

Francesco Carraro

I NOVE SEMI DEL CAMBIAMENTO

**Trasforma la tua vita
con il pensiero**



FrancoAngeli/Trend

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 e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Francesco Carraro

**I NOVE SEMI
DEL
CAMBIAMENTO**

**Trasforma la tua vita
con il pensiero**

FrancoAngeli/Trend

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Ristampa

Anno

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.

Sono vietate e sanzionate (se non espressamente autorizzate) la riproduzione in ogni modo e forma (comprese le fotocopie, la scansione, la memorizzazione elettronica) e la comunicazione (ivi inclusi a titolo esemplificativo ma non esaustivo: la distribuzione, l'adattamento, la traduzione e la rielaborazione, anche a mezzo di canali digitali interattivi e con qualsiasi modalità attualmente nota od in futuro sviluppata).

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO (www.aidro.org, e-mail segreteria@aidro.org).

Stampa: Tipomozza, via Merano 18, Milano.

*Ai miei genitori,
per la vita.
Cioè per tutto.*

*Ad Anna e Marco,
per l'amore.
Non c'è nulla di più.*

*Ai miei migliori amici,
per la fedeltà.
Che non cambia mai.*

*A tutti coloro che
lavorano su se stessi.
Migliorando il mondo.*

Panta rei.
Eraclito

Esse est percipi.
George Berkeley

Non giudicare ciascun giorno
in base al raccolto che hai ottenuto
ma dai semi che hai piantato.
Robert Louis Stevenson

La scelta di una filosofia
dipende da quel che si è come uomo.
Johann Gottlieb Fichte

Sapere che almeno una vita
è stata migliore
perché voi avete vissuto.
Questo è il successo.
Ralph Waldo Emerson

Guardate,
il Regno di Dio è dentro di voi.
Luca, 17.21

Le cose non cambiano.
Siamo noi a cambiare.
Henry David Thoreau

Siate voi il cambiamento
che volete vedere nel mondo.
Ghandi

Il pensiero è una forza vitale e vivente,
la forza più vitale, sottile e irresistibile
che esista nell'universo... I pensieri vivono.
Swami Sivananda

Indice

Introduzione	pag.	13
1. La fede non è un dono	»	17
1. Credo, dunque trovo	»	17
2. Una fede <i>mundial</i>	»	20
3. Figli di un luogo comune	»	25
C'era una volta in America	»	30
La fede è una scelta	»	33
4. La "realtà" non esiste	»	38
2 L'immaginazione al potere	»	43
Parigi brucia!	»	43
1. Immaginando immaginando	»	45
Volare, oh oh!	»	48
2. Il pensiero crea. Crea il pensiero!	»	50
Il bambino e l'imperatore	»	55

3. Mi domando e dico	pag. 57
4. “Attranti” si diventa	» 59
5. Oggi che pensieri indosserai?	» 61
3. Vite di prima scelta	» 64
Quell’osteria in Val di Pesa	» 64
1. La metà più buona della torta	» 67
2. <i>Avatar!</i>	» 69
3. Complessivamente liberi	» 72
4. Il potere del possibile	» 74
5. Sentite queste...	» 76
6. Sei tu il responsabile!	» 79
7. Gandhi non è nato “Gandhi”	» 84
4. Perseverare è divino	» 87
1. Barcollo ma non mollo	» 88
2. Chi la dura la vince	» 92
3. La legge di chi ce la fa	» 96
4. Chi cerca (e insiste) trova	» 100
5. La perseveranza ai tempi di Pablito	» 104
5. Ci vuole disciplina!	» 106
1. Cosa faremo oggi?	» 106
Indiani all’orizzonte	» 111
2. Chi non si allena è perduto	» 113
3. Il ritmo della vittoria	» 115
Benedetto chi lo segue	» 118
4. Mettiamoci in regola	» 120
6. Toc toc! Chi è?	» 122
1. Più unici che rari	» 122
2. Come fiocchi di neve	» 125
3. Ciò che sono, ciò che divento	» 128
Fratello sole, sorella luna	» 132

5. Sulla via di Damasco	pag. 136
6. Aquile e polli	» 140
7. Attenzione: trasporto valori	» 145
<i>Shooter</i>	» 145
1. Il senso delle cose	» 148
<i>Ti esti?</i>	» 150
2. Non li vedo, ma ci credo	» 152
3. Volere valore	» 156
4. Cosa conta di più	» 158
5. Una scala di valore	» 162
8. Obiettivi, vostro onore!	» 166
1. Obiettivo felicità	» 166
2. La gioia è nel viaggio	» 169
Alla fine del mondo e ritorno	» 171
3. Datemi qualcosa da conquistare	» 173
4. Sette passi nel successo	» 175
5. <i>Scripta manent</i>	» 183
9. Non giocate a zona	» 187
Il segreto dei templari	» 187
1. Un passo fuori dal confine	» 190
2. Non ci vuole Einstein!	» 192
3. Fatti più in là!	» 196
4. Come si mangia un elefante	» 199
Epilogo	» 203
Bibliografia	» 205

Introduzione

Questo libro viene da molto lontano. C'è dentro una parte della mia vita, quindi è, almeno un po', autobiografico. C'è dentro anche tanto del mio lavoro o, meglio, delle mie attività: quella di avvocato che ha occupato in via principale il mio tempo e le mie energie negli ultimi quindici anni; ma anche quella di formatore alla quale mi sono dedicato come a un secondo impegno, maturato più tardi, ma amato almeno quanto il primo, se non di più.

Da ragazzo ho fatto l'animatore di gruppi giovanili e sono rimasto affascinato da come e da quanto si possa cambiare in meglio, lavorando su se stessi, sulle proprie capacità latenti, sui propri talenti nascosti. Veder accendersi negli occhi delle persone quello sguardo pieno di desideri nuovi e di speranza in qualcosa che non si credeva possibile è la vera soddisfazione e la più alta gratificazione per qualunque insegnante.

Così, mentre portavo a termine gli studi di giurisprudenza, masticando codici e articoli da mandare a memoria, ho cominciato ad appassionarmi sempre più a libri diversi colmi di ispirazioni, suggerimenti, riflessioni e ciascuno di essi, come sempre accade in tutte le avventure intellettuali, se ne trascinava appresso degli altri. Porte che si aprivano su nuove stanze con ulteriori porte che conducevano ad altre stanze ancora. In fon-

do, le buone letture sono come le ciliegie e a un certo punto ti pare di non poterne più fare a meno: i prodigi delle tecniche di apprendimento rapido, di lettura veloce e di memorizzazione, i territori affascinanti della programmazione neurolinguistica e dell'analisi transazionale, le risorse infinite della psico-cibernetica e della visualizzazione creativa, il filone del pensiero positivo. Ho poi affiancato alle letture i corsi di formazione, toccando con mano quanto essi siano sottovalutati o, peggio, ignorati dal nostro ordinamento scolastico e dalla cultura ufficiale. Quando, per esempio, cominci a usare il patrimonio delle mnemotecniche (che risale ai greci e ai latini e si snoda lungo la storia toccando l'apice nei grandi mnemonisti rinascimentali come Pico della Mirandola o Giordano Bruno) ti chiedi perché nessuno te ne abbia mai parlato, se poi studiare diventa tanto più facile, redditizio e, soprattutto, divertente. Lo stesso vale per altre discipline come la Pnl (programmazione neurolinguistica). Se risultano così efficaci nel migliorare la comunicazione con se stessi e con gli altri, perché non sono divulgate anche al di fuori del passaparola, dei volantini, dei manifesti, dei *briefing* aziendali o delle sale convegni degli hotel? A maggior ragione in professioni come quella legale dove l'arte di saper creare empatia, di riuscire a leggere il linguaggio non verbale degli interlocutori, di persuadere un uditorio o una controparte dovrebbe essere la prima e più importante materia del relativo corso di studi.

Ma quello di cui sto parlando è un percorso che mi ha portato ben più lontano rispetto alla soddisfazione di ricordare meglio una data o un articolo o di convincere e ammaliare una platea. Mi ha indotto a confrontarmi con temi eterni come il senso della vita, la ricerca della felicità, la voglia di crescere, di conoscere e, soprattutto, di cambiare. E mi sono ancora una volta sorpreso nell'imparare quanti saperi, tecniche, filosofie sono capaci di far prendere il volo alla nostra volontà e di gonfiare le ali ai nostri sogni, restituendoci quell'entusiasmo che visioni del mondo pessimiste, ciniche, miopi, materialistiche, rischiano di toglierci. Lo stesso cammino mi ha spinto a iscrivermi a un secondo corso di laurea, in scienze della formazione, perché il desiderio di avere un quadro completo e organico degli studi più risalenti e delle più recenti acquisizioni in queste discipline era incalzante e mi ha condotto, infine, a tenere corsi per privati e aziende per trasmettere ciò che avevo appreso. In conformità a quella legge universale di attrazione che tende ad attirare a noi ciò a cui pensiamo più spesso e che ci fa pendere, letteralmente, verso dove la nostra natura è più inclinata.

Ho scoperto così che nel rendere partecipe un gruppo delle mie conquiste, le riscopro e me ne appropriavo ancor di più. Non a caso, è sta-

to detto che insegnare è imparare due volte. Così, di corso in corso, di libro in libro, di incontro in incontro sono arrivato a concepire anche questo testo, che è un po' il riassunto creativo di un viaggio della mente e del cuore durato qualche decennio. Vi trovano spazio eventi, persone, ricordi, frammenti di storie passate che, comunque, riguardano i grandi temi che ne costituiscono l'ossatura: fede, immaginazione creativa, responsabilità per le sorti e gli sviluppi della propria vita, perseveranza, senso di identità e di scopo, valori, disciplina, credenze, capacità e voglia di spingersi oltre i territori di ciò che si reputa possibile: questi sono gli argomenti del libro. Ovviamente non è tutto ciò che c'è da sapere nel campo dell'auto-motivazione e dello sviluppo personale, ma è buona parte di quello che ha arricchito e reso migliore la mia vita e quella di tanti che ho conosciuto nel corso del tragitto, sia direttamente sia attraverso le pagine di un'opera.

Perciò, strada facendo, vi imbanterete in brevi cronache che liberamente ricostruiscono momenti salienti della biografia di filosofi, esploratori, condottieri o inventori. Essi dimostrano come determinate verità e risorse, che oggi vengono diffuse dalle moderne scienze della mente, siano in fondo solo riscoperte di un sapere più antico che si è tramandato nel corso dei millenni. Tali esempi vogliono semplicemente confermare come questi principi siano stati e siano sempre in azione. Chi li fa propri, iniziando a usarli e a metterli in pratica nella vita, è destinato inevitabilmente a raccoglierne i buoni frutti.

In altre parole, le dimensioni, o leggi, o attitudini (come preferite chiamarle) che affronto nei nove capitoli del libro sono universali e destinate a infondere bellezza, dignità e valore nell'esistenza di ogni essere umano che a esse si ispiri. Possono dare passione al nostro cammino, farci conseguire gli obiettivi che ci siamo posti, aiutarci a raggiungere quello stato di gioia e di gratitudine che tutti desideriamo poter sperimentare. Durante il Rinascimento qualcuno avrebbe potuto aggiungere: sanno rendere l'uomo un po' più consapevole della (e un po' più vicino alla) propria natura divina. È una convinzione che si avvicina abbastanza a ciò in cui credo.

Ecco, l'ultimo verbo che ho utilizzato, "credere", riassume tutta, o quasi, la filosofia che troverete in queste pagine. L'idea cioè che la nostra fede, le nostre convinzioni, le credenze che ci portiamo dentro, i pensieri che ospitiamo più spesso nella mente durante la giornata finiscono per dare corpo alle nostre esperienze. Nel bene e nel male. Come dice quello straordinario aforisma di Henry Ford: "Che tu creda di farcela oppure no, avrai comunque ragione", nel senso che nel primo caso ti arriderà il suc-

cesso e nel secondo ti toccherà il fallimento; quindi, quello che ti aspettavi, avrai. “Come dentro, così fuori” enuncia un famoso postulato della tradizione ermetica. È, letteralmente, esatto. Il pensiero crea la nostra realtà e le dà sostanza.

Forse è anche per questo che un grande protagonista del nostro Rinascimento come Leon Battista Alberti diceva che l'uomo è artefice del proprio destino. Il che non significa avallare tesi superomistiche che esaltano a ogni costo i poteri umani a discapito delle dimensioni trascendenti e spirituali. È esattamente il contrario. È vero che ciò di cui si discute, ciò che si racconta in questo libro riguarda principi universali, idee platoniche per così dire, che funzionano a prescindere dall'orizzonte religioso, o meno, di chi le mette in pratica. È altrettanto vero che tali principi non confliggono minimamente con le convinzioni di coloro che credono in Dio, qualunque sia il testo sacro che abbiano scelto per alimentare la propria fede. Questo, per lo meno, se si muove dal presupposto che Dio, o qualunque sia il nome che preferite attribuire all'eterno principio di tutto e alla fonte immutabile d'ogni cosa (se ci credete), ci ha fatti a sua immagine e somiglianza e quindi non si attende da noi che trascorriamo la vita prostrati in autodistruttive lamentazioni, ma che ci prodighiamo per far fruttare i talenti messi a disposizione.

Quando ho dovuto decidere il titolo di questo testo mi sono reso conto che non poteva non contenere la parola “cambiamento”. Perché? Per il semplice motivo che ciò di cui ho parlato finora e che leggerete nelle pagine che seguono ha a che fare con una solare evidenza: tutto cambia.

È impossibile sia evitare i cambiamenti sia screscere senza cambiare. Nei nove semi ci sono tutte le risorse per affrontare la sfida dell'evoluzione facendo della propria storia personale qualcosa di veramente grande e significativo.

Questo è il libro. Di quello che ci troverete fate l'uso che ritenete opportuno. Non ho la pretesa né l'ambizione che possiate condividere tutto ciò che ho scritto. In fondo si tratta solo di piste di riflessione scaturite da un unico assunto che, forse, può trovarci alla fine tutti d'accordo: l'esistenza umana, la sua bellezza, la sua altezza dipendono soprattutto da quello che c'è dentro, più che da quello che sta fuori, ciascuno di noi.

Avvertenza: gli stralci di biografie che seguono sono liberamente ricostruiti dalla fantasia dell'autore.

La fede non è un dono

Il Guerriero della luce crede.
Poiché crede nei miracoli,
i miracoli cominciano ad accadere.
Paulo Coelho

Riescono nella conquista
coloro che credono di poterlo fare.
Virgilio

Non abbiate paura della vita.
Persuadetevi che valga la pena di vivere
e la vostra convinzione vi aiuterà
a trasformare quel pensiero in realtà.
William James

La maggior parte delle persone è felice
nella misura in cui ha deciso di esserlo.
Abraham Lincoln

Se avrete fede pari a un granellino di senape
potrete dire a questo monte: spostati da qui a là
ed esso si sposterà, e niente vi sarà impossibile.
Marco, 17, 20

1. Credo, dunque trovo

A dodici anni ero immortale.

L'undici luglio 1982 avevo dodici anni. Mi trovavo in montagna, sul Pasubio, un altopiano delle Prealpi vicentine, a un campo-scuola estivo organizzato da un parroco di scarse risorse economiche ma di grandissima fede in Dio e in noi ragazzi. Ci aveva portati in una casa che si trova-

va sul limitare del bosco in fondo a un viottolo di sassi che iniziava all'altezza di un tornante. Era una villetta della sua famiglia che lui aveva generosamente riconvertito ad alloggio per le vacanze estive dei bambini della parrocchia.

L'edificio aveva varie stanze, un'ampia sala refettorio al pian terreno, le camere arredate con letti a castello di metallo rosso e mediocri fotocolor panoramici delle dolomiti anni Sessanta. Per quanto mi riguardava, c'era tutto ciò che occorreva per una vacanza meravigliosa.

Si camminava, si giocava, ma soprattutto si godeva di un mucchio di tempo libero da buttar via. Per starsene dove ci pareva, a leggere un giornalino, a parlare all'ombra dei pini con l'amico del cuore, ad ascoltare la musica da un radioregistratore scassato che soffiava nell'aria le note struggenti della colonna sonora de *Il tempo delle mele* o di *Paradise*. Insomma, un vero paradiso per noi ragazzini, soprattutto per me che stavo uscendo dal mondo inconsapevole dei bambini, ma non avevo ancora conosciuto quello più tormentato dell'adolescenza.

Se devo dirla tutta, mi sentivo completamente libero come e quanto può esserlo un bambino che non si è ancora misurato con il concetto di libertà. Uno al quale non hanno ancora spiegato nulla della differenza tra la vita e la morte e che si bea dell'innocente incoscienza di un benessere assoluto e senza fine.

Dentro di me la vita pulsava forte, crescevo e vivevo in armonia con la natura e con gli altri. Dovevano ancora venire le autodifese e le piccole nevrosi dell'età adulta con il suo carico di obiettivi, scadenze assassine e responsabilità.

Devo ammettere che quello era un campo-scuola particolare. Un po' all'antica, se vogliamo. Non c'erano ancora, come adesso, gli animatori specializzati, le applicazioni pratiche delle teorie educative, i giochi finalizzati alla crescita e tutte quelle straordinarie invenzioni che oggi sono molto più diffuse e rendono decisamente più adulta e strutturata anche la vita dei bambini.

In quei giorni di estate del 1982 dovevamo solo esistere. Cioè vivere a contatto con una realtà amica nel tepore di un ambiente familiare e semplice, con quel sacco di tempo regalato a disposizione, proprio tanto, davvero.

Come ho detto all'inizio, in quei giorni ero immortale, semplicemente perché credevo di esserlo.

E, come me, tutti i compagni di quell'avventura. Del resto, perché farti abbondare dall'idea che la vita finisce, quando tutto ciò che ti circonda ti parla di durata, di spazi aperti, di vitalità, di gioco, di ore che dolcemente si succedono con il ritmo cadenzato e uniforme di un'onda di mare?

Tutti abbiamo vissuto, magari per un momento soltanto, questa sensazione e la convinzione che l'accompagna. Forse è più facile sperimentarla da bambini, magari perché il bambino è ancora in contatto con l'afflato d'eterno da cui proviene. Ma queste sono considerazioni personali e non contano. E poi sento già i super-logici e gli ipercritici che mi aspettano con la doppietta della loro razionalità spianata per intimarmi l'alt: sono solo autoinganni infantili.

Forse. Però ho una domanda provocatoria che mi ronza in testa. Per il ragazzino che giocava sotto il sole fantastico di quell'estate meravigliosa, non era, in fin dei conti, solo una questione di fede? Ma se lo era, passava davvero una grossa differenza tra l'essere immortale e credere di esserlo? Se ci pensate bene, il fatto di sentirmi immortale o, comunque, di sapere che la gioia che assaporavo non era destinata a finire, be', dipendeva dal fatto che io ci credevo, davvero.

Ciò che importa non è il nome del mio sentimento di allora, ma la sua forza e, soprattutto, gli effetti che produceva. Potete definirla credenza o convinzione, se preferite, ma resta un fatto, che è poi la tesi di questa prima tappa del nostro viaggio: a dodici anni, poiché ci credevo, io ero davvero immortale e vivevo le mie esperienze come le avrebbe vissute un *highlander* privilegiato, destinato a non morire mai.

In altre parole, l'idea di essere immortale, la sensazione che tutto quello che stavo sperimentando sarebbe durato per sempre, forse in forme diverse, magari in un altro luogo e in un altro tempo, mi faceva vivere "come se" immortale lo fossi realmente.

La mia fede innata di dodicenne, la mia intima persuasione che quell'eden in cui mi crogiolavo non poteva finire, dava corpo alla mia realtà. In quel mese di grazia ho vissuto il paradiso perché credevo di vivere il paradiso.

Credevo davvero, nel profondo, che non potesse esserci niente di più desiderabile al mondo del profumo di ragù all'ora di pranzo, delle interminabili partite a biliardino sul piazzale di cemento davanti alla casa, dei pomeriggi trascorsi a caccia di scorpioncini, delle scorribande notturne in mezzo alle frasche e alle piante selvatiche che fiorivano tra un tornante e l'altro della strada, per raccattare insalata e ortaggi insieme al nostro parroco, dei dopo-pranzi passati a snocciolare le formazioni del prossimo campionato di calcio stropicciando la carta rosa della *Gazzetta dello sport* con qualche amico.

L'importante è che quella fede ingenua e puramente infantile alimentava la mia visione del mondo, le aveva conferito la sostanza e il piacere, senza inizio né fine, che può avere il giardino incantato di una piccola divinità.