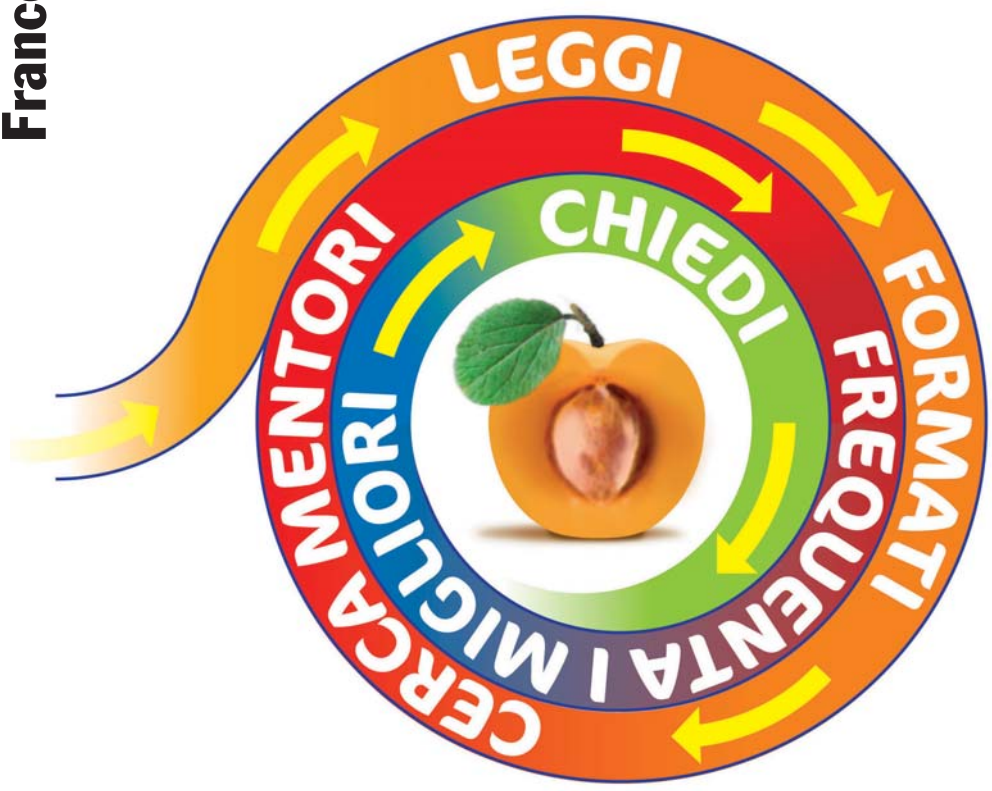
Max Formisano

SE SOLO POTESSI...

9 domande che cambieranno la tua vita

Presentazione di Stephen M.R. Covey



FrancoAngeli

Trend

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Max Formisano

SE SOLO POTESSI...

9 domande che cambieranno la tua vita

Presentazione di Stephen M.R. Covey

FrancoAngeli

Trend

Copyright © 2010 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 qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:

1. l'Utente è autorizzato a memorizzare l'opera sul proprio pc o altro supporto sempre di propria pertinenza attraverso l'operazione di download. Non è consentito conservare alcuna copia dell'opera (o parti di essa) su network dove potrebbe essere utilizzata da più computer contemporaneamente;
2. l'Utente è autorizzato a fare uso esclusivamente a scopo personale (di studio e di ricerca) e non commerciale di detta copia digitale dell'opera. Non è autorizzato ad effettuare stampe dell'opera (o di parti di essa).
Sono esclusi utilizzi direttamente o indirettamente commerciali dell'opera (o di parti di essa);
3. l'Utente non è autorizzato a trasmettere a terzi (con qualsiasi mezzo incluso fax ed e-mail) la riproduzione digitale o cartacea dell'opera (o parte di essa);
4. è vietata la modificazione, la traduzione, l'adattamento totale o parziale dell'opera e/o il loro utilizzo per l'inclusione in miscellanee, raccolte, o comunque opere derivate.

Indice

Prefazione, di *Stephen M. R. Covey* pag. 9

E se solo questa non fosse una semplice… introduzione? » 13

1. Se solo tu potessi avere una salda autostima, come cambierebbero le tue azioni nel quotidiano? » 21

2. Se solo tu potessi vivere di più nel presente, quanto si arricchirebbe la tua vita? » 43

3. Se solo tu potessi liberarti da alibi, scuse e lamentele, che risultati raggiungeresti? » 57

4. Se solo tu potessi smetterla di accumulare teoria e applicassi ciò che sai, a quali traguardi arriveresti? » 79

5. Se solo tu potessi (davvero) capire gli altri, quanto si arricchirebbe la tua esistenza? » 99

6. Se solo tu potessi scegliere le convinzioni più utili da usare, che salto farebbe la tua vita? » 115

7. Se solo tu potessi (davvero) imparare dagli errori, quanti ne eviteresti in futuro? pag. 145

8. Se solo tu potessi migliorare ciò che fai allenandoti mentalmente, dove arriveresti? » 157

9. Se solo tu potessi crescere velocemente, ergendoti sulle spalle dei giganti, che cosa saresti disposto a fare? » 171

Per approfondire… » 183

Ringraziamenti » 187

A papà Claudio, che mi ha insegnato a usare la testa.

A mamma Rossana, che mi insegna a usare il cuore.

Prefazione

di *Stephen M. R. Covey*

Winston Churchill osservava: "Il coraggio è a ragione considerato la prima delle qualità umane, perché è quella che garantisce tutte le altre".

Se esiste qualcuno che incarna tale nozione di coraggio, questo qualcuno è Max Formisano; e se esiste un libro che riflette tale coraggio, è il suo straordinario *Se solo potessi… 9 domande che ti cambieranno la vita*.

Ho incontrato Max mentre lavorava con la sua organizzazione e sono rimasto subito colpito dalla sua presenza, dalla sua passione e dal suo desiderio di aiutare le persone a liberare il loro potenziale e i loro talenti. Tuttavia, ciò che realmente ha attirato la mia attenzione è stata l'incredibile integrità del suo carattere e la sua competenza. Iniziando a conoscere Max, ascoltandolo e soprattutto osservandolo mentre interagisce con i suoi colleghi, clienti e amici, una cosa mi è apparsa chiara: non c'è ostacolo che possa sbarrargli la strada, non ci sono sfide che non possa superare, non c'è contributo che non possa dare, finché rimarrà fedele a se stesso e ai suoi principi.

Questo è il punto da dove Max parte in *Se solo potessi…,* ponendo domande difficili e pretendendo risposte oneste, mentre esamina e ribadisce il più importante dei principi da tenere presente quando ci si prepara al cambiamento: l'importanza di *iniziare da se stessi*. Come diceva Gandhi: "Diventiamo il cambiamento che cerchiamo nel mondo". *Se solo potessi…* fornisce linee guida e processi per la scoperta e lo sviluppo di ciò che ci ispira, sprona e sostiene al livello più profondo: quello personale.

Nel mio libro *Business at the speed of trust*[1], sostengo un approccio simile: la semplice idea che *la fiducia inizia da te*. La fiducia in se stessi precede la fiducia in una relazione; la fiducia in una relazione precede la fiducia in un'organizzazione e così via. È un processo che va dall'interno verso l'esterno, partendo sempre da se stessi. La fiducia in se stessi significa rispondere a due domande: prima domanda, ho fiducia in me? E seconda, gli altri possono fidarsi di me? In *Se solo potessi…*, Max utilizza un approccio simile nei confronti dello sviluppo personale e ci aiuta efficacemente a rispondere a quelle domande chiave, sempre iniziando da noi stessi e sempre lavorando dall'interno verso l'esterno.

Non si tratta di un testo facile e passivo, al contrario, si tratta di un libro coraggioso. Serve del coraggio per leggerlo, assorbirlo e per comportarsi di conseguenza. Quello di Max è un appello ad agire, non tanto per il bene della società, di un'organizzazione o per soddisfare le aspettative degli altri, ma prima e soprattutto per se stessi. È una convincente richiesta di cambiamento, come obiettivo e responsabilità personale, per realizzarsi dentro e fuori. Cambiare se stessi non è per niente facile, è piuttosto un impegno a lavorare costantemente sul proprio carattere e sulla propria integrità, utilizzando e mettendo alla prova il proprio talento, abilità e desideri.

Lasciatemi condividere con voi quattro motivi per cui questo libro mi è piaciuto tanto e per cui credo che voi lettori, lo apprezzerete a vostra volta. Per prima cosa, Max ci mette alla prova con 9 domande *intime,* che hanno a che fare con il nostro *nocciolo*, e se considerate e affrontate seriamente potrebbero avere un profondo impatto su ognuno di noi. Rispondere con sincerità a ognuna di queste domande potrebbe cambiare il nostro modo di pensare e il nostro comportamento, dandoci l'opportunità di cambiare la qualità e la traiettoria delle nostre vite.

Secondo, Max non tenta di rispondere a queste 9 domande per noi, ma presenta un processo di scoperta personale (considerazione del *problema*, *lezione* ed *evidenza* per ciascuna delle domande) che ci aiuta a trovare le risposte per noi stessi (ecco la grande empatia di Max per ciò che noi, come lettori, pensiamo e sentiamo).

Terzo, Max presenta (e crea) numerose "Terze alternative" che trascendono il tradizionale modo di pensare "o / o". Ci fornisce opinioni inerenti ad alcuni dei più grandi paradossi che ci troviamo di fronte nella vita. Per esempio il Mr. Infelice e il Mr. Figo sono trascesi dalla Terza alternativa del Mr. Ok (credetemi, tutto questo avrà molto più senso una volta che arrive-

[1] Letteralmente: *Business alla velocità della fiducia*, edito in Italia da FrancoAngeli come *La sfida della fiducia*, *N.d.T.*

rete a questa parte del libro! ☺). Una semplice raffigurazione di una Terza alternativa è il logo della società di Max, l'albicocca: un nocciolo duro *interno* che ci permette di essere soffici e teneri all'*esterno*.

Infine, Max sfida tutti noi a trovare il coraggio, eccolo di nuovo, di migliorare in continuazione, di evolvere sul piano personale. Max sottolinea che quando troviamo il coraggio di affrontare le nostre paure, quelle paure spesso scompaiono. Coraggio in questo senso significa migliorare continuamente e "imparare vivendo".

Un buon esempio di miglioramento continuo è Hayley Wickenheiser, una giocatrice di hockey canadese. Alcuni sostengono che sia la migliore giocatrice di hockey del mondo. Nominata tra i 25 atleti più forti del mondo, durante le olimpiadi invernali di Torino nel 2006 gareggiò con un polso fratturato e nonostante ciò condusse la classifica punti e portò il suo Paese alla medaglia d'oro. Ma non è questo che la distingue. La Wickenheiser ha una carriera senza paragoni, ma quello che fa la differenza è la sua sete di miglioramento. Capitano alle olimpiadi invernali del 2010 in Canada (dove ha vinto nuovamente l'oro), la Wickenheiser rinunciò alla stagione 2008-2009 con la nazionale canadese per dare uno slancio al suo gioco gareggiando in una squadra maschile di hockey in Svezia. È un esempio di passione, determinazione e, come giustamente dice Max, di CORAGGIO.

Noi tutti avremmo bisogno di un po' di quel coraggio, forza di volontà e disciplina. Max ne offre più di un assaggio in *Se solo potessi…*, ricordandoci (e mostrandoci) che consentire a noi stessi di eccellere e di comportarci coerentemente è il modo più importante per rimanere fedeli ai nostri valori e dare un contributo al mondo. E se costruiamo questo cambiamento dall'interno verso l'esterno, come Max descrive eloquentemente, il contributo che potremmo dare donando il meglio di noi sarà diverso da quello che avremmo potuto dare se non avessimo iniziato prima da noi stessi. E questa è la bellezza e la potenza dell'approccio di Max.

28 febbraio 2010
Sundance, Utah, USA

E se solo questa non fosse una semplice… introduzione?

Questo è un libro sull'essere centrati.

E sul fare delle scelte per se stessi: tantissime persone vogliono essere più felici, a condizione di non fare alcunché di impegnativo per esserlo. Nulla che porti a migliorarsi, se faticoso. Eppure è così facile da comprendere: *per essere qualcuno che non sei mai stato o per avere qualcosa che non hai mai avuto, devi essere disposto a fare qualcosa che non hai mai fatto*.

Questo non è l'ennesimo manuale fotocopia, né un copia e incolla di autori stranieri né l'ennesimo libro sulla *Programmazione Neuro-Linguistica* (o PNL, la cosiddetta neuroscienza dell'eccellenza, una disciplina che si occupa da più di 30 anni di strategie e tecniche – e atteggiamenti mentali – per il miglioramento personale e professionale).

Questo testo rappresenta la risposta alle domande più funzionali che conosco, le più utili al potenziamento della propria vita, esposte nell'unica maniera che ritengo utile, quella semplice e schematica, priva di lunghe spiegazioni teoriche che annoiano il lettore e lo portano a interrompere la lettura o, come è meglio dire, lo studio.

Ti autorizzo personalmente a scarabocchiare questo testo, sottolineando, prendendo appunti, evidenziando e facendo ciò che nella tua personale maniera ti porta ad apprendere qualcosa. Non aver paura di *sciuparmi*, un testo di sviluppo personale *deve* essere vissuto e consumato più volte possi-

bile, per interiorizzarne i concetti. Leggere senza ripetere, senza studiare né riflettere, serve solo a breve termine.

Quanto ci ho messo a scriverlo? Mmm… tredici anni? Due anni? Due mesi? Non saprei dirlo, visto che ogni pezzettino è nato prima da riflessioni "sul campo" e poi sulla carta. Ho rimandato per anni, perché ho sempre avuto la sensazione che si trattasse di un'impresa storica da compiere e, come si sa, le imprese storiche sono ardue e faticose. Finché ho scelto di calarmi nel *fossato* dello scrivere "il" libro; mi sono costretto a prendere l'impegno con l'editore e mi sono *rinchiuso* nella villetta "quasi" sul mare a Diamante, in Calabria. Un mese intero per stendere le idee che da anni mi giravano in testa. E un altro (bel) po' di tempo per completare il tutto.

A 40 anni – circa 13 di esperienza nella formazione sullo sviluppo personale e professionale, migliaia di persone incontrate nei corsi e centinaia nel personal coaching – *ho voluto tracciare una linea essenziale* per organizzare in maniera sistematica i nove argomenti che penso possano maggiormente servire alle persone nell'eterno scopo del raggiungimento della propria felicità.

Questo libro riguarda esclusivamente la crescita **personale** e anche se avevo altre idee in mente quando ho iniziato a scriverlo, "lui" ha scelto per me. Ha tirato fuori quello che avevo di più urgente da urlare e io non mi sono fatto pregare. Nel momento in cui scrivo questa introduzione (dopo aver già terminato tutto il testo), ho già iniziato a buttare giù lo schema del prossimo, esclusivamente sullo sviluppo **professionale**.

Questo libro è suddiviso in capitoli solo per comodità: andando avanti ti accorgerai di come essi siano collegati l'uno all'altro e che, anche se è possibile leggerli/studiarli saltando da uno all'altro, è consigliabile andare per ordine, poiché ogni capitolo si innesta su quelli precedenti, come a formare un unico schema logico, un unico ragionamento.

Il titolo di ogni capitolo è costituito da una domanda, su cui ti suggerisco di fermarti a riflettere qualche secondo. Ogni capitolo è suddiviso in 3 sezioni: "Problema", "Lezione" ed "Evidenze", poiché prima di tutto spiego ciò che non va, poi spiego come si possono fare andare meglio le cose e infine dimostro quello che ho detto.

A volte sarò un po' duro: come nelle mie aule, non "te la mando certo a dire". Per lavorare sulle proprie abitudini, quelle mentali soprattutto, oltre al *piacere* di inseguire i propri obiettivi di miglioramento, può servire, e molto, il *dolore* di guardare in faccia la realtà e dire le cose come stanno. Essere onesti sì, ma prima di tutto con se stessi. Uno dei principi più importanti che svilupperò più avanti, riguarderà lo

smettere di accumulare teoria – che non porta da alcuna parte – e iniziare con i fatti a essere l'esempio di quello che si dice e di quello che si vorrebbe essere o fare.

> Le parole insegnano ma gli esempi trascinano.
> Solo i fatti danno credibilità alle parole.
>
> *Sant'Agostino*

Il cambiamento

Questo è un testo per imparare a farsi dirigere dal piacere.

Se dovessi definire in breve la funzione di *piacere* e *dolore*, le due leve del cambiamento, direi:

- *piacere*: fare qualcosa per inseguire il piacere di risultati, obiettivi o scelte fatte da noi stessi;
- *dolore*: fare qualcosa per paura delle conseguenze dell'inazione.

Evitare il dolore sembra l'unica cosa che sappiamo fare bene, invece che ricercare il piacere. Infatti vivendo con il filtro di evitare qualcosa che non ci piace, non è detto che ci imbatteremo in qualcosa che ci piaccia; anzi! Probabilmente continueremo a scoprire nella vita tutto ciò che ci provoca dolore o stati improduttivi e disfunzionali, perché non siamo stati capaci di mettere a fuoco ciò che vogliamo, desideriamo ciò che ci attira, ci provoca piacere: stati produttivi e funzionali. La continua paura di sbagliare persona, porta a trovare spesso proprio la persona sbagliata: manca il focus sull'alternativa, su ciò che vogliamo. Ed ecco che un'orda di persone vive cercando di fuggire (mentalmente) dal proprio lavoro, dal proprio rapporto di coppia, dalla propria vita, accontentandosi di bassi standard di professionalità sul lavoro, di stati emotivi appena sufficienti per restare in un rapporto di coppia e così via.

Poiché non c'è grande abitudine a motivarsi tramite i propri valori e i propri obiettivi ma tramite punizioni (ah, dannata scuola…), *da grandi* siamo molto più spesso indotti a compiere un cambiamento spinti non dalla leva del *piacere*, bensì dal *dolore*. Ragionare per valori e obiettivi – scelti da noi stessi o che comunque condividiamo – vuol dire usare un processo mentale che dà forza, propulsione e motivazione. Quello che impedisce a molte persone di farlo, è la *mancanza di motivazione*, ma questa spesso deriva dalla *mancanza di obiettivi* ben formulati! Quando abbiamo un obiettivo siamo molto più motivati; passato un po' di tempo dal suo raggiungimento, la motivazione cala finché non ci diamo nuovi

obiettivi (senza esagerare, altrimenti perdiamo il tempo presente). Muoversi per il piacere di farlo ha un sapore diverso dal muoversi per evitare il dolore del non farlo.

Nessuno può convincere un altro a cambiare. Ciascuno di noi è il custode di un cancello che può essere aperto soltanto dall'interno. Noi non possiamo aprire il cancello di un altro, né con la ragione né con il sentimento.

Marilyn Ferguson

Paura e coraggio

Questo è un testo per imparare a usare di più l'enorme dote di coraggio che ognuno ha dentro.

La paura è il freno all'evoluzione e alla crescita di moltissime persone che si limitano nel fare qualcosa per paura che accada questo o quest'altro, concentrati sulle conseguenze negative. Ma come faremmo a crescere se non guardassimo mai in faccia le nostre paure? Non è difficile accorgersi del fatto che, quando tiriamo fuori il coraggio per affrontare le nostre paure, spesso queste svaniscono.

E che dire della paura della perdita? È quasi divertente notare dall'esterno che quando pensi di non riuscire a vivere senza la tua Montblanc, qualcosa ti aiuta a comprendere che puoi benissimo sopravvivere senza. Mi sa che mi è capitata la stessa cosa nel 2001 (ero ancora attaccato ai beni "mobili") quando la mia *BMW Z3* – mi piaceva davvero tanto – esplose di notte in un vicolo napoletano, senza che mai si fosse capita la causa, o quando un paio di anni dopo qualcuno entrava tranquillamente in casa mia mentre dormivo, per prendersi le chiavi della *BMW Z4* e portarsela via (mai più vista).

E sì che vivo in una villa, vicino Roma, con facilità di accesso agevolata rispetto a un normale appartamento di città, e che mi ero trasferito lì il giorno prima, quindi ancora non avevo blindato con antifurti vari. Ma riconosco che quell'auto mi piaceva davvero troppo, per essere semplice acciaio montato su 4 cose di gomma girevoli. Capita la lezione? Io sì. La paura della perdita aveva colpito anche me. Una parte di me non viveva nel presente ma nel futuro *eventuale* di perdere qualcosa.

I nostri dubbi sono traditori, e ci fanno perdere il bene che potremmo ottenere perché abbiamo paura di tentare.

William Shakespeare

Torna bambino

Questo è un testo per ricordarci di come eravamo da bambini, prima dei condizionamenti.

Possiamo sempre decidere di tornare a:

1. divertirci: molti adulti sono tristi e monotoni;
2. non prenderci troppo sul serio: i bambini non lo fanno, anzi;
3. non avere pregiudizi (che tu sia di destra o sinistra, cattolico o musulmano, a loro poco importa);
4. essere sinceri: non usano giri di parole per dirti che sei brutto, vecchio, triste o altro;
5. essere curiosi: vogliono sapere tutto e curiosano dappertutto, le loro mani sembrano arrivare sempre nei posti più impensabili;
6. essere ostinati e perseveranti: quando vogliono qualcosa, spesso la ottengono, usando tutte le strategie di comunicazione che hanno a disposizione. E poi quando decidono di imparare qualcosa, che sia camminare o altro, finché non riescono, non demordono. Quando sbagliano, non vedono l'ora di riprovare a farlo (qualunque cosa sia!). I "grandi" quando sbagliano cadono nella trance delle *pippe mentali*: accuse e lamentele, senso di inadeguatezza e recriminazioni, rimpianti e rimorsi e… che noia!
7. vivere il presente: senza rimorsi o rimpianti per cose passate, senza pazzesche preoccupazioni sul futuro. Solo il presente. Quando un bimbo piange perché è caduto dalla bicicletta, la frase più gettonata suona simile a "Dai su, è tutto passato, torna a giocare!" E la cosa più stupefacente di tutte è che spesso coglie al volo il suggerimento!

Un bambino può insegnare sempre tre cose a un adulto: a essere contento senza motivo, a essere sempre occupato con qualche cosa e a prendere con ogni sua forza quello che desidera.

Paulo Coelho

Pensa per iscritto

Questo testo favorisce il pensare tramite carta e penna.

Scrivere è una delle migliori strategie per trovare concentrazione e motivazione verso ciò che si desidera ma anche per fissare in maniera stabile osservazioni e riflessioni che rischiano di essere travolte dalla marea di dati che analizziamo quotidianamente.

E inoltre scrivere permette:

- un'introspezione personale anche profonda, che può andare dall'analisi delle proprie credenze e dei propri valori alla propria missione;
- di fissare su carta improvvise "illuminazioni" o osservazioni e comprensioni (che poi spesso dimentichiamo anche per lunghissimo tempo, fino alla prossima volta);
- di fare un'analisi dei propri obiettivi e la loro segmentazione in sottobiettivi, con tempificazione.

Io uso blocchi A4, ne cerco sempre diversi, dalle copertine che mi attraggono e possibilmente a quadretti piccoli. Uno mi serve per i progetti professionali a lungo termine, uno per quelli a breve e come *to do list* (se usi i "post it" direi che devi rivedere le tue strategie di organizzazione e produttività). Poi, quando il progetto lo richiede, gli dedico uno quadernone specifico. In ufficio mi si sente ripetere da anni che "la professionalità passa da carta e penna". Infine, ho un blocco personale con missione, valori, obiettivi e osservazioni che mi permettono di imparare dai miei errori.

Per esempio: dopo un forte *dolore*, spesso si arrivano a capire delle cose e si prendono degli impegni con se stessi: "non lo farò più" o "lo farò in una maniera diversa" e poi? Tutto nel dimenticatoio, fino al compiere lo stesso errore. Mettere invece tutta la faccenda per iscritto, nelle comprensioni o magari negli obiettivi di miglioramento personale, avrebbe dato più energia all'obiettivo stesso, grazie al potere che nasce dal focus e dalla concentrazione.

La professionalità passa da carta e penna.

Max Formisano

Non prenderti sul serio

Questo è un testo per imparare a non prendersi troppo sul serio.

L'egocentrismo esasperato che caratterizza molte persone e la conseguente poca attenzione alla *mappa* altrui, fa sì che ci si senta al centro del mondo con i propri piccoli *problemi* o con i propri "enormi" *successi*. Soffriamo di mancanza di prospettiva. Non si fa il minimo sforzo per acquisire l'abitudine di osservare la propria vita come parte piccolissima di un sistema chiamato quartiere, città, stato, mondo, universo. Interdipendenza.

Dimentichiamo che abbiamo poco tempo da passare su questo pianeta e invece di rendere il più possibile la vita divertente e gioiosa, ci pren-

diamo troppo sul serio o *lamentandoci di tutto* o *vantandoci* di quel che siamo o abbiamo (pensiamo di avere). Nel frattempo, tantissime ricerche provano gli effetti positivi della risata sulla nostra salute: consiglio lo stupendo libro *Anatomy of an Illness* del giornalista scientifico Norman Cousins, che racconta come egli stesso sia guarito da varie malattie – con prognosi nefaste – con una cura a base di film e libri comici, cabaret, amici e tanto divertimento!

La capacità di ridere di cuore è uno dei regali più preziosi che la natura abbia mai elargito agli esseri umani.

Norman Cousins

Pensa con la tua testa

Questo testo favorisce la libertà di pensiero.

L'influenza dei media, della pubblicità, della tv, sul nostro quoziente intellettivo ed emotivo, tende a portarlo al livello di una sfogliatella napoletana o di un cannolo siciliano. Programmi e giornali che stimolano il pettegolezzo ("hai saputo che quello mentre stava con quella *si faceva* anche quell'altra?"), telegiornali portatori di cattive notizie (e tutti a chiedersi "ma dove andremo a finire"), pubblicità manipolatoria, cattivi esempi di modelle anoressiche o tettone con air bag mostruosi e poi auto, abiti, gioielli, firme, acconciature. E ancora, genitori, insegnanti, amici che si sentono bene per procura: quando loro non sono riusciti a fare qualcosa negli studi o nella vita o nel lavoro, cercano di farlo fare al proprio figlio all'allievo o all'amico, sentendosi bene "per procura", appunto, o persone che si sentono bene quando a qualcun altro va male. Non si cerca una vera gioia o soddisfazione, ce la si procura di riflesso.

Tutto questo non rappresenta libertà ma prigionia. E per essere liberi, ci vuole coraggio.

La paura bussò alla porta, il coraggio andò ad aprire e… non c'era nessuno.

Johann Wolfgang von Goethe