

Emanuele Maria Sacchi

# IL SEGRETO DEL CARISMA

racconti emozionanti,  
tecniche concrete ed azioni mirate  
per chi vuole sviluppare autorevolezza,  
credibilità e capacità di attrarre

**BESTSELLER**



FrancoAngeli/Trend

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Emanuele Maria Sacchi

# IL SEGRETO DEL CARISMA

racconti emozionanti,  
tecniche concrete ed azioni mirate  
per chi vuole sviluppare autorevolezza,  
credibilità e capacità di attrarre

FrancoAngeli/Trend

Copyright © 2008 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

Anche tu scorri la prime righe di un libro  
per poi decidere se vale la pena leggerlo?  
Anch'io...

Tuttavia non è facile sintetizzare il carisma in poche righe;  
è qualcosa di raro,  
di poco diffuso.  
Certo ha un suo fascino:  
non vorresti essere più autorevole,  
farti ascoltare veramente,  
essere percepito come qualcuno che merita di essere seguito,  
insomma, avere davvero carisma?

In queste pagine credo che tu possa trovare delle risposte precise.

Ogni capitolo si compone di due parti (parte A e parte B).  
La prima è più emozionale; talvolta è divertente, ogni tanto commuove  
e spesso fa riflettere.

La seconda parte di ogni capitolo invece  
è più logica e razionale,  
e, tra una provocazione e l'altra,  
vuole evidenziare e proporre  
strumenti e tecniche concrete  
e immediatamente applicabili,  
fino ad arrivare al...  
"segreto" del carisma...

Buona lettura!  
*Emanuele Maria Sacchi*





# Indice

<b>Prologo</b>			pag. 13
	<b>1.</b>		
Parte A • La casa dei sogni		»	17
Parte B • L'atteggiamento mentale		»	21
	<b>2.</b>		
Parte A • Il grande Jack		»	25
Parte B • Protagonista della tua vita		»	30
	<b>3.</b>		
Parte A • Carisma in convention		»	38
Parte B • Il momento della verità		»	42
	<b>4.</b>		
Parte A • Due amiche		»	48
Parte B • L'autostima		»	49
	<b>5.</b>		
Parte A • La principessa		»	56
Parte B • La tecnica del "pacing"		»	60

## 6.

Parte A • La delusione d'amore	pag. 65
Parte B • La guida	» 68

## 7.

Parte A • "Lo so che ci sei"	» 72
Parte B • L'attenzione	» 76

## 8.

Parte A • Storia di Valentina	» 83
Parte B • Feedback, feedback, feedback!	» 88

## 9.

Parte A • Una coppia normale	» 91
Parte B • Entra in azione, adesso!	» 94

## 10.

Parte A • La piscina	» 96
Parte B • Lo stress... Ridiamoci sopra!	» 98

## 11.

Parte A • Milano, città dell'amore	» 103
Parte B • Spezza le catene	» 108

## 12.

Parte A • Veramente, chi sei?	» 112
Parte B • Guardami, ascoltami, stringimi	» 115

## 13.

Parte A • Ricordati di te	» 119
Parte B • Le credenze	» 122

## **14.**

Parte A • La via del sole	pag. 134
Parte B • Il punto di equilibrio	» 139

## **15.**

Parte A • La vigilia di natale	» 143
Parte B • Il potere	» 147

## **16.**

Parte A • La perdita	» 149
Parte B • Cambiare	» 152

## **17.**

Parte A • L'incomunicabilità	» 156
Parte B • Il linguaggio di precisione	» 159

## **18.**

Parte A • Un angelo	» 163
Parte B • Le metafore	» 165

## **19.**

Parte A • Una sera a Trieste	» 170
Parte B • I criteri	» 173

## **20.**

Parte A • Le frasi boomerang	» 180
Parte B • Le frasi killer!	» 181

## **21.**

Parte A • Il miglior consiglio della mia vita	» 187
Parte B • Padrone del tuo tempo	» 193

## 22.

Parte A • La scatola di baci	pag. 198
Parte B • Il segreto del carisma	» 200
<b>Conclusione</b>	» 208
<b>Bibliografia</b>	» 210



non è vero che si vive una volta sola:  
si muore una volta sola,  
invece si vive tutti i giorni

questo libro è dedicato a chi lo vuole fare veramente





# Prologo

- Ciao Giulia, posso farti una domanda?*
- Certo, dimmi pure...*
- Posso chiederti se, ...tu, ...sei felice?*
- Accidenti, be'..., sì..., sono abbastanza felice...*
- Che cosa vuol dire abbastanza?*
- Be', voglio dire, non è così facile rispondere a questa domanda...*
- Certo, tuttavia mi hai risposto abbastanza; Giulia, cosa vuol dire abbastanza, dimmi, cosa ti manca per essere compiutamente, veramente, maggiormente felice?*
- Oh, si può sempre essere un po' più felici, per esempio un bel viaggio alle Maldive non sarebbe affatto male, e poi, a pensarci bene, anche un weekend in uno di quei meravigliosi centri benessere dove ti coccolano e dove recuperi il rapporto con te stessa...*
- Vai oltre Giulia, vai oltre le Maldive, scendi in profondità e dimmi: cosa ti darebbe, veramente, felicità?*

Giulia divenne improvvisamente seria, a un certo punto provò un sorriso, lo spense subito, cadde con lo sguardo e l'anima su una fotografia e con un filo di voce disse:

- Voglio carezze, qualche briciola in più di attenzione, non chiedo molto, mi basterebbe un abbraccio quando da sola non mi basto...*
- E chi dovrebbe regalarti attenzione, Giulia?*
- Il mio compagno e anche i miei colleghi; ...accidenti, mi sa che le gratificazioni migliori me le regalano i miei clienti!*

*– Che mondo buffo, vero? Le gratificazioni migliori arrivano da persone e conoscenti occasionali e quelli che ci conoscono meglio, quelli con cui passiamo più tempo, quelli...*

*– Quelli talvolta si dimenticano.*

*– Già.*



Questo è un libro sul carisma e sulla felicità; è un'insieme di esperienze di persone straordinarie che, a modo loro, hanno lottato e alla fine hanno trovato la felicità. È uno sguardo attento su ciò che è utile ed efficace e su ciò che non lo è. È un insieme di tecniche, risorse, strumenti e sentimenti che insieme coinvolgono e stupiscono.

Felicità è un concetto astratto: ognuno di noi l'intende a modo suo. Per alcuni felicità è sinonimo di amore, per altri è successo, per altri è equilibrio e benessere, per altri ancora è vivere e godersi il presente. Il carisma invece è qualcosa di meno soggettivo: è la capacità di essere percepiti come persone autorevoli e credibili, ma non solo. È la straordinaria abilità di sapersi distinguere, di attrarre, di farsi ascoltare e di guidare. Molti pensano che il carisma sia una dote innata e spesso è vero. Tuttavia il carisma si può anche imparare, sviluppare o rafforzare e questo libro desidera evidenziare i vari aspetti del carisma; qualcosa di estremamente concreto che ognuno di noi può far suo. Tutti noi conosciamo alcune persone particolarmente carismatiche, probabilmente sono piuttosto rare e forse non si assomigliano nemmeno. In ef-

fetti ci sono tanti modi di essere carismatici: Gandhi era più carismatico quando sceglieva il silenzio e in silenzio riusciva a paralizzare la violenza, Martin Luther King era carismatico quando alimentava la speranza del "sogno", Hitler era carismatico quando urlava la sua ferocia e la sua bestialità nazista e Papa Wojtyła era carismatico quando curvo sul suo dolore si trascinava nella sofferenza dei suoi ultimi anni.

Invece mio padre era carismatico quando, in modo serio e razionale, mi aiutava a fare i compiti di matematica e mia figlia Francesca è carismatica quando alterna, alla sua meravigliosa fanciullezza, improvvisi discorsi da adulto.

Ho osservato per diversi anni le varie forme del carisma, ho collaborato con straordinari leader riconosciuti e centinaia di "top performer", e alla fine mi sono chiesto: *"qual è il segreto, cosa hanno in comune queste persone così diverse e in ugual misura così potenti, così meravigliosamente carismatiche?"*.

Questo libro contiene il "segreto" del carisma, ma, forse, racchiude anche la via per la felicità, comunque tu l'intenda. Io ci provo, non sempre ci riesco, e tuttavia, con perseveranza, insisto...



# 1.

## Parte A • LA CASA DEI SOGNI

Dopo quella curva, lo so, c'è la casa dei miei sogni. Rallento. Assaporo il momento. Dapprima l'intravedo appena, parzialmente nascosta da un fitto pioppeto; poi appare, bianca, con un sentiero di piccoli fiori rosa e un rampicante che l'abbraccia sul lato. Scendo dall'auto con lentezza: so che, come sempre, scoprirò qualcosa di eccitante. Il piccolo portico che si affaccia sul giardino è un invito alla meditazione. Il prato è curato. Le tende alle finestre, i davanzali affollati di gerani, le persiane di un insolito azzurro chiarissimo. Tutto, qui, è bellissimo.

All'improvviso udii una voce: – *Stai cercando qualcuno?*

– *Ah... no, mi scusi signora, è che passo spesso di qui e questa casa è incantevole...*

Ero leggermente imbarazzato, era la prima volta che mi sorprendevo a curiosare intorno a quella casa.

– *Sarà mica un venditore lei?*

– *No signora* – le dissi sorridendo, – *semplicemente mi sono fermato per un impulso.*

– *Si fermi pure quanto vuole, tanto io non la faccio entrare!*

– *Signora, io non voglio entrare, la sua casa è già bellissima da fuori* – e me ne andai.

Cinque anni dopo mia moglie e io riuscimmo ad acquistare quella casa. Ricordo che la gioia fu tale che non trattammo nemmeno il prezzo. Il tetto era da rifare, i pavimenti in legno erano tutti ri-

gati e al piano di sopra arrivava appena un filo di acqua; ciò nonostante eravamo felici.

Dopo meno di un anno dall'acquisto, la nostra casa era diventata perfetta: mia moglie era riuscita a rendere calda ogni stanza, i bambini avevano unito al calore, l'amore, e io riuscii a stupire anche me stesso diventando l'artefice di uno dei giardini più fioriti e curati della zona intorno.

Quel giorno sapevamo che stava arrivando un grosso temporale, ma nessuno si sarebbe mai aspettato un nubifragio di quelle dimensioni. Dapprima arrivò un vento impetuoso, poi i lampi, che attraversarono la notte per ore. Il capanno degli attrezzi, con la sua tettoia in lamiera, fu il primo ad andarsene; poi venne la volta della staccionata. La vidi volare via in un pauroso vortice e spezzarsi contro il muro del garage. Anche il portico venne rovinato: i vasi di gerani rotolarono a lungo qua e là prima di spaccarsi, il dondolo si piegò in avanti e la forza del vento lo scagliò contro il cancello. Noi guardavamo da dietro i vetri della cucina, impotenti. D'un tratto si sentì un boato. La casa sembrava stesse piegandosi, avviluppandosi su se stessa. Mio figlio scoppiò a piangere e mi si avvicinò tremante, mentre mia moglie ci urlava di uscire. Non so come abbiamo fatto, tuttavia siamo riusciti, in un attimo, a ripararci nel garage; con due auto, le biciclette e un sacco di cianfrusaglie, il garage è un posto stretto, ma le pareti sono solide, senza vetri, né finestre. Già, ...non ci sono finestre: eravamo condannati a immaginare, a non vedere.

Il vento si calmò che era ancora buio, io uscii dal garage per primo, una luna tranquilla e irrealistica disegnava un cono di luce nel giardino devastato. Ce ne siamo accorti insieme, facendo il giro sul retro: il ramo più grosso di un grande albero si era spezzato ed era affondato nel tetto, sventrandolo. La mansarda del piano di sopra era come lacerata, squarciata a metà da quel grosso tronco. Io cominciai a imprecare, mischiando insieme parole come danni, soldi, tempo e rabbia. Sentendomi urlare, i bambini si misero a piangere. Fu in quel momento che tu mi presi la mano e, appoggiandola sul tuo cuore, mi dicesti:

*– Tesoro, questa notte c'è stato un momento in cui ho avuto paura, invece siamo tutti bene. So che i danni sono davvero tanti*

*e ci vorranno un sacco di soldi per riparare tutto, tuttavia ormai è successo. Possiamo avere il tetto da riparare ed essere anche arrabbiati e trattarci male, oppure possiamo avere il tetto da riparare ed essere comunque felici. Io credo fermamente che il nostro atteggiamento e il nostro stato d'animo possano essere una scelta e in questo momento, nonostante tutto, scelgo di essere felice.*

Arrivò la primavera, che è la stagione che amo di più, perché il mondo diventa ogni giorno più bello. Anche la nostra casa era tornata incantevole, l'odore intenso del bosco verdeggiante circondava la nostra vita. Ora il capanno degli attrezzi era in muratura e la staccionata solida ed elegante. Piccoli fiori azzurri sembravano incoronare il portico e vasi di menta e di rosmarino stavano sui lati del dondolo, come un invito. – *Ecco* – ti sentii dire una mattina, – *qui ci starebbe bene una voliera con due piccoli canarini rosa.* – Io avevo trovato un nuovo lavoro in città, al mattino mi alzavo molto presto, prima del sole, e tutto sommato mi piaceva così. Mi sentivo un po' eroe a scaldarmi il caffè mentre tu e i bambini ancora dormivate e, quando arrivavo in ufficio, mi piaceva telefonarti e sentirti ancora piena di sonno.

Arrivò l'estate e il caldo si fece opprimente. Stavo verniciando una panchina di bianco quando vidi qualcosa di strano sul muro. Una crepa sottile che sembrava il lamento silenzioso dell'intonaco, improvvisamente piegava in giù e s'allargava. Scesi in cantina di corsa e la toccai: profonda e larga come un dito, aveva cominciato a intaccare le fondamenta. A poca distanza un'altra crepa le teneva compagnia e l'assecondava. Chiamammo un tecnico delle costruzioni che, senza nemmeno fingersi addolorato, ci confermò che dovevamo fare dei seri e costosi lavori di ristrutturazione. Appena se ne andò, mi lasciai cadere sui gradini e, prendendomi la testa fra le mani, cominciai a pensare che stava andando tutto troppo bene e che non era giusto... Fu in quel momento che vidi il tuo sorriso pieno di comprensione avvicinarsi al mio sconforto e dirmi:

– *Tesoro, so che eravamo appena riusciti a risparmiare un po' di soldi e che questi nuovi lavori ci costeranno parecchio, tuttavia dobbiamo farli. Possiamo avere i muri da sistemare ed essere anche tristi e melanconici, oppure possiamo avere i muri da sistemare ed essere comunque felici. Scegliamo di essere felici, ...vuoi?*

Io alzai lo sguardo incredulo:

*– Come puoi essere così calma in una situazione del genere? Non ti rendi conto che dovremo spendere tutti i nostri risparmi e forse chiedere un prestito?*

*– Lo so Tesoro, e mi dispiace tantissimo. Possiamo fare dei sacrifici ed essere anche nervosi e irascibili, oppure possiamo fare dei sacrifici ed essere comunque felici. Ogni volta che ti guardo io sento che ho voglia di essere felice e nessuna crepa sul muro potrà mai impedirmi di esserlo!*

Mi arresi con un sorriso pieno di ammirazione per quella persona meravigliosa che aveva scelto di vivere la sua vita con me. Anche i nostri figli sono cresciuti con la stessa straordinaria forza e saggezza e il merito è suo. È riuscita a renderli padroni dei loro pensieri e artefici della loro vita; diventeranno persone equilibrate, positive e responsabili. Anch'io ogni tanto ci provo. L'altro giorno, uscendo dal lavoro, ho trovato una vistosa ammaccatura sull'auto; stavo per mettermi a urlare e imprecare quando mi sei venuta in mente tu e mi sono detto: "Ormai l'auto è ammaccata. Posso passare il resto della giornata a inveire e ad arrabbiarmi, oppure posso scegliere di essere felice ugualmente".

È stato quello il giorno in cui ti ho comprato una coppia di canarini e una grande voliera da tenere sulla veranda. I canarini cinguettano in continuazione, cantano e fanno un chiasso pazzesco, ma, del resto, perché passare il tempo a lamentarmi del chiasso se posso comunque decidere di essere felice?...



La più grande scoperta della mia generazione è che gli esseri umani possono modificare la propria vita modificando il proprio atteggiamento mentale.

*William James*

## **Parte B • L'ATTEGGIAMENTO MENTALE**

Hai presente quelle persone che parlano sempre di se stesse, dei loro successi, delle loro esperienze, di quanto i loro clienti sono soddisfatti, del fatto che certe cose le conoscono da anni e naturalmente le applicano da sempre, loro, quelli che parlano solo ed esclusivamente di se stessi e non chiedono mai nulla di te, ti ignorano, ti escludono?...

Poi ci sono anche quelli che parlano sempre e solo di se stessi ma in termini negativi: quelli che parlano sempre dei loro problemi (come se tu non ne avessi mai...), ti dicono che non hanno mai tempo (come se tu ne avessi da sprecare...), ti raccontano che sono sempre pieni di lavoro e che la mole dei loro impegni è in continuo, costante aumento (come se tu non avessi niente da fare...), si lamentano del traffico che hanno incontrato e dei disagi che hanno dovuto affrontare e non chiedono mai nulla di te, non ti riconoscono; per loro... semplicemente non ci sei!

Ci sono solo loro...

Ecco, questi personaggi così negativi, in tono ironico io amo chiamarli i "TROGLO" (...da troglodita...).

Ne conosci qualcuno?

Mi piace pensare che dentro ognuno di noi abitano due anime profondamente diverse: da una parte c'è il lato oscuro, negativo e perdente; probabilmente in ognuno di noi c'è un piccolo "troglo"!

Dall'altra parte c'è una pepita d'oro, una scintilla di Dio, un'energia immensa e positiva che ci parla di bene, di forza e di carisma.

Queste due anime si rivelano, quotidianamente, in una delle cose più preziose che abbiamo: il nostro atteggiamento mentale, il no-

stro modo di essere, di sentirci, e di relazionarci con gli altri. Dal nostro atteggiamento mentale discendono molte cose: dipende come ci svegliamo al mattino, dipende cosa pensiamo di noi stessi, della nostra vita, del nostro lavoro, dipende l'umore con cui torniamo a casa la sera. Non possiamo cederlo, lasciarlo o prostituirlo all'altro: è il NOSTRO atteggiamento mentale!

Io credo che il nostro atteggiamento mentale possa essere una scelta; ovviamente non possiamo decidere molte delle cose che ci circondano, tuttavia **POSSIAMO SEMPRE decidere COME REAGIRE** alle cose che ci circondano. Non possiamo scegliere e decidere molti degli eventi che ci riguardano, tuttavia possiamo sempre decidere come reagire agli eventi che ci riguardano.

Ci sono persone che hanno avuto una vita piena di ostacoli, hanno avuto lutti, malattie, problemi di ogni genere, eppure sono splendide, assomigliano al sole, e come il sole sanno riscaldare gli altri. Ci sono altre persone che invece hanno avuto un cammino facile, una strada in discesa, un destino confortevole e preparato con cura, e appena qualcosa di negativo attraversa la loro vita, si ritengono sfortunati, si avviliscono e cercano comprensione, spesso pietà.

Questo dimostra che non è solo la qualità degli eventi a decidere la qualità della nostra vita, quanto invece il modo in cui noi percepiamo e reagiamo agli eventi stessi. Tronchi enormi che sfondano il tetto, spese impreviste, l'auto ammaccata, qualunque cosa accada... sei libero di infuriarti o avviliti o commiserarti, e sei anche libero di essere ugualmente felice!

Essere proprietari e gelosi custodi del proprio atteggiamento mentale è una ricchezza enorme, è carisma allo stato puro: significa essere meno vulnerabili, meno fragili, meno dipendenti dagli eventi esterni. Significa quindi essere persone autonome e più vincenti, padrone di se stesse. Non è poco.

È moltissimo.

Del resto, perché starsene seduti mollemente in platea, quando puoi salire sul palcoscenico della tua vita? Perché essere timide, impacciate e improvvisate comparse, quando puoi essere il vero protagonista delle tue scelte? Perché vivere di luce riflessa, quando puoi vivere di luce propria? Perché accettare che altri decidano il tuo umore, quando il tuo umore puoi deciderlo tu?

Pensaci, tutte le volte che pensi di arrabbiarti per colpa di qualcuno...

Una delle differenze più evidenti tra un atteggiamento mentale "vincente" e un atteggiamento mentale "perdente" è che il perdente assume spesso il facile ruolo di vittima. È una vittima del traffico, degli scioperi, della sveglia che non ha suonato, del comportamento degli altri; è una vittima delle circostanze. In altre parole è uno schiavo, prigioniero di catene che altri hanno costruito intorno a lui, lasciandolo privo della possibilità di scegliere e costringendolo a reagire ripagandoli della stessa moneta.

Se uscendo di casa incontra una persona particolarmente negativa, immediatamente si confonde, adeguandosi ed esprimendo la stessa negatività. È tristemente e sommessamente in balia degli altri, privo del potere della scelta, del libero arbitrio; ha la miccia corta e se incontra un trogolo, diventa immediatamente trogolo pure lui!

È altrettanto vero che il ruolo di vittima è un ruolo terribilmente comodo: tutte le volte che interpreti il ruolo di vittima in effetti ti assolvi, ti dichiari innocente, scaricando su altri o sul destino la responsabilità di quanto successo; così facendo, non ti verrà neanche in mente di valutare e di cambiare i tuoi comportamenti. Avere un atteggiamento mentale vincente, e comportarsi di conseguenza, non è facile ed è tutt'altro che comodo. Tuttavia credo sia infinitamente più gratificante, e probabilmente è una via obbligata per far percepire il tuo carisma.

Allora, se le cose non vanno come vorresti, non accusare il destino, la sfortuna, le circostanze o gli altri. Lo so che è comodo, ma fare la vittima non ti porterà a nulla di buono. Se le cose non vanno, rifletti su te stesso e trova dei rimedi.

Il perdente peggiore è colui che lo è, senza rendersene conto.

Se le cose invece vanno bene, se sei soddisfatto, se la tua vita è piena, è intensa, è gratificante... congratulati con te stesso! Non dare eccessiva importanza alla fortuna o agli eventi favorevoli, sottolinea e apprezza le tue scelte, quelle che ti hanno aiutato a ottenere ciò che desideravi. Chi è il vero protagonista della tua vita? Dei tuoi successi? Dei tuoi problemi?

Oltre a pensare di essere tu, ...agisci di conseguenza.

## **IL PERDENTE REAGISCE IL VINCENTE AGISCE**

Del resto, perché vivere i propri rapporti interpersonali e basta, quando oltre a viverli, possiamo almeno in parte deciderli? Abbandona la supponenza e la mancanza di umiltà di molti, fuggi dalla scarsa autoconsiderazione di altri, ed entra nella meravigliosa squadra di coloro che amano mettersi in discussione e che si sentono responsabili di se stessi e di quello che fanno. Chiunque può essere il vero protagonista della sua vita, dei suoi successi, così come dei suoi problemi. E questo significa che ognuno di noi ha i rapporti umani che si crea, o, se preferisci, che si merita. Ognuno di noi ha gli amici che si crea, o, se preferisci, che si merita. Così come ognuno di noi ha i clienti che si crea, o, se preferisci, che si merita!

In estrema sintesi, quindi, avere un "Atteggiamento Mentale Vincente" significa essere, sentirsi e comportarsi da veri protagonisti, sani padroni dei propri pensieri e consapevoli artefici dei propri comportamenti. Come già detto, significa congratularsi con se stessi in caso di risultati positivi e prendersela con se stessi in caso di risultati negativi. Significa abolire atteggiamenti di qualunquismo, di fuga, di assenza di responsabilità. Significa mettere se stessi sotto il riflettore e soltanto dopo soffermarsi e riflettere sugli altri. Significa non essere teneri né indulgenti con se stessi quando il risultato è negativo, non minimizzare, non giustificarsi, non trovare alibi; di contro significa celebrare i propri sforzi quando il risultato è positivo, rallegrarsi e farne tesoro.

Significa soprattutto scegliere. Prendersi, appena possibile, il diritto di scelta, e usarlo.

Se piove, puoi abbandonarti ai lamenti, oppure scegliere di essere ugualmente felice. Se il tuo amore ti ha lasciato, puoi subire passivamente la perdita, lacerandoti, oppure scegliere di fare un po' di spazio nel tuo cuore. Se il tuo lavoro non ti piace, puoi trascorrere la tua vita ad abbruttirti e a svilirti, oppure puoi scegliere di guardarti intorno seriamente, cercandone un altro.

Ci sarà sempre un tetto da rifare, un maledetto conto da pagare e un'automobile da riparare. Così come ci sarà sempre qualcuno che maledirà la vita e qualcun altro che, invece, sceglierà di sorriderle.

## 2.

### Parte A • IL GRANDE JACK

Lui è un entusiasta.

Non è una malattia, è una disposizione d'animo. È sempre contento, guarda tutti con benevolenza, sorride alla vita, all'autunno, al traffico, al lunedì. Puoi trovarlo la mattina presto in mezzo ai pendolari, alla fermata dell'autobus affollata di sbadigli. Lo noterai subito: i lineamenti morbidi di chi è in pace con il mondo e lo sguardo rapito dagli ondeggiamenti delle nuvole.

Quando esce di casa si beve d'un fiato la luce del sole. Se piove, sembra come meravigliato, e poco dopo già si rallegra.

Una volta cercai di provocarlo, provando a metterlo di cattivo umore; gli dissi: – *Hai notato che giornata cupa? Il cielo è talmente grigio che passa la voglia di uscire...*

Lui mi guardò sconcertato, come si guarda un malato di mente o giù di lì, e rispose: – *Prima di tutto devi renderti conto che è la giornata a essere cupa, e non tu; se poi vuoi essere cupo pure tu, fallo pure, ma non è obbligatorio!*

Lui si chiama Jack ed è la persona più felice che io conosca; la prima cosa che notai di lui è che della vita ama praticamente tutto, ama il mare, la montagna, la città e la campagna. Jack ama il silenzio così come il rumore, la folla così come la solitudine. A pensarci bene, forse l'aspetto più importante non è il "cosa"; l'aspetto più importante è che Jack, semplicemente, "ama"...

Soltanto un paio di volte lo vidi arrabbiato: la prima volta fu perché, assorto dalla fine di un film coinvolgente, si era perso il

momento in cui il sole scivola oltre la collina; quello, nella giornata di Jack, è un rituale magico e poetico. Lui si mette sempre in piedi accanto all'albero di ciliegie, riempie i polmoni di riconoscenza e ringrazia Dio e la vita di ogni tramonto. Sorreggia con lentezza del vino rosso e quando lui e il sole si sono salutati, rientra in casa convinto di aver passato uno dei momenti migliori della giornata.

La seconda volta che vidi Jack arrabbiato fu quando, assorto dal tramonto, dal vino e dalla riconoscenza, si perse il finale di un film coinvolgente!

Per il resto Jack non si arrabbia praticamente mai. Credo che per lui la vita sia un bene troppo prezioso per sprecarla in litigi inutili o controproducenti.

Una volta, la sua ragazza lo lasciò perché gli rinfacciava di essere troppo perfetto! Lui scrollò le spalle e se ne trovò un'altra. Quella nuova, dopo un certo periodo, gli disse: – *Ma Jack, come fai a non essere mai preoccupato di niente, come fai a essere così superficiale?* – Jack sorrise, e questa non era certo una novità, e disse: – *Io non mi sento superficiale; del resto, che senso ha preoccuparsi per qualcosa che magari non si verificherà?*

– *E i prezzi che salgono, e il freddo che fa? Queste sono cose certe!*

– *È vero* – rispose Jack, – *così come è vero che né tu, né io, possiamo farci qualcosa, quindi, ...perché preoccuparsi?*

Jack sapeva essere disarmante...

Pur essendo una persona adulta ed equilibrata, Jack ha lo stupore e la meraviglia tipica dei bambini: spesso l'ho visto assorto a guardare le nuvole, a contemplare un albero, a restare ammirato dalle luci della città. La sua casa è piena di fotografie, di collezioni strane, di libri, di luce e di progetti.

Jack coltiva una certa forma di indipendenza che lo porta a non cercare l'approvazione degli altri, né tanto meno si finge triste o sfortunato per avere la loro commiserazione. Una volta un tale offese Jack in modo diretto e inequivocabile, accusandolo di qualunquismo e ipocrisia. Jack si sistemò il bavero, guardò un attimo per aria e disse: – *Pensala come vuoi*, – e se ne andò.

Jack è totalmente libero da qualunque forma di conformismo: se lo spettacolo è deludente, non applaude. Se il servizio è sca-

dente, non lascia mance. Se il medico non si preoccupa sinceramente della sua salute, gli contesta la parcella. È anche vero il contrario: appena se ne presenta l'occasione, Jack regala incoraggiamenti sinceri e apprezzamenti spontanei; più di una volta l'ho sentito applaudire, da solo, entusiasta, nel bel mezzo della recita!

Jack ride spesso e di gusto; ha gli occhi che brillano e i lineamenti lievi di chi si sveglia carico di buon umore. Lui mette l'anima in ogni stretta di mano e quando torna a casa, la sera, sa lasciare fuori ansie e problemi.

Jack, come dicevo, è la persona più felice che io conosca.

Jack inoltre è follemente innamorato della natura: non l'ho mai visto indifferente davanti a un tramonto, anzi. Non l'ho mai visto indifferente nemmeno davanti a un qualsiasi prato. Un pomeriggio di novembre, costeggiando le risaie, Jack improvvisamente fermò la macchina. Mi guardò eccitato e disse: – *Non credi che anche d'autunno, con questa nebbiolina, la pianura sia suggestiva?*

Jack era amico del freddo pungente del mattino, così come dell'afa estiva. Non giudicava. Spontaneamente prendeva quello che c'era. Non cercava ostinatamente di essere felice; semplicemente viveva con slancio, e la felicità era il suo premio naturale.

L'innamoramento di Jack per tutte le forme della natura era profondo e costante. Lui non si stancava mai di guardare un temporale estivo o di stare in un bosco. Una farfalla su un fiore era ogni volta una cosa magnifica, così come delle rondini in volo o le onde del mare.

Ogni volta.

Alice fu per molti anni il grande amore di Jack. Lei e io lavoravamo insieme, ci raccontavamo spesso dei fatti nostri e non ho mai conosciuto una donna così innamorata; quando Alice mi raccontava di Jack, il suo viso era tutto un fiorire di vitalità, come di chi si sente parte di qualcosa di unico e di importante.

– *Conobbi Jack in un bar* – mi raccontò molto tempo fa Alice, – *ero lì con un'amica, quando lui si avvicinò, si sedette al mio fianco e mi guardò, senza dire una parola. Allora, aggiunsi io, desideri qualcosa?*

– *No, grazie. Ho già tutto quello che mi serve* – disse Jack con un sorriso, sfiorandomi appena la mano, senza toccarla, come

una carezza, e poi aggiunse: – *È quasi un'ora che da lontano ti sto osservando e solo ora ho trovato il coraggio di venire qui. Adesso ti lascio alla compagnia della tua amica, il mio nome è Jack e potrei follemente innamorarmi di te. Ciao* – e se ne andò.

Alice mi raccontò che la sua amica lo prese subito per matto, rittuffandosi nel suo cocktail e in discorsi vari. Lei no, lei ne fu colpita e lo trovò simpatico.

Per tutto il tempo che restò ancora in quel bar affollato, Alice cercò con lo sguardo Jack, senza trovarlo. Dopo oltre un'ora Alice e la sua amica finalmente si alzarono per andarsene, guadagnarono l'uscita facendosi spazio tra la gente. Jack era appoggiato alla porta, guardò Alice, anche lei lo guardò e, per salutarlo, gli disse semplicemente: – *Ciao*.

– *Addio* – rispose lui, e poi, prendendo la mano di Alice che prima aveva solo sfiorato, aggiunse: – *In mezzo a questi milioni di persone, come farò a rincontrarti?*

Fu così che Alice diede il suo numero a Jack, semplicemente così. Fu così che iniziarono la loro storia. Da quel giorno, mi confidò Alice, le carezze di Jack l'accompagnarono ovunque e lei mise in lui la sua vita.

Alice morì di un brutto male due anni fa. Io ero vicino a Jack il giorno del funerale e il suo sguardo sembrava accarezzare quella bara chiusa. Alla fine della cerimonia Jack volle ringraziare tutti quelli che vi avevano partecipato, stringendo loro la mano. Anche in quella occasione, pur sfiancato e sfinito dalla tristezza, Jack mantenne il suo rapporto di amore con la vita.

Jack non dorme molto, eppure ha un altissimo livello di energia. Credo che questo sia semplicemente il risultato dell'amore che sa portare al mondo e alle attività che il mondo gli offre. Lui non sa cosa sia la noia. Tutti i momenti della vita sono occasioni per fare, pensare, sentire, vivere, e Jack sa come applicare la sua energia a praticamente tutte le circostanze. Se mai venisse chiuso in carcere, metterebbero in moto il cervello per evitare la paralisi e la perdita di ogni interesse. Se fosse ricoverato in ospedale, regalerebbe sorrisi a ogni altro ammalato e si occuperebbe un po' della sua anima. Se fosse con un tassista, vorrebbe sapere del suo mestiere.

Un giorno chiesi a Jack se avesse degli idoli.

– *Idoli?* – mi guardò perplesso. – *Che razza di domanda è questa?*

– *Idoli, Jack, personaggi famosi che ammiri particolarmente. Avrai qualche idolo, no? Se non ora, magari da ragazzo ci sarà stato qualche cantante o qualche scrittore che era il tuo idolo...*

Jack mi guardò ancor più perplesso:

– *Se mi parli di persone che ammiro particolarmente ce ne sono centinaia, tu compreso, amico mio; quanto ad avere degli idoli... io non ho mai avuto idoli; non ho mai delegato a nessuno i miei valori o i miei sentimenti. Idoli... Che sciocchezza!*

Jack venne a vivere vicino a me alcuni mesi dopo la morte di Alice. La sua casa continua a essere piena di fotografie, di collezioni strane, di libri, di luce e di progetti. Ho incontrato Jack sulle scale pochi giorni fa; come al solito aveva fretta, tuttavia volli prenderlo in giro e non trovai niente di meglio che dirgli: – *Ehi, ti sei accorto che i tuoi capelli stanno diventando sempre più radi e anche più grigi? Sì, insomma, stai invecchiando...*

Jack si bloccò sulle scale, alzò le sopracciglia come sorpreso e con tono molto serio e definitivo, mi disse: – *Amico mio, che i miei capelli stiano diventando più radi e più grigi è un dato di fatto, quanto a invecchiare... non mi passa nemmeno per l'anticamera del cervello!*

Jack, come ho già detto, è la persona più felice che io conosca.



Conoscete qualcuno che vorreste cambiare, rimettere in riga, migliorare? Bene, bella cosa. Ma perché non cominciare da voi stessi? Da un punto di vista squisitamente egoistico, dà molto più profitto che migliorare gli altri e fa anche meno danni.

*Dale Carnegie*

## Parte B • PROTAGONISTA DELLA TUA VITA

Se c'è una cosa relativa alle scienze umane su cui non sono d'accordo, è il fatto di essersi quasi sempre concentrati sul curare i "malati", mentre a mio avviso sarebbe stato ugualmente importante scoprire i segreti dei "sani".

La psicologia, per esempio, ha utilizzato fiumi d'inchiostro per trattare di malattie e di salute mentale, ma pochissimo si è scritto su come raggiungere la salute mentale. Ci si concentra sui sintomi di depressione, di ansia, di nevrosi e non si analizzano con uguale fervore le persone psicologicamente sane per comprenderne le strategie. Già, conosciamo tutti persone spesso tristi o facili all'ira o prive di vitalità, ma le altre persone, quelle più felici, più allegre e che si sentono più realizzate, ...come fanno? Le persone più felici, pur nella loro diversità, cosa hanno in comune? Quali pensieri fanno, come si svegliano al mattino e come rincasano la sera, cosa dicono, quali sono i loro comportamenti distintivi e come affrontano la vita? E soprattutto, queste persone emozionalmente così evolute, in che cosa ci assomigliano e cosa potrebbero, invece, ancora insegnarci?

Insomma, così come si è prestata sufficiente attenzione ai difetti degli esseri umani, mi sarebbe piaciuto che si fosse prestata uguale attenzione ai pregi delle persone, ai talenti, agli atteggiamenti mentali e ai comportamenti più efficaci.

Ciò nonostante alcune personalità nel campo del comportamento umano hanno usato proprie terminologie per descrivere i più alti livelli dell'evoluzione emozionale; Abraham Maslow utilizzava il termine "autorealizzati" per definire coloro che considerava altamente evoluti in termini di salute mentale, Carl Jung parlava di "persone individuate", Carl Rogers discuteva di persone a "piena funzionalità", David Riesman utilizzava il termine di "uomini interiori", Wayne Dyer le descriveva "persone senza limite" ed Eric Fromm concepiva l'idea di "persone autonome".

Io preferisco semplicemente parlare di "persone libere", libere dai condizionamenti esterni, libere di fare o di non fare, libere di scegliere. Persone che decidono di essere protagoniste della loro vita.