nella tua vita. Goditelo. Assaporalo. Accoglilo a braccia aperte. Poi agisci *nonostante* la sua presenza.

Non mentirò: all'inizio sembrerà incredibilmente difficile. Ma puoi cominciare in modo semplice. Avrai la sensazione di non sapere che fare. Ma ne abbiamo parlato: tu non sai *niente*. Anche quando pensi di saperlo, in realtà non sai mai che cazzo stai facendo. Quindi, davvero, cos'hai da perdere?

Vivere significa non sapere eppure agire lo stesso. Tutta la vita è così. Non cambia mai. Anche quando sei felice. Anche quando stai scorreggiando polvere di fata. Anche quando hai vinto alla lotteria e ti sei comprato una piccola flotta di moto d'acqua, non sai comunque che cazzo stai facendo. Non dimenticartelo mai. E non averne mai paura.

## Il principio del “fai qualcosa”

Nel 2008, dopo essere riuscito a mantenere un lavoro per ben sei settimane, decisi di rinunciare a tutta quella faccenda per intraprendere un’attività online. A quel tempo, non avevo la minima idea di cosa stessi facendo, ma pensavo che se proprio dovevo essere squattrinato e infelice, potevo anche farlo lavorando a modo mio. E a quel tempo, l’unica cosa di cui sembrava importarmi era correre dietro alle ragazze. Perciò vaffanculo, decisi di aprire un blog sulla mia folle vita sentimentale.

Al mio primo risveglio da lavoratore in proprio, il terrore s’impadronì in fretta di me. Mi ritrovai seduto con il portatile e mi resi conto, per la prima volta, che ero completamente responsabile di *tutte* le mie decisioni, così come di tutte le loro conseguenze. Avevo la responsabilità d’imparare da solo a progettare un sito web, fare marketing su Internet, ottimizzare i motori di ricerca e altri argomenti esoterici. Adesso poggiava tutto sulle mie spalle. E così feci quello che avrebbe fatto qualunque ventiquattrenne che ha appena mollato il lavoro e non ha idea di cosa sta facendo: mi scaricai un gioco per il computer ed evitai il lavoro come se fosse il virus dell’Ebola.

Quando le settimane si accumularono e il mio conto in banca passò dal nero al rosso, divenne chiaro che dovevo inventarmi qualche strategia per convincermi a lavorare ogni giorno le dodici-o-quattordici-ore necessarie a far decollare una nuova attività. E quel piano arrivò da una fonte inaspettata.

Alle superiori, il mio insegnante di matematica, il signor Packwood, diceva sempre: «Se sei bloccato su un problema, non restare fermo a pensarci sopra; comincia a lavorarci. Anche se non hai idea di cosa stai facendo, il semplice fatto di lavorarci finirà per portare nella tua testa le idee giuste».

Durante quel primo periodo, mentre lottavo ogni giorno, senza la minima idea di cosa fare e terrorizzato dai risultati (o dalla loro assenza), il consiglio del professor Packwood cominciò a risuonare dai recessi della mia mente. Lo sentivo come un mantra:

Non stare fermo. Fa’ qualcosa. Le risposte arriveranno.

Applicando il suo consiglio, appresi una lezione potente sulla motivazione. Perché si radicasse furono necessari otto anni, ma ciò che scoprii in quei lunghi mesi estenuanti di lanci andati a monte, colonne di consigli ridicole, notti scomode sui divani degli amici, conti in banca scoperti e centinaia di migliaia di parole scritte (e che per la maggior parte non lesse nessuno), fu forse la cosa più importante che ho imparato in tutta la mia vita:

L'azione non è solo l'effetto della motivazione; ne è anche la causa.

Quasi tutti ci impegniamo a fare qualcosa solo se sentiamo un certo livello di motivazione. E percepiamo la motivazione solo quando ci sentiamo sufficientemente ispirati a livello emotivo. Presumiamo che questi passi avvengano in una specie di reazione a catena, tipo questa:

Ispirazione emotiva → Motivazione → Azione desiderata.

Se vuoi combinare qualcosa di buono ma non ti senti motivato o ispirato, dai per scontato di essere fottuto. Non puoi farci niente. Non finché non ti capita un grande evento emotivo capace di generare motivazione sufficiente a farti alzare dal divano e cominciare qualcosa.

La particolarità della motivazione è che non costituisce una catena a tre, ma un circolo infinito:

Ispirazione → Motivazione → Azione → Ispirazione → Motivazione → Azione → Eccetera.

Le tue azioni creano nuove reazioni emotive e ispirazioni e vanno a motivare le tue azioni future. Approfittando di questa consapevolezza, possiamo quindi riorientare in questo modo il nostro atteggiamento mentale:

Azione → Ispirazione → Motivazione.

Se non hai la motivazione necessaria a fare qualche cambiamento importante nella tua vita, *fai qualcosa* – qualunque cosa, davvero – e poi sfrutta la reazione conseguente per cominciare a motivarti.

Lo chiamo il principio del “fare qualcosa”. Dopo averlo usato personalmente per avviare la mia attività, ho iniziato a insegnarlo ai lettori che mi si

rivolgevano perplessi con le loro domande da videoregistratore: «Come mi candido per un lavoro?», o: «Come dico a quel tipo che voglio essere la sua ragazza?», e via dicendo.

I primi due anni in cui ho lavorato in proprio, passavo intere settimane senza riuscire a fare molto, per il semplice fatto che ero ansioso e stressato da tutto ciò che dovevo fare, e rimandare ogni cosa era fin troppo semplice. Imparai in fretta, però, che costringermi a fare *qualcosa*, anche l'attività più umile, aveva il risultato immediato di far sembrare molto più semplici i lavori più grandi. Se dovevo ridisegnare un intero sito web, mi costringevo a sedermi e dicevo: «Okay, per il momento progetterò solo l'*header*». Ma dopo aver fatto l'*header*, mi trovavo a passare alle parti successive. E senza neanche accorgermene, ero energizzato e preso dal progetto.

L'autore Timothy Ferriss riporta una storia sentita un giorno sul conto di un romanziere che aveva scritto più di settanta libri. Qualcuno gli chiese come facesse a lavorare con tanta costanza e a restare ispirato e motivato. Lui rispose: «Duecento cazzo di parole al giorno, ecco come». L'idea era che se si costringeva a scrivere duecento cazzo di parole, la maggior parte delle volte la storia avrebbe finito per ispirarlo; e senza rendersene conto, si sarebbe ritrovato migliaia di parole sulla pagina.

Se seguiamo il principio del “fare qualcosa”, il fallimento *sembra* poco importante. Quando lo standard del successo diventa il semplice agire – quando *qualunque* risultato è considerato importante e rappresenta un progresso, quando l'ispirazione è vista come una ricompensa invece che un prerequisito –, ci catapultiamo in avanti. Ci sentiamo liberi di fallire, e quel fallimento ci fa avanzare.

Il principio del “fare qualcosa” non ci aiuta soltanto a sconfiggere la procrastinazione, ma è anche un processo attraverso cui adottiamo nuovi valori. Se siamo nel mezzo di una tempesta esistenziale e tutto sembra privo di senso – se tutti i parametri con cui eri abituato a misurarti si sono rivelati inefficaci e non hai idea di cosa succederà, se sai che ti stai facendo del male inseguendo falsi sogni, o sai che c’è qualche metro di giudizio migliore con cui dovresti misurarti ma non sai come – la risposta è la stessa:

Fai qualcosa.

Quel “qualcosa” può essere l’azione più insignificante che ti porterà a qualcos’altro. Può essere *di tutto*.

Ti accorgi di essere stato un coglione narcisista in ognuna delle tue relazioni e vuoi iniziare a sviluppare più compassione per gli altri? Fai qualcosa. Comincia

in modo semplice. Poniti l'obiettivo di ascoltare i problemi di qualcuno e dedicare il tuo tempo ad aiutarlo. Fallo anche solo una volta. O ripromettiti che la prossima occasione in cui ti sentirai arrabbiato partirai dal presupposto di essere tu la causa ultima dei tuoi problemi. Provaci, e vedi che effetto ti fa.

Spesso è l'unica cosa che serve per mettere in moto il cambiamento, l'azione necessaria per motivarti a proseguire. Puoi diventare la tua stessa fonte d'ispirazione. Puoi diventare la tua fonte di motivazione. L'azione è sempre alla tua portata. E prendendo il semplice fare qualcosa come metro di giudizio del tuo successo – be', a quel punto anche fallire ti fa avanzare.

# Capitolo 8

# L'importanza di dire di no

Nel 2009, raccolsi i miei averi, li vendetti o li misi in un deposito, lasciai il mio appartamento e partii per l'America Latina. A quel tempo il mio blog di consigli sentimentali iniziava a essere frequentato e stavo facendo qualche soldo vendendo PDF e corsi online. Avevo in mente di passare la maggior parte degli anni successivi all'estero, sperimentare nuove culture e approfittare dei bassi costi della vita in diversi Paesi in via di sviluppo dell'Asia e dell'America Latina per crescere ulteriormente con la mia attività. Era il sogno del nomade digitale e da bravo avventuriero venticinquenne, era esattamente quello che volevo dalla vita.

Tuttavia, per quanto il mio piano sembrasse intrigante ed eroico, i valori che mi spronavano a quella vita nomade non erano tutti sani. Certo, ne avevo alcuni di ammirabili – voglia di vedere il mondo, curiosità verso i popoli e le culture, un po' di antica sete di avventura. Ma sotto il resto s'intravedeva anche il lieve profilo della vergogna. A quel tempo ne ero appena cosciente, ma se dovevo essere completamente sincero, sapevo che nascosto sotto la superficie c'era qualcosa di malato. Non riuscivo a vederlo, ma nei momenti di quiete, quando ero del tutto onesto con me stesso, ne avvertivo la presenza.

Oltre all'egocentrismo dei miei vent'anni, la «roba molto traumatica» vissuta nell'adolescenza mi aveva lasciato un bel po' di difficoltà a stabilire legami. Avevo passato gli ultimi anni a rifarmi dell'inadeguatezza e dell'ansia sociale di quando ero ragazzino, e il risultato era che sentivo di poter conoscere, essere amico, amare e far sesso con chiunque desiderassi – quindi perché impegnarsi con una sola persona, o anche un solo gruppo sociale, una sola città o Paese o cultura? Se potevo sperimentare tutto egualmente, era *tenuto* a farlo, giusto?

Armato di questo grandioso senso di connessione con il mondo, saltellai di Paese in Paese e da un oceano all'altro in un gioco della campana mondiale che durò più di cinque anni. Visitai cinquantacinque Paesi, mi feci decine di amici e mi trovai tra le braccia di numerose amanti – tutte persone che venivano rimpiazzate in fretta e che spesso avevo già dimenticato nel momento in cui partivo per il Paese successivo.

Fu una vita strana, piena di esperienze fantastiche che allargavano l'orizzonte e

al tempo stesso di esaltazioni superficiali che puntavano ad anestetizzare il dolore sottostante. Sembrava profondissima e al tempo stesso priva di significato, e l'impressione non è cambiata. Da quel periodo trascorso in giro trassi alcune delle lezioni più importanti della mia vita e alcuni dei momenti più formativi per il mio carattere. Ma si verificarono anche molti dei miei più grossi sprechi di tempo ed energia.

Ora vivo a New York. Ho una casa, dei mobili, le bollette della luce e una moglie. Nulla di questo è particolarmente fascinoso o eccitante. E ne sono felice. Perché dopo tutti quegli anni di eccitazione, la lezione più importante che imparai dalle mie avventure fu questa: la libertà assoluta, di per sé, non significa nulla.

La libertà ti dà l'opportunità di raggiungere un significato più grande, ma di per sé non ha nulla di particolarmente significativo. Alla fine, l'unico modo di dare senso e importanza alla propria vita è rifiutare le alternative, *restringere* la libertà, scegliere di impegnarsi con un posto, un credo o (*gulp*) una persona.

Sono giunto a questa consapevolezza lentamente, nel corso dei miei anni di viaggio. Come con quasi tutti gli eccessi della vita, devi annegarci dentro per accorgerti che non ti fanno felice. A me accadde con il viaggio. Mentre annegavo nel mio cinquantreesimo, cinquantaquattresimo, cinquantacinquesimo Paese, iniziai a comprendere che sebbene quelle esperienze fossero eccitanti e favolose, poche mi avrebbero lasciato qualcosa di durevole. Mentre i miei amici si stavano sposando, compravano case e dedicavano il loro tempo a società interessanti o cause politiche, io annaspavo da un'esaltazione all'altra.

Nel 2011 andai a San Pietroburgo, in Russia. Il cibo faceva schifo. Il tempo faceva schifo. (Neve a maggio? Ma stiamo scherzando?). Il mio appartamento faceva schifo. Non funzionava nulla. Era tutto troppo caro. La gente era maleducata e aveva uno strano odore. Nessuno sorrideva e tutti bevevano troppo. Eppure, l'adorai. Fu uno dei miei viaggi preferiti.

C'è una schiettezza nella cultura russa che in genere irrita gli occidentali. Scordiamoci tutte le carinerie fittizie e le ragnatele verbali di educazione. Non si sorride agli sconosciuti né si finge di apprezzare ciò che non ci piace. In Russia, se una cosa è stupida, dici che è stupida. Se qualcuno si comporta da stronzo, gli dici che sta facendo lo stronzo. Se qualcuno ti piace e vi state divertendo, gli dici che ti piace e che vi state divertendo. Non importa se questa persona è un tuo amico, uno sconosciuto o qualcuno che hai incontrato cinque minuti fa per strada.

La prima settimana tutto questo mi fece sentire molto a disagio. Andai a

prendere un caffè con una ragazza russa e tre minuti dopo che ci eravamo seduti lei mi lanciò un'occhiata ed esclamò che avevo appena detto una cretinata. Per poco non mi strozzai col mio drink. Nel suo tono non c'era nulla di combattivo: lo disse come se fosse un fatto banale – come se stesse parlando del tempo, o mi stesse informando sul suo numero di scarpe – ma io rimasi lo stesso scioccato. Dopo tutto, in occidente una schiettezza del genere è considerata molto offensiva, soprattutto da parte di una persona che hai appena conosciuto. Ma accadeva con tutti. Tutti sembravano continuamente maleducati e come risultato, la mia viziata mente occidentale si sentiva attaccata da ogni parte. Insicurezze asfissianti iniziarono ad affiorare in situazioni in cui non si presentavano da anni.

Ma con il passare delle settimane, mi abituai alla franchezza russa, proprio come mi ero abituato ai tramonti a mezzanotte e alla vodka che andava giù come acqua ghiacciata. E poi iniziai ad apprezzarla per quello che era: espressione genuina. Onestà nel senso più vero del termine. Comunicazione senza limiti, senza condizioni, senza motivi ulteriori, senza nessun bisogno di vendersi e nessun tentativo disperato di piacere.

In qualche modo, dopo anni di viaggio, fu forse nel posto meno americano di tutti che sperimentai per la prima volta un particolare tipo di libertà: la possibilità di dire qualunque cosa pensassi o sentissi, senza timore delle ripercussioni. Era una strana forma di liberazione che raggiungevi solo *accettando il rifiuto*. Ed essendo io una persona che aveva sofferto per l'assenza di comunicazioni schiette quasi tutta la vita – prima vittima di una famiglia emotivamente repressa, e poi a causa dell'ostentazione di una sicurezza falsa e meticolosamente costruita – mi ci ubriacai come, be', come se fosse la migliore vodka che avessi mai assaggiato. Il mese trascorso a San Pietroburgo passò in un lampo, e alla fine non me ne volevo più andare via.

Viaggiare è un fantastico strumento di crescita personale, perché ti sradica dai valori della tua cultura e ti mostra che altre società possono vivere con valori del tutto diversi, funzionare comunque e non odiarsi. Questa esposizione a valori culturali e metri di giudizio differenti ti costringe poi a riesaminare ciò che nella tua vita appare evidente e a concludere che forse non è necessariamente il modo migliore di vivere. In questo caso, la Russia mi fece riesaminare la mia comunicazione fatta di stroncate e gentilezze fittizie, tanto diffusa nella cultura angloamericana, e mi trovai a domandarmi se non stava aumentando le nostre insicurezze reciproche e peggiorando la nostra capacità di gestire l'intimità.

Ricordo di aver discusso questa dinamica con il mio insegnante di russo, che aveva una teoria interessante. Avendo vissuto per tante generazioni sotto il

comunismo, con pochissime opportunità economiche e prigionieri di una cultura della paura, per i russi la fiducia era diventata la valuta più preziosa. E per creare fiducia bisognava essere onesti. Ciò significava che quando qualcosa faceva schifo, lo dicevi apertamente e senza scusarti. Le manifestazioni di onestà sgradevole erano premiate per il semplice fatto che erano necessarie per sopravvivere – dovevi sapere su chi potevi fare affidamento e chi no, e dovevi saperlo in fretta.

Ma nell'occidente “libero”, continuò il mio insegnante di russo, c'erano opportunità economiche in abbondanza – tanto che divenne molto più importante *presentarsi* in un certo modo, seppur falso, che essere *sinceri* in proposito. La fiducia perse il suo valore. L'apparenza e la capacità di vendersi divennero forme di espressione più vantaggiose. Conoscere molta gente in modo superficiale era più vantaggioso che conoscerne poca intimamente.

Per questo nelle culture occidentali è diventato normale sorridere ed essere educati anche quando non ne abbiamo voglia, raccontare piccole bugie a fin di bene e dare ragione a qualcuno che pensiamo abbia torto. Per questo le persone imparano a fingere di essere amici di gente che in realtà non gli piace, a comprare cose che non vogliono davvero. Il sistema economico promuove questo inganno.

L'aspetto negativo è che, in occidente, non sai mai se puoi fidarti davvero del tuo interlocutore. A volte è lo stesso anche con i parenti o i buoni amici. Il bisogno di piacere a tutti i costi è talmente forte che la gente spesso riconfigura completamente la propria personalità a seconda di colui con cui ha a che fare.

## Il rifiuto ti migliora la vita

Come conseguenza della nostra cultura di positività/consumo, molti di noi sono stati “indottrinati” con la convinzione che dovremmo cercare di essere più tolleranti e positivi possibile. È un cardine di molti libri del cosiddetto pensiero positivo: apriti alle opportunità, sii tollerante, dì di sì a tutto e a tutti, e così via.

Ma *dobbiamo* rifiutare qualcosa. Altrimenti non diamo importanza a niente. Se nessuna cosa è migliore o più desiderabile di un’altra, siamo vuoti e la nostra vita non ha significato. Siamo privi di valori e perciò viviamo senza alcuno scopo.

L’evitamento del rifiuto (tanto dato quanto ricevuto) ci viene spesso spacciato come una maniera di sentirsi meglio. Ma evitare il rifiuto ci offre un piacere immediato lasciandoci alla deriva e senza direzione nel lungo periodo.

Per apprezzare davvero qualcosa, devi limitarti a essa. Nella vita raggiungi un certo livello di gioia e significato solo quando passi decenni a investire in un’unica relazione, un’unica arte, un’unica carriera. E non puoi avere quei decenni d’investimento senza rifiutare le alternative.

La scelta di un valore implica il rifiuto dei valori alternativi. Se scelgo di rendere il matrimonio la parte più importante della mia vita, questo significa che sto (probabilmente) scegliendo di non considerare altrettanto importanti le orgie di prostitute rallegrate dalla cocaina. Se scelgo di giudicarmi in base alla mia capacità di avere amicizie aperte e tolleranti, questo significa che mi rifiuto di sparpare degli amici alle loro spalle. Sono tutte decisioni sane, ma implicano continuamente il rifiuto.

Il punto è questo: per dare *valore* a qualcosa, dobbiamo sbatterci. E per dare valore a *qualcosa*, dobbiamo rifiutare le cose *diverse*. Per dare valore a *x*, dobbiamo rifiutare non-*x*.

Tale rifiuto è una parte intrinseca e necessaria del mantenimento dei nostri valori, e dunque della nostra identità. Siamo definiti da cosa scegliamo di rifiutare. E se non rifiutiamo niente (forse per la paura di essere rifiutati noi stessi) siamo essenzialmente privi d’identità.

Il desiderio di evitare il rifiuto a ogni costo, di evitare lo scontro e il conflitto, il desiderio di cercare di accettare tutto allo stesso modo e di rendere tutto

coerente e armonioso, è una forma profonda e sottile di egocentrismo. Le persone egocentriche, convinte di *meritare* di sentirsi bene di continuo, evitano sempre i rifiuti perché rifiutare qualcosa farebbe stare male loro stesse o qualcun altro. Ed evitando di rifiutare qualunque cosa, vivono una vita priva di valori, guidata dal piacere e narcisistica. L'unica cosa importante è mantenere un altro po' l'esaltazione, per evitare gli inevitabili fallimenti della vita, per fingere che non esista la sofferenza.

Il rifiuto è un'abilità importante e cruciale. Nessuno vuole restare intrappolato da una relazione che non lo rende felice o da un lavoro che odia e in cui non crede. Nessuno vuole sentire di non poter dire cosa pensa davvero.

Eppure la gente sceglie queste cose. Di continuo.

L'onestà è un naturale desiderio umano. Ma per vivere delle vite oneste dobbiamo imparare a sentirci a nostro agio nel dire e sentire la parola *no*. Così facendo, il rifiuto migliora le nostre relazioni e rende più sane le nostre vite emotive.

## Limiti

C'erano una volta due giovani, un ragazzo e una ragazza. Le loro famiglie si odiavano. Ma il ragazzo, che era un po' uno stronzo, s'imbucò a una festa organizzata dalla famiglia della ragazza. Lei lo vide, e gli angeli cantarono così dolcemente alle sue parti intime da farla innamorare all'istante. Proprio così. E quindi lui s'intrufola nel suo giardino e decidono di sposarsi *dopo un solo cazzo di giorno*, perché, sai, è la cosa più pratica, soprattutto quando i genitori vogliono assassinarsi a vicenda. Breve salto in avanti. Le famiglie vengono a sapere del matrimonio e piantano su un gran casino. Mercuzio muore. La ragazza ci resta così male che si beve una pozione che la farà dormire per due giorni. Ma, sfortunatamente, la giovane coppia non conosce ancora tutti i dettagli della buona comunicazione matrimoniale, e la ragazza si dimentica di accennare la cosa al nuovo marito. Il giovane, perciò, scambia il suo coma autoindotto per suicidio. A quel punto dà completamente i numeri e si suicida, pensando di raggiungerla nell'aldilà o qualche stronzata simile. Ma quando lei si risveglia dai due giorni di coma, scopre che il marito si è suicidato, così ha *anche lei* la stessa idea e si uccide a sua volta. Fine.

Nella nostra cultura odierna, *Romeo e Giulietta* è sinonimo di “romanticismo”. È considerata la storia d'amore più importante della cultura in lingua inglese, un ideale emotivo verso cui tendere. Eppure, se ti concentri davvero sul racconto, quei ragazzini sono completamente fuori di testa. E si sono uccisi per dimostrarlo!

Molti studiosi sospettano che Shakespeare non abbia scritto *Romeo e Giulietta* per celebrare il romanticismo, ma piuttosto per satirizzarlo, per mostrare la sua totale assurdità. L'autore non voleva che l'opera fosse una glorificazione dell'amore. In effetti, voleva che fosse il contrario: una grossa insegna al neon con su scritto: STATE ALLA LARGA, circondata dai nastri della polizia che dicevano: VIETATO IL PASSAGGIO.

Per la maggior parte della storia umana, l'amore romantico non è stato celebrato come al giorno d'oggi. In effetti, più o meno fino alla metà del diciannovesimo secolo, l'amore è stato visto come un ostacolo inutile e potenzialmente pericoloso alle cose più importanti della vita – sai, tipo coltivare

la terra e/o sposare un tizio con un sacco di pecore. I giovani erano tenuti spesso lontani dalle passioni romantiche per favorire matrimoni pratici ed economici che avrebbero dato stabilità tanto a loro quanto alle loro famiglie.

Ma oggi, tutti quanti ci eccitiamo un sacco al pensiero dell'amore folle. Domina la nostra cultura. E più è drammatico, meglio è. Che sia Ben Affleck che cerca di distruggere un asteroide salvando la Terra per la ragazza che ama, o Mel Gibson che uccide centinaia di inglesi e ha fantasie sulla moglie stuprata e assassinata mentre si fa torturare a morte, o l'elfa che sacrifica la propria immortalità per stare con Aragorn nel *Signore degli anelli* o le stupide commedie romantiche in cui Jimmy Fallon rinuncia ai biglietti per il play-off dei Red Sox perché Drew Barrymore ha, tipo, *bisogno* o roba simile.

Se questo tipo di amore romantico fosse cocaina, nella nostra cultura somigliremmo tutti a Tony Montana di *Scarface*: ci affonderemmo la faccia, urlando: «Salutatemi il mio amico Sosa!».

Il problema è che stanno scoprendo che l'amore romantico ha *davvero* qualcosa di simile alla cocaina. Nel senso, spaventosamente simile. Nel senso, stimola esattamente le stesse identiche parti del cervello. Nel senso, ti esalta e fa sentire bene per un po', ma crea anche altrettanti problemi, come la cocaina.

Quasi tutti gli aspetti dell'amore romantico che sogniamo – le dimostrazioni d'affetto teatrali e vertiginosamente emotive, i continui sali e scendi – non sono prove d'amore sane e genuine. In effetti, spesso non sono che una forma di narcisismo che si manifesta tramite le relazioni.

Lo so: sto dicendo cose superdeprimenti. Seriamente, chi cazzo è lo stronzo che parla male dell'amore? Ma ascoltate un attimo.

La verità è che ci sono forme d'amore sane e forme d'amore malsane. L'amore malsano si basa su due persone che cercano di sfuggire ai propri problemi tramite le emozioni che sentono l'una per l'altra – in altre parole, si utilizzano reciprocamente come via di fuga. L'amore sano si basa su due persone che accettano e affrontano i propri problemi con il supporto reciproco.

La differenza tra una relazione sana e una malsana consiste sostanzialmente in due cose: 1) la misura in cui ciascuna persona accetta le responsabilità, e 2) la disponibilità di ciascuna persona a rifiutare ed essere rifiutata dal partner.

In ogni relazione tossica o malsana, ci sarà da parte di entrambi un senso labile e scarso delle responsabilità, e ci sarà un'incapacità di dare e/o ricevere rifiuti. In ogni relazione sana e amorevole, ci saranno limiti chiari tra le due persone e i loro valori, e ci sarà la disponibilità a dare e ricevere rifiuti quando necessario.

Per "limiti" intendo la linea di demarcazione che separa le responsabilità

derivanti dai problemi di ciascuna persona. In una relazione sana e dotata di buoni limiti, le persone si prenderanno la responsabilità dei valori e problemi propri e non di quelli del partner. In una relazione tossica con limiti inadeguati o inesistenti, le persone eviteranno regolarmente di assumersi la responsabilità dei propri problemi e/o si assumeranno anche quelli dei partner.

Come sono i limiti inadeguati? Ecco qualche esempio:

*«Non puoi uscire con i tuoi amici senza di me! Lo sai che divento geloso. Devi restare a casa con me».*

*«I miei colleghi sono degli idioti; mi fanno sempre arrivare tardi agli incontri perché devo spiegargli come fare il loro lavoro».*

*«Non posso credere che mi hai fatto sentire così stupido davanti a mia sorella. Non darmi mai più torto davanti a lei!».*

*«Mi piacerebbe molto accettare quel lavoro a Milwaukee, ma se andassi a vivere così lontano mia madre non me lo perdonerebbe mai».*

*«Posso uscire con te, ma ti dispiacerebbe non dirlo alla mia amica Cindy? Diventa superinsicura quando io ho un ragazzo e lei no».*

In ciascuno scenario, o la persona si sta assumendo la responsabilità di problemi/emozioni che non le spettano, o sta pretendendo che qualcun altro se ne assuma la responsabilità al posto suo.

In generale, le persone narcisiste cadono in una di queste due trappole relazionali. O si aspettano che gli altri si assumano la responsabilità dei loro problemi: *«Volevo passare un fine settimana rilassante a casa. Avresti dovuto saperlo e cancellare i tuoi impegni»*. O se ne assumono troppe per i problemi degli altri: *«Ha di nuovo perso il lavoro, ma probabilmente è colpa mia perché non l'ho sostenuta quanto avrei potuto. Domani l'aiuterò a riscrivere il curriculum»*.

Le persone narcisiste adottano queste strategie nelle relazioni, come in ogni altro campo, per evitare di accettare le responsabilità dei propri problemi. Come risultato, le loro relazioni sono fragili e fittizie, prodotte dall'evitamento del dolore interiore invece che dall'accettazione di un'adorazione e un apprezzamento genuino del partner.

Questo discorso non vale solo per le relazioni romantiche, a proposito, ma anche per i rapporti familiari e le amicizie. Una madre troppo protettiva può assumersi la responsabilità di ogni problema nella vita dei figli. Il suo narcisismo incoraggia quindi quello dei figli, che crescono convinti che gli altri dovrebbero

essere sempre responsabili dei loro problemi.

(È per questo che i problemi delle tue relazioni romantiche ricordano sempre in maniera inquietante quelli del rapporto dei tuoi genitori).

Quando nelle tue azioni ed emozioni ci sono aree torbide di responsabilità – aree in cui non è chiaro chi sia responsabile di cosa, chi abbia la colpa, perché fai quello che stai facendo – non puoi mai sviluppare dei valori forti. Il tuo unico valore *diventa* far felice il tuo partner. O il fatto che il tuo partner ti renda felice.

Questo, chiaramente, è controproducente. E le relazioni caratterizzate da questa torbidità fanno di solito la fine dell'*Hindenburg*, piene di sceneggiate e fuochi d'artificio.

La gente non può risolvere per te i tuoi problemi. Né dovrebbe provarci, perché la cosa non ti renderà felice. Neanche tu puoi risolvere i problemi degli altri, perché analogamente non li renderesti felici. Una relazione malsana si ha quando due persone cercano di risolversi a vicenda i problemi per sentirsi bene rispetto a se stessi. Al contrario, una relazione sana si ha quando ciascuno risolve i propri problemi per sentirsi bene rispetto all'altro.

Imporre qualche limite decente non significa che non puoi aiutare il tuo partner o sostenerlo, o essere sostenuta e aiutata. Dovete sostenervi a vicenda. Ma solo perché *scegliete* di farlo. Non perché vi sentite obbligati o pensate che sia dovuto.

Le persone narcisiste che danno ad altri la colpa delle loro emozioni e azioni lo fanno perché credono che se si dipingono costantemente come vittime, alla fine qualcuno arriverà a salvarle e riceveranno l'amore che hanno sempre desiderato.

Le persone narcisiste che si prendono la colpa delle emozioni e azioni degli altri lo fanno perché credono che se "aggiusteranno" i partner e li salveranno, riceveranno l'amore e l'apprezzamento che hanno sempre desiderato.

Sono lo yin e yang di ogni relazione tossica: la vittima e il salvatore, la persona che appicca incendi per sentirsi importante e quella che li spegne per lo stesso motivo.

Queste due tipologie di persone sono fortemente attratte l'una dall'altra, e di solito finiscono insieme. Le loro patologie combaciano alla perfezione. Spesso sono cresciute con genitori che a loro volta esibivano uno di questi tratti. Perciò il loro modello di relazione "felice" si basa su narcisismo e limiti inadeguati.

Purtroppo, nessuna delle due riesce a soddisfare i veri bisogni dell'altro. Infatti, la tendenza ad attribuire e accettare eccessivamente la colpa rafforza il narcisismo e la scarsa autostima che ha impedito loro di soddisfare i propri bisogni emotivi in primo luogo. La vittima crea sempre più problemi da risolvere

– non perché esistano effettivamente dei problemi aggiuntivi, ma perché questo le dà l'attenzione e l'affetto che desidera. Il salvatore continua a risolverli – non perché i problemi gli interessino davvero, ma perché crede di doverli sistemare per meritare a sua volta attenzione e affetto. In entrambi i casi, le intenzioni sono egoiste e condizionali e perciò autosabotatrici, e l'amore genuino è sperimentato raramente.

Se la vittima amasse davvero il salvatore, direbbe: «Guarda, questo è un mio problema; non me lo devi risolvere tu. Sostienimi solo mentre lo sistemo per conto mio». Questa sarebbe una *vera* dimostrazione d'amore: assumersi la responsabilità dei propri problemi e non scaricarli sul partner.

Se il salvatore volesse salvare davvero la vittima, direbbe: «Senti, stai incolpando gli altri dei tuoi problemi; gestisciteli per conto tuo». E in un modo perverso, questa sarebbe *davvero* una dimostrazione d'amore: aiutare qualcuno a risolvere i propri problemi.

Invece, vittime e salvatori si usano a vicenda per ottenere esaltazioni emotive. È come una dipendenza che alimentano reciprocamente. L'ironia è che, quando potrebbero frequentare delle persone emotivamente sane, tendono ad annoiarsi e sentono che con loro non c'è "chimica". Snobbano individui emotivamente stabili e sicuri perché i limiti solidi di quei partner non sembrano abbastanza "eccitanti" da stimolare le esaltazioni costanti di cui hanno bisogno.

Per le vittime, la cosa più difficile del mondo è accettare la responsabilità dei propri problemi. Per tutta la vita hanno creduto che altri siano responsabili del loro destino. Il primo passo per assumersi la propria responsabilità fa spesso paura.

Per i salvatori, la cosa più difficile del mondo è smettere di assumersi la responsabilità dei problemi degli altri. Per tutta la vita sono stati valorizzati e amati solo quando salvavano qualcuno, perciò rinunciare a quel bisogno fa paura anche a loro.

Se ti sacrifichi per qualcuno a cui tieni, dev'essere perché vuoi farlo, non perché ti senti obbligato o perché temi le conseguenze. Se il tuo partner si sacrifica per te, dev'essere perché desidera farlo davvero, non perché l'hai manipolato arrabbiandoti o facendolo sentire in colpa. Gli atti d'amore valgono solo se fatti senza condizioni o aspettative.

Riconoscere la differenza tra quando si fa qualcosa perché ci si sente obbligati e quando lo si fa volontariamente può essere difficile. Perciò ecco una prova del nove. Chiediti: «Se rifiutassi di farlo, la mia relazione come cambierebbe?». Allo stesso modo, domandati: «Se il mio partner rifiutasse di fare quello che voglio,

la nostra relazione come cambierebbe?». Se la risposta è che un rifiuto causerebbe un'esplosione di sceneggiate drammatiche e piatti rotti, questo è un brutto segno. Fa pensare che la tua relazione sia condizionale – basata su reciproci vantaggi superficiali, piuttosto che sull'accettazione incondizionata dell'altro (insieme ai suoi problemi).

Chi ha limiti forti non teme una scenata, un litigio o di essere ferito. Chi ha limiti deboli ne è terrorizzato e modellerà costantemente i propri comportamenti per adattarsi agli alti e bassi delle proprie montagne russe emotive e relazionali.

Chi ha limiti forti capisce che non ha senso aspettarsi che due persone si adattino l'un l'altro al cento percento e soddisfino ogni bisogno reciproco. Chi ha limiti forti capisce che c'è la possibilità a volte di ferire i sentimenti altrui, ma in fondo è impossibile determinare cosa provano gli altri. Chi ha limiti forti sa che una relazione sana non ha nulla a che fare con il controllo delle emozioni dell'altro, ma piuttosto con un sostegno reciproco alla crescita individuale e alla risoluzione dei problemi di ciascun partner.

Non c'entra sbattersi per tutto ciò per cui si sbatte il tuo partner; c'entra sbattersi per il tuo partner a prescindere da quanto si sbatte lui. L'amore incondizionato è questo, tesoro.

## Come creare fiducia

Mia moglie è una di quelle donne che passano molto tempo davanti allo specchio. Le piace avere un aspetto stratosferico e (ovviamente) la cosa piace tantissimo anche a me.

Le sere in cui dobbiamo andare da qualche parte, esce dal bagno dopo un'ora di trucco/capelli/vestiti/qualunque-cosa-facciano-lì-dentro-le-donne e mi chiede come sta. Di solito è stupenda. Ogni tanto, però, non sta bene. Magari ha provato a fare qualcosa di nuovo con i capelli, o ha deciso di indossare un paio di stivali che qualche fashion designer milanese considerava d'avanguardia. Qualunque sia la ragione – non funziona.

Quando glielo dico, di solito s'incazza. Mentre torna a immergersi nell'armadio o rientra in bagno per ricominciare tutto da capo e farci arrivare con trenta minuti di ritardo, declama una sfilza d'insulti e a volte ne lancia anche qualcuno nella mia direzione.

In situazioni del genere, gli uomini solitamente mentono per fare felici le mogli/fidanzate. Io no. Perché? Perché nella mia relazione l'onestà è più importante di sentirmi bene di continuo. L'ultima persona con cui dovrei censurarmi è la donna che amo.

Fortunatamente, ho sposato una persona che la pensa come me ed è disposta ad ascoltare i miei pensieri incensurati. Anche lei mi riprende quando faccio stroncate, chiaramente, il che è uno dei vantaggi più importanti che mi offre come partner. Certo, il mio ego ne esce a volte un po' ammaccato, e mi lagno e protesto e cerco di ribattere, ma dopo qualche ora faccio ritorno imbronciato e devo darle ragione. E porca miseria, lei fa di me una persona migliore, anche se in quel momento odio sentire quello che ha da dire.

Quando la nostra principale priorità è sentirsi sempre bene, o far sentire bene il nostro partner, finisce che non si sente bene nessuno dei due. E la nostra relazione va allo sfascio senza che ce ne accorgiamo neanche.

Senza conflitto, non ci può essere fiducia. Il conflitto esiste per mostrarcisi chi è disposto a starci accanto incondizionatamente e chi solo per un suo vantaggio. Nessuno si fida di chi dice sempre di sì. Se ci fosse Panda Deluso, ti direbbe che nelle relazioni il dolore è necessario a cementare la fiducia reciproca e a produrre

una maggiore intimità.

Perché una relazione sia sana, entrambe le persone devono essere disposte e in grado di dire e sentirsi dire di no. Senza quella negazione, senza quel rifiuto occasionale, i limiti crollano e i problemi e valori di uno finiscono per dominare quelli dell'altro. Il conflitto non è solo normale, dunque; è *assolutamente necessario* al mantenimento di una relazione sana. Se due persone che hanno un rapporto intimo non sono in grado di confrontarsi apertamente e a gran voce sulle loro differenze, la loro relazione è basata sulla manipolazione e l'inganno e pian piano diventerà tossica.

La fiducia è l'ingrediente più importante di ogni rapporto, per il semplice fatto che in sua assenza una relazione non *significa* nulla. Una persona potrebbe dirti che ti ama, che vuole stare con te, che per te rinuncerebbe a qualunque cosa, ma se non ti fidi di lei, quelle affermazioni non ti procurano alcun vantaggio. Non senti di essere amato finché non sei sicuro che l'amore espresso nei tuoi confronti sia privo di condizioni speciali o conseguenze.

Per questo il tradimento è così distruttivo. Il sesso non c'entra. C'entra la fiducia che dal sesso viene distrutta. In sua assenza, la relazione non può più funzionare. Quindi o si ricostruisce la fiducia o ci si saluta.

Ricevo spesso email di persone che sono state tradite ma vogliono restare con il partner e si chiedono come possono fare per ricominciare a fidarsi. Senza fiducia, mi dicono, la relazione ha iniziato a sembrare un peso, una minaccia che va monitorata e messa in dubbio invece che goduta.

Il problema qui è che quasi tutte le persone che sono scoperte a tradire si scusano e fanno il discorsetto del «Non succederà mai più» e basta, come se i peni finissero del tutto casualmente dentro vari orifizi. Molti traditi accettano questa risposta come dato di fatto e non mettono in dubbio i valori del partner e le cose per cui si sbatte (gioco di parole volutissimo); non si chiedono se quei valori e quelle cose lo rendano una buona persona con cui stare insieme. Sono così intenti ad aggrapparsi alla relazione che non si accorgono che si è trasformata in un buco nero che consuma la loro dignità.

Se una persona tradisce, è perché per lei c'era qualcosa di più importante della relazione. Può essere il potere esercitato sugli altri. Può essere la ricerca di validazione attraverso il sesso. Può essere la resa ai propri impulsi. Di qualunque cosa si tratti, è evidente che i valori di chi tradisce non sono allineati in modo tale da sostenere una relazione sana. E se lui non lo ammette o si rifiuta di accettarlo, se si limita a propinare la vecchia scusa del «Non so a cosa stavo pensando; ero stressato e ubriaco e lei era lì», è privo dell'autoconsapevolezza

necessaria a risolvere qualunque problema relazionale.

Ciò che deve succedere è che i traditori inizino a sbucciare la propria cipolla dell'autoconsapevolezza per capire quali valori del cazzo li hanno portati a infrangere la fiducia nella relazione (e se danno ancora effettivamente valore a quest'ultima). Devono essere in grado di dire: «Sai cosa? Sono egoista. Penso più a me che alla nostra relazione; a essere sinceri, non la rispetto proprio». Se i traditori non riescono a esprimere i loro valori del cazzo, e a dimostrare che quei valori sono stati sovrascritti, non c'è nessun motivo di credere che ci si possa fidare di loro. E se non ci si può fidare di loro, la relazione non migliorerà né cambierà.

L'altro fattore coinvolto nella riconquista della fiducia tradita è pratico: la creazione di un precedente. Se qualcuno tradisce la tua fiducia, le scuse fanno piacere; ma a quel punto devi vedere un miglioramento consistente del suo comportamento. Solo allora puoi iniziare a credere che i suoi valori siano allineati nel modo giusto e che cambierà davvero.

Sfortunatamente, per ricostruire la fiducia serve tempo – certamente molto più di quello che serve per infrangerla. E durante quel periodo di ricostruzione, le cose andranno probabilmente abbastanza di merda. Perciò entrambi i componenti della relazione devono essere consapevoli della battaglia che stanno scegliendo d'intraprendere.

Uso l'esempio del tradimento in una relazione romantica, ma questo discorso si applica a infrazioni in ogni tipo di rapporto. Quando la fiducia si rompe, può essere ricostruita solo se avvengono i seguenti due passi: 1) chi ha tradito la fiducia ammette e riconosce i veri valori che hanno causato l'infrazione e 2) chi ha tradito mostra nel tempo un miglioramento consistente del suo comportamento. Senza il primo passo, non dovrebbe proprio esserci nessun tentativo di riconciliazione.

La fiducia è come un piatto di porcellana. Se la rompi una volta, con un po' di cura e attenzione puoi ripararla. Ma se la rompi di nuovo, s'infrange in un numero maggiore di frammenti ed è necessario molto più tempo a ricomporli. Se la infrangi più volte, finisce per spezzarsi così tanto che risanarla diventa impossibile. Ci sono troppi pezzi rotti, e troppa polvere.

## La libertà attraverso l'impegno

La cultura del consumo è bravissima a farci desiderare sempre, sempre di più. Tutto il marketing e il battage pubblicitario si basano sull'idea che più ce n'è, meglio è in ogni caso. Io ci ho creduto per anni. Fai più soldi, visita più Paesi, fai più esperienze, stai con più donne.

Ma non è sempre così. In effetti, è vero il contrario. Spesso siamo più felici quando abbiamo di meno. Quando siamo sovraccarichi di opportunità e opzioni, soffriamo di quello che gli psicologi chiamano il paradosso della scelta. In pratica, più opzioni abbiamo, meno siamo soddisfatti di qualunque cosa scegliamo, perché siamo consapevoli di tutte le altre cose a cui stiamo potenzialmente rinunciando.

Perciò se devi scegliere tra due posti in cui vivere e ne scegli uno, probabilmente ti sentirai fiducioso e sicuro di aver preso la decisione giusta. Sarai soddisfatto.

Ma se puoi scegliere tra ventotto posti e ne selezioni uno, il paradosso della scelta afferma che passerai probabilmente anni a tormentarti, dubitare e metterti in dubbio, chiedendoti se hai fatto davvero la scelta “giusta”, e se stai davvero massimizzando la tua felicità. E quest’ansia, questo desiderio di certezza, perfezione e successo, ti renderà infelice.

Perciò cosa facciamo? Be’, se assomigli al me di un tempo, eviterai di scegliere qualunque cosa. Punterai a tenere le opzioni aperte il più a lungo possibile. Eviterai di impegnarti.

Ma anche se è possibile che dedicarci profondamente a una sola persona, un solo posto, un solo lavoro, ci neghi l’ampiezza di esperienze che vorremmo, inseguire l’ampiezza di esperienze ci nega la possibilità di sperimentare le ricompense della profondità. Ci sono esperienze che puoi fare *solo* quando hai vissuto nello stesso posto per cinque anni, quando sei stato per più di un decennio con la stessa persona, quando hai passato metà della tua vita ad affinare la stessa arte o talento. Ora che ho superato i trent’anni, posso riconoscere finalmente che l’impegno, a suo modo, offre una ricchezza di opportunità ed esperienze che non mi sarebbero mai state accessibili altrimenti, dovunque fossi andato o qualunque cosa avessi fatto.

Quando inseguì una vasta portata di esperienze, ottieni sempre un po' di meno a ogni nuova avventura, ogni nuova cosa o persona. Quando non hai mai lasciato la tua terra, il primo Paese straniero che visiti ispira un enorme cambiamento di prospettiva, perché parti con un'esperienza di base ridottissima. Ma quando sei stato già in venti Paesi, il ventunesimo aggiunge poco. E quando sei stato in cinquanta, il cinquantunesimo aggiunge ancora di meno.

Lo stesso discorso vale per le cose materiali, i soldi, gli hobby, i lavori, gli amici e i partner romantici/sessuali – tutti i noiosissimi valori superficiali che possiamo scegliere. Più cresci, più fai esperienze, meno forte sarà l'impatto di ciascuna di esse. La prima volta che ho bevuto a una festa è stato eccitante. La centesima divertente. La cinquecentesima volta sembrò solo un normale weekend. E la millesima fu noioso e irrilevante.

Personalmente, per me la grande novità degli ultimi anni è stata la capacità di aprirmi all'impegno. Ho scelto di rifiutare tutto tranne le persone, le esperienze e i valori migliori della mia vita. Ho chiuso tutti gli altri progetti e deciso di concentrarmi a tempo pieno sulla scrittura. Da allora, il mio sito è diventato più popolare di quanto avrei mai immaginato. Mi sono impegnato con una sola donna a lungo termine e, con mia sorpresa, ho scoperto che questo è più gratificante di tutte le avventure, gli appuntamenti segreti e le notti di sesso avuti in passato. Mi sono fermato in un solo posto e ho raddoppiato il numero di amicizie significative, genuine e sane.

E ho scoperto una cosa del tutto controiduitiva: che nell'impegno c'è libertà e liberazione. Ho trovato *più* opportunità e lati positivi nel rifiutare le alternative e le distrazioni a favore di ciò che ho scelto di rendere davvero importante.

Impegnarti ti dà libertà perché non sei più distratto dalle cose frivole e irrilevanti. Ti dà libertà perché affina la tua attenzione e concentrazione, dirigendole verso le cose più adatte a renderti sano e felice. Rende più facile il processo decisionale e rimuove la paura di perdersi qualcosa; sapendo che quello che hai è sufficiente, perché dovrresti stressarti per inseguire sempre di più? Ti permette di concentrarti intensamente su pochi obiettivi importanti e ottenere un successo maggiore di quanto avresti avuto altrimenti.

In questo modo, il rifiuto delle alternative ci libera – rifiuto di quello che non si allinea con i nostri valori più importanti, con i metri di giudizio che abbiamo scelto, rifiuto dell'inseguimento costante di un'ampiezza superficiale.

Sì, quando sei giovane fare molte esperienze è probabilmente necessario e desiderabile – dopo tutto, devi uscire e scoprire in cosa vale la pena di investire il tuo tempo. Ma l'oro si trova nelle profondità. E per portarlo in superficie devi

continuare a impegnarti e scavare sempre più a fondo. Questo vale per le relazioni, la carriera, la costruzione di uno stile di vita fantastico – tutto.

# Capitolo 9

## ...E poi muori

«Cerca da te la verità, e io ti raggiungerò lì».

Fu questa l'ultimissima cosa che mi disse Josh. Lo disse ironicamente, cercando di suonare profondo e prendendo contemporaneamente in giro quelli che facevano lo stesso. Era ubriaco e strafatto. Ed era un buon amico.

Il più grande momento di trasformazione della mia vita si verificò quando avevo diciannove anni. Il mio amico Josh mi aveva portato a una festa su un lago appena a nord di Dallas, nel Texas. C'era una collina con dei condomini e sotto la collina una piscina, e sotto la piscina una rupe che dava sul lago. La rupe non era altissima, forse dieci metri: di certo abbastanza alta da farti esitare prima di tuffarti, ma abbastanza bassa da permettere che con la giusta combinazione di alcol e pressione sociale quell'attimo di esitazione svanisse in fretta.

Poco dopo il nostro arrivo alla festa, io e Josh sedevamo insieme nella piscina, bevendo birra e facendo chiacchiere da giovani maschi tormentati. Parlammo di alcol e gruppi musicali e ragazze e di tutte le cose fighe che Josh aveva fatto quell'estate da quando aveva lasciato la scuola di musica. Parlammo di suonare insieme in un gruppo e di trasferirci a New York – un sogno impossibile, a quel tempo.

Eravamo solo ragazzini.

«Ci si può tuffare da lì?», chiesi io dopo un po', indicando con il mento la rupe che dava sul lago.

«Sì», disse Josh, «qui lo fanno sempre».

«Tu lo farai?».

Lui scrollò le spalle. «Forse. Vedremo».

Con il proseguire della serata, io e Josh ci separammo. Io ero stato distratto da una bella ragazza asiatica a cui piacevano i videogiochi, cosa che per me, un nerd adolescente, era un po' come vincere alla lotteria. Lei non era interessata, ma era amichevole e le andava di lasciarmi parlare, così parlai. Dopo qualche birra, trovai il coraggio di chiederle di salire in casa con me per prendere qualcosa da mangiare. Lei accettò senza esitazione.

Mentre risalivamo la collina, c'imbattemmo in Josh che scendeva. Gli domandai se voleva qualcosa da mangiare, ma rifiutò. Io gli chiesi dove avrei

potuto trovarlo più tardi. Lui sorrise e disse: «Cerca da te la verità, e io ti raggiungerò lì!».

Io annuii e feci una faccia seria. «D'accordo, ci vediamo lì», risposi, come se tutti sapessero esattamente dov'era la verità e come raggiungerla.

Josh rise e scese la collina in direzione della rupe. Io risi e continuai a risalire verso la casa.

Non ricordo per quanto tempo rimasi dentro. So solo che quando io e la ragazza uscimmo di nuovo, se n'erano andati tutti e si sentivano suonare delle sirene. La piscina era deserta. La gente stava scendendo di corsa verso la spiaggia ai piedi della rupe. Qualcun altro era già sulla riva. Riuscii a distinguere un paio di tizi che nuotavano. Era buio e si faceva fatica a vedere. La musica continuava, ma non l'ascoltava nessuno.

Senza riuscire ancora a fare due più due, mi affrettai verso la spiaggia, masticando il mio sandwich, chiedendomi incuriosito che cosa stessero guardando tutti. A metà strada, la bella ragazza asiatica mi disse: «Penso sia successo qualcosa di terribile».

Quando arrivai in fondo alla collina, chiesi a qualcuno dove fosse Josh. Nessuno mi guardò né sembrò accorgersi della mia presenza. Stavano fissando tutti l'acqua. Io ripetei la domanda e una ragazza scoppiò a piangere in maniera incontrollabile.

Fu allora che feci due più due.

I sommozzatori impiegarono tre ore per trovare il corpo di Josh in fondo al lago. In seguito, l'autopsia avrebbe detto che la disidratazione causata dall'alcol, oltre che l'impatto del tuffo dalla rupe, doveva avergli provocato dei crampi alle gambe. Era buio, l'acqua uno strato della notte, nero su nero. Nessuno riuscì a vedere da dove provenivano le sue grida d'aiuto. Solo gli spruzzi. Solo i rumori. I suoi genitori mi dissero poi che era un pessimo nuotatore. Io non ne avevo idea.

Passarono dodici ore prima che mi permettessi di piangere. Ero in auto, stavo tornando a Austin il mattino dopo. Chiamai mio padre e gli dissi che ero ancora dalle parti di Dallas e che quel giorno non sarei riuscito ad andare a lavoro. (Quell'estate stavo lavorando per lui). Lui chiese: «Perché; cosa è successo? Va tutto bene?». E fu allora che non riuscii più a trattenerlo: il piagnisteo. I pianti e le grida e il moccio. Accostai a lato della carreggiata, strinsi forte il telefono e piansi come fanno i bambini piccoli con il loro papà.

Quell'estate caddi in una profonda depressione. Pensavo di essere già stato depresso, ma quello era tutto un altro livello di assenza di significato – una

tristezza così profonda che faceva un male fisico. La gente veniva a trovarmi per cercare di tirarmi su di morale, e io me ne stavo seduto e li sentivo dire e fare tutte le cose giuste; e dicevo loro grazie e quanto fossero stati gentili a passare, fingeva un sorriso, mentivo e dicevo che andava meglio, ma in realtà non sentivo nulla.

Sognai Josh, per qualche mese. Sogni in cui facevamo vere e proprie discussioni sulla vita e la morte, così come su cose assurde e insensate. Fino a quel momento della mia vita, ero stato il tipico ragazzino strafatto della classe media: pigro, irresponsabile, socialmente ansioso e profondamente insicuro. Josh, per molti versi, era stato una persona che avevo ammirato. Era più grande, più sicuro di sé, con più esperienze, e più aperto e tollerante del mondo che lo circondava. Una delle ultime volte in cui lo sognai, sedevo con lui in una Jacuzzi (sì, lo so, strano) e dicevo qualcosa tipo: «Mi dispiace davvero che tu sia morto». Lui rideva. Non ricordo quali fossero esattamente le sue parole, ma rispondeva qualcosa come: «Perché t'importa che io sia morto quando tu hai ancora tanta paura di vivere?». Mi svegliai piangendo.

Fu quell'estate, mentre sedevo sul divano di mia mamma, lo sguardo fisso nel cosiddetto abisso, vedendo il nulla infinito e incomprensibile che aveva preso il posto dell'amicizia di Josh, che fui assalito dalla sconvolgente rivelazione che se davvero non c'è motivo di fare nulla, allora non c'è neanche motivo di *non* farlo; che di fronte all'inevitabilità della morte, non c'è motivo di arrendersi alla propria paura o imbarazzo o vergogna, poiché tutto questo non è altro che nulla; e che, passando la maggior parte della mia breve vita a evitare ciò che era doloroso e metteva a disagio, stavo essenzialmente evitando di essere vivo.

Quell'estate, lasciai perdere le canne, le sigarette e i videogiochi. Rinunciai alle mie stupide fantasie da rockstar e lasciai la scuola di musica per iscrivermi al college. Iniziai ad andare in palestra e persi un bel po' di chili. Feci nuovi amici. Trovai la mia prima ragazza. Per la prima volta in vita mia mi misi a studiare sul serio, scoprendo con mio grande stupore che potevo avere buoni voti se solo facevo qualche sforzo. L'estate successiva, mi sfidai a leggere cinquanta libri di sagistica in cinquanta giorni, e poi lo feci. L'anno dopo, mi trasferii in un'eccellente università dalla parte opposta del Paese, dove per la prima volta andai benissimo, sia accademicamente sia socialmente.

La morte di Josh segna il più chiaro punto di svolta che sia in grado di identificare nella mia vita. Prima della tragedia, ero inibito, privo di ambizioni, costantemente ossessionato e bloccato da quello che immaginavo pensasse il mondo di me. Dopo la tragedia, divenni un altro: responsabile, curioso, gran

lavoratore. Avevo ancora le mie insicurezze e i miei problemi – come sempre abbiamo tutti – ma ora mi sbattevo per qualcosa di più importante. E questo faceva tutta la differenza. Stranamente, fu la morte di un altro a darmi infine il permesso di vivere. E il momento forse peggiore della mia vita fu anche quello che mi trasformò di più.

La morte ci spaventa. E poiché ci spaventa, evitiamo di pensarci, parlarne, a volte anche solo di riconoscere la sua esistenza, addirittura quando accade a qualcuno a cui teniamo.

Eppure, in un modo bizzarro e rovesciato, la morte è la luce attraverso cui misuriamo l'ombra del significato della vita. In sua assenza, ogni cosa sembrerebbe priva di conseguenza, ogni esperienza arbitraria, tutti i parametri e i valori improvvisamente pari a zero.

## Qualcosa oltre noi stessi

Ernest Becker fu un reietto del mondo accademico. Nel 1960, conseguì un dottorato in Antropologia; la sua ricerca dottorale confrontava le pratiche improbabili e non convenzionali del buddismo zen con la psicanalisi. A quel tempo, lo zen era visto come qualcosa di adatto agli hippy e ai tossicodipendenti, e la psicanalisi freudiana era considerata una forma farlocca di psicologia, un rimasuglio dell'Età della Pietra.

Durante il suo primo lavoro da assistente universitario, Becker finì presto per accodarsi a quelli che denunciavano la pratica della psichiatria come una forma di fascismo. La vedevano come uno strumento di oppressione non scientifica contro i deboli e gli impotenti.

Il problema è che il capo di Becker era uno psichiatra. Perciò fu un po' come arrivare al tuo primo incarico di lavoro e paragonare orgogliosamente il tuo capo a Hitler.

Come puoi immaginare, fu licenziato.

Perciò Becker portò le sue idee radicali dove avrebbero potuto essere accettate: Berkeley, California. Ma anche qui non durò a lungo.

Perché non erano solo le sue tendenze antiestablishment a metterlo nei guai; erano anche i suoi strani metodi didattici. Usava Shakespeare per insegnare psicologia, testi di psicologia per insegnare antropologia e dati antropologici per insegnare sociologia. Si vestiva da Re Lear e inscenava in classe finti combattimenti con le spade e partiva per lunghe tirate politiche che avevano poco a che fare con la lezione. I suoi studenti lo adoravano. Il resto della facoltà lo detestava. Meno di un anno dopo, fu di nuovo licenziato.

A quel punto Becker atterrò alla San Francisco State University, dove riuscì a mantenere il posto per più di un anno. Ma allo scoppio delle proteste studentesche contro la guerra del Vietnam, l'università chiamò la Guardia Nazionale e la situazione si fece violenta. Quando Becker si schierò con gli studenti e condannò pubblicamente le azioni del preside (di nuovo, un capo "hitleriano" e via dicendo) fu, per l'ennesima volta, prontamente licenziato.

Nel giro di sei anni, Becker cambiò quattro lavori. E prima che potessero licenziarlo dal quinto, si prese il cancro al colon. La prognosi era severa.

Trascorse gli anni successivi a letto e aveva poche speranze di sopravvivere. Così decise di scrivere un libro. Quel libro avrebbe parlato della morte.

Becker morì nel 1974. Il suo libro *Il rifiuto della morte* avrebbe vinto il Premio Pulitzer e sarebbe diventato una delle opere intellettuali più influenti di tutto il ventunesimo secolo, agitando i campi della psicologia e dell'antropologia e facendo al tempo stesso profonde affermazioni filosofiche che risultano influenti ancora oggi.

*Il rifiuto della morte* sostiene essenzialmente due cose:

1. Gli esseri umani sono unici, essendo i soli animali capaci di concettualizzare e pensare a se stessi in termini astratti. I cani non se ne stanno seduti a preoccuparsi per la carriera. I gatti non rimuginano sugli errori passati né si chiedono cosa sarebbe successo se si fossero comportati diversamente. Le scimmie non discutono delle loro prospettive future, proprio come i pesci non si chiedono se con pinne più lunghe piacerebbero di più agli altri pesci.

In quanto esseri umani, abbiamo la fortuna di poterci immaginare in situazioni ipotetiche, di contemplare tanto il passato quanto il futuro, di figurarci altre realtà o situazioni in cui le cose potrebbero essere diverse. Ed è grazie a questa capacità mentale unica, sostiene Becker, che tutti quanti, a un certo punto, diventiamo coscienti dell'inevitabilità della nostra morte. Poiché siamo in grado di concettualizzare versioni alternative della realtà, siamo anche gli unici animali in grado di immaginare una realtà di cui non facciamo parte.

Tale realizzazione origina quello che Becker chiama «il terrore della morte», una profonda ansia esistenziale che sta alla base di *tutto* ciò che pensiamo o facciamo.

2. La seconda argomentazione di Becker inizia con la premessa che abbiamo essenzialmente due “sé”. Il primo è quello fisico – quello che mangia, dorme, russa e caga. Il secondo quello concettuale – la nostra identità, o l'immagine che abbiamo di noi stessi.

La tesi di Becker è la seguente: siamo tutti consapevoli, in qualche modo, che il nostro sé fisico dovrà morire, che questa morte è inevitabile e che tale inevitabilità – inconsciamente – ci fa una paura del cazzo. Ne consegue che al fine di compensare questa paura dell'inevitabile perdita del nostro sé fisico, cerchiamo di costruirne uno concettuale che viva in eterno. Per questo la gente fa tanti sforzi per mettere il proprio nome su edifici, statue o dorsi dei libri. Per questo sentiamo il bisogno di dedicare tanto tempo agli altri, soprattutto ai bambini, nella speranza che la nostra influenza – il nostro sé concettuale – ci

sopravviva. Che saremo ricordati, riveriti e idolatrati molto dopo che il nostro sé fisico avrà cessato di esistere.

Becker chiama questi sforzi i nostri «progetti di immortalità», progetti che permettono al nostro sé concettuale di sopravvivere di molto alla nostra morte fisica. L'intera civiltà umana, sostiene, è sostanzialmente il risultato di progetti d'immortalità: le città, i governi, le strutture e le autorità oggi esistenti sono stati tutti progetti d'immortalità degli uomini e delle donne che ci hanno preceduti. Sono i resti dei sé concettuali che hanno smesso di morire. Nomi come Gesù, Mao-

metto, Napoleone e Shakespeare sono potenti oggi tanto quanto durante la vita di quegli uomini, se non di più. Ed è questo il punto. Che si provi a farlo padroneggiando una forma artistica, conquistando una nuova terra, accumulando ricchezze o semplicemente formando una famiglia grande e amorevole che resisterà per generazioni, *tutto il senso della nostra vita è modellato da questo desiderio innato di non morire mai sul serio*.

Religione, politica, sport, arte e innovazione tecnologica sono il risultato di progetti d'immortalità. Becker sostiene che guerre, rivoluzioni e massacri si verificano quando il progetto d'immortalità di un gruppo si scontra con quello di un altro. Secoli di oppressione e bagni di sangue hanno avuto come giustificazione la difesa del progetto d'immortalità di un gruppo rispetto a quello di un altro.

Ma, quando i nostri progetti d'immortalità falliscono, quando il significato si perde, quando la prospettiva che il nostro sé concettuale sopravviva a quello fisico non sembra più possibile o probabile, il terrore della morte – quell'ansia orribile e deprimente – torna a strisciare nella nostra mente. Può essere causata dal trauma, così come dalla vergogna e dal dileggio sociale. Come pure, sottolinea Becker, dalla malattia mentale.

Se ancora non l'hai capito, i nostri progetti d'immortalità sono i nostri valori. Sono i barometri del significato e del valore delle nostre vite. E quando falliscono, falliamo anche noi, psicologicamente parlando. Ciò che dice Becker, in sostanza, è che la paura spinge tutti a sbattersi per qualcosa, perché sbattersi per qualcosa è l'unica maniera di distrarci dalla realtà e dall'inevitabilità della nostra morte. E sbattersene davvero del tutto significa raggiungere uno stato semispirituale in cui si abbraccia l'impermanenza della propria vita. In quello stato, uno è molto meno soggetto al rischio di farsi prendere dalle varie forme di narcisismo.

Sul suo letto di morte, Becker giunse poi a una rivelazione sconvolgente: che i

progetti d'immortalità in realtà erano il problema, non la soluzione; che invece di tentare di migliorare, spesso con misure letali, il proprio sé concettuale, bisognerebbe metterlo in dubbio e sentirsi più a proprio agio con la realtà della morte. Becker lo chiamò «l'antidoto amaro» e si sforzò di riconciliarsi con questa idea mentre guardava in faccia la propria dipartita. Per brutta che sia, la morte è inevitabile. Pertanto, non dovremmo fuggire questa consapevolezza, ma piuttosto venirne a patti nel miglior modo possibile. Perché una volta che iniziamo a sentirci a nostro agio con la realtà della nostra morte – il terrore primario, l'ansia sotterranea che motiva tutte le ambizioni frivole della vita – possiamo scegliere più liberamente i nostri valori, senza essere imprigionati dall'illogica ricerca dell'immortalità ed emancipati dai pericoli delle visioni dogmatiche.

## Il lato positivo della morte

Salgo di roccia in roccia, in un'arrampicata costante, con i muscoli delle gambe che tirano e fanno male. Nello stato di simil-trance originato dallo sforzo fisico lento e ripetitivo, sto arrivando in cima. Il cielo si fa ampio e profondo. Adesso sono solo. I miei amici sono molto più in basso, a fotografare l'oceano.

Finalmente, supero un piccolo macigno e la visuale si apre. Da qui posso vedere l'orizzonte infinito. È come se stessi guardando il confine della terra, lì dove l'acqua incontra il cielo, azzurro su azzurro. Il vento urla sulla mia pelle. Io sollevo lo sguardo. È luminoso. È bellissimo.

Sono al capo di Buona Speranza, in Sud Africa, quella che un tempo era considerata la punta più meridionale dell'Africa e del mondo. È un luogo tumultuoso, pieno di tempeste e acque traditrici. Un posto che ha visto secoli di commerci e scambi e sforzi umani. Un posto, ironicamente, di speranze perdute.

C'è un detto portoghese: *Ele dobra o Cabo da Boa Esperança*. Significa: "Sta doppiando il capo di Buona Speranza". Ironicamente, significa che la vita di una persona ha raggiunto la sua fase finale, che non è in grado di realizzare più niente.

Io cammino sulle rocce verso l'azzurro, lasciando che la sua immensità inghiotta il mio campo visivo. Sto sudando ma ho freddo. Sono eccitato ma nervoso. *È tutto qui?*

Il vento mi schiaffeggia le orecchie. Non sento niente, ma vedo il limite: dove la roccia incontra l'oblio. Mi fermo e resto immobile un attimo, a distanza di diversi metri dal baratro. Sotto si vede l'oceano, che schiuma e lecca le scogliere che si estendono per chilometri su entrambi i lati. Le correnti sono furiose contro i muri impenetrabili. Dritto davanti a me, verso l'acqua sottostante, c'è uno strapiombo di almeno quarantacinque metri.

Alla mia destra, il paesaggio è punteggiato di turisti che scattano foto e si raccolgono in gruppetti come formiche. Alla mia sinistra c'è l'Asia. Di fronte a me il cielo e alle mie spalle tutto ciò che ho desiderato e portato con me.

*E se fosse tutto qui? Se non ci fosse nient'altro?*

Mi guardo intorno. Sono solo. Faccio il primo passo verso il bordo della scogliera.

Il corpo umano sembra essere dotato di un radar naturale per le situazioni che possono indurre la morte. Per esempio, nel momento in cui arrivi a circa dieci metri dal limite di una scogliera, senza barriere di sicurezza, una tensione particolare affonda le zanne nel tuo corpo. La schiena s'irrigidisce. La pelle s'increspa. Gli occhi diventano concentratissimi su ogni dettaglio che ti circonda. I piedi sembrano fatti di roccia. È come se ci fosse una grossa calamita invisibile che tira delicatamente per riportare il tuo corpo al sicuro.

Ma io le resisto. Trascino i miei piedi di roccia più vicini al limite.

A un metro e mezzo di distanza, il cervello si unisce al coro. Ormai non vedi solo il bordo della scogliera, ma anche *lungo* la sua scarpata, il che provoca ogni genere di visioni indesiderate in cui inciampi e cadi e precipiti verso la morte tra gli spruzzi. È davvero alto, cazzo, ti ricorda il cervello. Cioè, davvero *davvero* alto. *Che cazzo stai facendo? Smettila di muoverti. Smettila.*

Lo zittisco e, centimetro dopo centimetro, continuo ad avanzare.

A un metro, il corpo va completamente in allarme rosso. Ormai ti basterebbe inciampare in un laccio errabondo per restarci secco. Sembra che una raffica di vento un po' più forte potrebbe farti volare verso quell'immensità tagliata in due dall'azzurro. Ti tremano le gambe. E anche le mani. E anche la voce, in caso avessi bisogno di ricordare a te stesso che non stai per precipitare verso la morte.

La distanza di un metro, per la maggior parte della gente, è il limite assoluto. Abbastanza vicino da permettere d'intravedere il fondo solo sporgendosi, ma non ancora tanto da dare l'impressione di correre il rischio di ucciderti. Stare così vicino al bordo di una scogliera, anche una bella e ipnotica come il capo di Buona Speranza, causa un senso inebriante di vertigine e minaccia di farti rigurgitare ogni pasto recente.

*È tutto qui? Non c'è nient'altro? So già tutto quello che arriverò mai a sapere?*

Faccio un altro passo minuscolo, poi un altro. Mezzo metro, adesso. La gamba davanti vibra quando vi appoggio il peso del corpo. Io trascino il piede. Contro la calamita. Contro il mio cervello. Contro ogni istinto di sopravvivenza.

Adesso sono a trenta centimetri. Sto guardando dritto giù dalla scogliera. Di colpo sento il bisogno di piangere. Il mio corpo si accuccia d'istinto, proteggendosi da qualcosa d'immaginato e inspiegabile. Il vento arriva come una tempesta di grandine. I pensieri come dei pugni.

A trenta centimetri ti senti galleggiare. Qualunque cosa a parte guardare in basso ti dà l'impressione di essere parte del cielo stesso. Quasi ti aspetti davvero di cadere, a questo punto.

Io resto lì accucciato per un momento, prendendo fiato, raccogliendo i pensieri.

Mi costringo a fissare l'acqua che colpisce gli scogli, in basso sotto di me. Poi guardo di nuovo alla mia destra, le formichine che gironzolano tra la segnaletica, scattando foto, inseguendo autobus per turisti, nella remota possibilità che qualcuno possa vedermi. Questo desiderio di attenzione è completamente irrazionale. Ma lo è tutta questa storia. Distinguermi così in alto è impossibile, certo. E anche in caso contrario, non c'è nulla che quelle persone lontane potrebbero dire o fare.

Non sento che il vento.

*È tutto qui?*

Il mio corpo rabbividisce, la paura si fa euforica e accecante. Io mi concentro e mi schiarisco le idee in una specie di meditazione. Nulla ti rende presente e consapevole come trovarsi a pochi centimetri di distanza dalla morte. Mi raddrizzo e guardo di nuovo in avanti, e mi trovo a sorridere. Ricordo a me stesso che non c'è niente di male a morire.

Questa comunicazione pronta e addirittura esuberante con la propria mortalità ha radici antiche. Gli stoici dell'antichità greca e romana chiedevano alla gente di ricordarsi sempre della morte, per apprezzare maggiormente la vita e restare umili di fronte alle avversità. In varie forme di buddismo, la pratica della meditazione è insegnata spesso come un modo di prepararsi alla morte pur restando in vita. Dissolvere il proprio ego in un grande nulla – raggiungere lo stato illuminato del Nirvana – è considerato una prova generale per poter arrivare all'altro lato. Addirittura Mark Twain, quello scemo capelluto che arrivò e se ne andò con la cometa di Halley, disse: «La paura della morte è una conseguenza della paura della vita. Chi vive pienamente è pronto a morire in ogni istante».

Sempre sulla scogliera, mi piego, inclinandomi leggermente all'indietro. Poso le mani a terra dietro di me e mi abbasso piano sul sedere. Poi faccio scivolare gradualmente una gamba oltre il limite della scogliera. Sul lato c'è una piccola roccia sporgente. Vi poggio sopra il piede. Poi faccio scivolare l'altro oltre il bordo e lo poso sulla stessa roccia. Resto lì seduto un momento, appoggiandomi all'indietro sui palmi, con il vento che mi scompiglia i capelli. L'ansia adesso è sopportabile, finché resto concentrato sull'orizzonte.

Poi raddrizzo la schiena e abbasso di nuovo lo sguardo. La paura torna a risalirmi la schiena, violenta, elettrizzandomi gli arti e concentrando la mente sulle coordinate esatte di ogni centimetro del mio corpo. Ogni tanto mi soffoca.

Ma tutte le volte che succede, svuoto i pensieri, concentro l'attenzione sul fondo della scogliera, mi costringo a fissare il mio possibile destino e poi ne riconosco semplicemente l'esistenza.

Sono seduto sul limite del mondo, sulla punta più meridionale della speranza, la porta di passaggio verso l'Est. La sensazione è esilarante. Sento pompare l'adrenalina. Essere così immobile, così consapevole, non è mai stato tanto elettrizzante. Ascolto il vento, guardo l'oceano e osservo la fine della terra – e poi rido con la luce, che rende buono tutto ciò che tocca.

Affrontare la realtà della nostra mortalità è importante perché annienta tutti i valori merdosi, fragili e superficiali della vita. Anche se la maggior parte della gente consuma i propri giorni all'inseguimento di un dollaro in più, o un po' più di fama e attenzione, o qualche altra rassicurazione che siamo amati o abbiamo ragione, la morte ci costringe tutti ad affrontare una domanda molto più dolorosa e importante: che cosa lasci in eredità?

Il mondo sarà diverso e migliore quando te ne sarai andato? Quale segno avrai lasciato? Quale influenza avrai causato? Dicono che il battito d'ali di una farfalla in Africa può causare un uragano in Florida; be', tu che uragano lascerai dietro di te?

Come sottolineava Becker, questa è probabilmente *l'unica* domanda davvero importante della vita. Eppure evitiamo di pensarci. Uno, perché è difficile. Due, perché è spaventoso. Tre, perché non abbiamo la minima idea di che cazzo stiamo facendo.

E quando evitiamo questa domanda, lasciamo che valori banali e pieni di odio dirottino il nostro cervello e controllino i nostri desideri e le nostre ambizioni. Se non riconosciamo lo sguardo onnipresente della morte, ciò che è superficiale sembrerà importante, e ciò che è importante superficiale. La morte è l'unica cosa che possiamo conoscere con certezza. E in quanto tale, deve essere la bussola attraverso cui orientiamo i nostri valori e le nostre decisioni. È la risposta corretta a tutte le domande che dovremmo fare ma non facciamo mai. Per sentirti a tuo agio con la morte l'unica soluzione è comprenderti e vederti come qualcosa di più grande di te stesso; scegliere valori che non siano solo al tuo servizio, che siano semplici e immediati e controllabili e tolleranti del mondo caotico che ti circonda. È questa la causa ultima di ogni felicità. Che si ascolti Aristotele, gli psicologi di Harvard o Gesù Cristo o i maledetti Beatles, tutti dicono che la felicità ha origine dalla stessa cosa: dare importanza a qualcosa di più grande di te, credere che contribuischi a qualche entità molto più vasta, che la tua vita non è

altro che un semplice processo secondario di qualche grandiosa produzione inintelligibile. È per questa sensazione che la gente va in chiesa; è per questo che si combattono le guerre; è ciò che fa crescere le famiglie e risparmiare per le pensioni e costruire ponti e inventare i cellulari: questo senso fugace di far parte di qualcosa di più grande e più imperscrutabile di noi stessi.

E il narcisismo ci toglie tutto questo. La sua forza di gravità risucchia ogni attenzione verso l'interno, verso di noi, dandoci l'impressione di essere al centro di tutti i problemi dell'universo, di patire tutte le ingiustizie, di meritare la grandezza più di ogni altro.

Per quanto seducente, il narcisismo ci isola. La nostra curiosità ed eccitazione verso il mondo si ritorce su se stessa e riflette i nostri preconcetti e le nostre proiezioni su ogni persona incontrata e ogni evento vissuto. La cosa sembra attraente e allettante e per un po' potrebbe non essere male e avere molto successo, ma è veleno spirituale.

Sono queste le dinamiche che ci piagano. Materialmente stiamo più che bene, eppure siamo psicologicamente tormentati in tantissimi modi superficiali e di poca importanza. Le persone rifiutano ogni responsabilità, pretendendo che la società si occupi dei loro sentimenti e delle loro sensibilità. Si aggrappano a certezze arbitrarie e tentano di forzarle sugli altri, usando spesso la violenza, in nome di qualche virtuosa causa inventata. Esaltati dalla sensazione di falsa superiorità, si lasciano cadere nell'inattività e nel letargo per paura di provare a fare qualcosa di degno e fallire.

L'indulgenza con cui si vizia la mente moderna ha come risultato una popolazione convinta di meritare le cose senza guadagnarsene, una popolazione che si sente in diritto di avere cose senza sacrificare niente. Le persone si spacciano per esperti, imprenditori, inventori, innovatori, anticonformisti e maestri senza avere nessuna reale esperienza di vita. E non lo fanno perché pensano *davvero* di essere migliori degli altri; lo fanno perché sentono la *necessità* di essere grandi per venire accettati da un mondo che punta i riflettori solo sullo straordinario.

Oggiorno la nostra cultura confonde l'attenzione con il successo, presumendo che siano la stessa cosa. Ma non è così.

Tu sei grande. Già adesso. Che tu te ne renda conto o no. Che se ne rendano conto o no gli altri. E non perché hai lanciato un'app dell'iPhone, o ti sei diplomato con un anno di anticipo, o ti sei comprato una bella barca. Queste cose non definiscono la grandezza.

Sei già grande perché di fronte alla confusione infinita e alla morte certa,

continui a decidere per cosa sbatterti e per cosa no. Questo semplice fatto, il semplice scegliere i valori della tua vita, ti rende già una persona bellissima, di successo e amata. Anche se tu non te ne rendi conto. Anche se stai morendo di fame e dormendo sotto un ponte.

Anche tu morirai e questo perché anche tu hai avuto l'enorme fortuna di avere vissuto. Puoi non crederci. Ma vai su una scogliera, se ti capita, e forse cambierai idea.

Bukowski una volta ha scritto: «Tutti quanti moriremo, tutti. Che razza di circo! Anche solo per questo dovremmo amarci l'un l'altro, invece no. Siamo terrorizzati e appiattiti dalle banalità della vita; siamo divorati dal nulla».

Ripensando a quella notte, al lago, quando vidi il corpo del mio amico Josh ripescato dai paramedici, ricordo di aver fissato lo sguardo nella notte nera del Texas e di avervi visto il mio io dissolversi lentamente. La morte di Josh mi ha insegnato molto più di quanto avessi inizialmente realizzato. Sì, mi ha aiutato a cogliere l'attimo, ad assumermi le responsabilità delle mie scelte e a inseguire i miei sogni con meno vergogna e inibizione.

Ma questi sono effetti collaterali di una lezione più profonda e fondamentale. E la lezione fondamentale è stata questa: non c'è nulla di cui avere paura. Mai. E nel corso degli anni, ricordarmi ripetutamente della mia morte – che fosse attraverso la meditazione, leggendo testi di filosofia o facendo cose assurde come fermarmi in cima a una scogliera in Sud Africa – è stata l'unica cosa che mi ha aiutato a mantenere questa consapevolezza al centro della mia mente. Quest'accettazione della mia morte, questa comprensione della mia fragilità, ha reso tutto più semplice – sbrogliare il nodo delle mie dipendenze, identificare e affrontare il mio narcisismo, accettare la responsabilità dei miei problemi – resistere alle paure e alle incertezze, accogliere i miei fallimenti e abbracciare i rifiuti – tutto questo è stato reso più leggero dal pensiero della mia morte. Più mi sforzo di guardare nel buio, più la vita diventa luminosa, e il mondo tranquillo, e meno resistenza inconscia sento verso, be', verso tutto.

Resto lì seduto sul capo per qualche minuto, assorbendo ogni cosa. Quando infine decido di tirarmi su, poggio le mani dietro di me e mi faccio scivolare all'indietro. Poi, lentamente, mi alzo in piedi. Guardo il terreno di fronte a me – assicurandomi che non ci siano rocce vaganti pronte a un sabotaggio. Convinto di essere al sicuro, m'incammino di nuovo verso la realtà – un metro, un metro e mezzo –, il mio corpo si ricostituisce a ogni passo. I miei piedi diventano più leggeri. Lascio che la calamita della vita mi richiami.

Mentre supero alcune rocce, diretto verso il sentiero principale, sollevo lo sguardo per vedere un uomo che mi fissa. Mi fermo e lo guardo negli occhi.

«Ehm. Ti ho visto là seduto sul bordo», dice lui. Ha un accento australiano. La parola «bordo» gli scivola fuori dalla bocca in modo strano. Indica l'Antartide.

«Sì. C'è una vista bellissima, vero?». Io sto sorridendo. Lui no. Ha un'espressione seria sul volto.

Mi spolvero i pantaloni corti con le mani, il corpo ancora vibrante per la mia resa. C'è un silenzio imbarazzato.

L'australiano resta lì un attimo, perplesso, continuando a guardarmi, chiaramente pensando a cos'altro dire. Dopo un attimo, mette insieme le parole con cura.

«Va tutto bene? Come ti senti?».

Io faccio un momento di pausa, sempre sorridendo. «Vivo. Molto vivo».

Il suo scetticismo si spezza e rivela un sorriso. Mi fa un lieve cenno e riprende a scendere lungo il sentiero. Io rimango su, godandomi la vista, aspettando che i miei amici arrivino sulla vetta.

# Ringraziamenti

Questo libro è iniziato come un grosso casino e sono state necessarie più delle mie mani per cesellarlo in qualcosa di comprensibile.

Prima di tutto, grazie alla mia brillante e bellissima moglie, Fernanda, che non esita mai a dirmi di no quando ho più bisogno di sentirlo. Non solo fai di me una persona migliore, ma il tuo amore incondizionato e il tuo feedback costante durante la stesura sono stati indispensabili.

Ai miei genitori, per aver sopportato le mie stronze tutte questi anni e aver continuato ad amarmi lo stesso. Per molti versi, non ho avuto la sensazione di essere diventato realmente adulto finché non ho compreso molti dei concetti di questo libro. In questo senso, durante gli ultimi anni è stata una gioia conoscervi da adulto. E anche a mio fratello: non dubito mai del nostro affetto e rispetto reciproco, anche se a volte ci resto un po' male quando non rispondi ai miei SMS.

A Philip Kemper e Drew Birnie – due cervelloni che hanno cospirato per dare l'impressione che il mio cervello sia molto più grande di quello che è. Il vostro duro lavoro e la vostra genialità continuano a lasciarmi senza parole.

A Michael Covell, per essere il mio stress test intellettuale, soprattutto quando si tratta di capire le ricerche psicologiche, e per sfidarmi sempre sui miei preconcetti. Al mio editor, Luke Dempsey, per la spietatezza con cui ha stretto le viti della mia scrittura e per avere forse una bocca ancora più sporca della mia. Alla mia agente, Mollie Glick, per avermi aiutato a definire la visione di questo libro e averlo spinto molto più in là nel mondo di quanto mi sarei mai aspettato. A Taylor Pearson, Dan Andrews e Jodi Ettenburg, per il loro sostegno durante questo processo; mi avete mantenuto intatto senza perdonarmi niente, le uniche due cose di cui ha bisogno ogni scrittore.

E infine, ai milioni di persone che, per qualunque motivo, hanno deciso di leggere uno stronzo sboccato di Boston che parla della vita sul suo blog. Il flusso di email che ho ricevuto da parte di quelli di voi che sono stati disposti a mostrare gli angoli più intimi della loro vita a me, un perfetto sconosciuto, m'ispira tantissimo e al tempo stesso ridimensiona il mio ego. Ormai ho passato migliaia di ore a leggere e studiare questi argomenti. Ma la mia vera istruzione continuate a essere voi. Grazie.