

Raffaele Gaito

L'ARTE DELLA PAZIENZA

COME ESSERE PERSEVERANTE
IN UN MONDO FRENETICO

FrancoAngeli



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.

Raffaele Gaito

L'ARTE DELLA PAZIENZA

COME ESSERE PERSEVERANTE
IN UN MONDO FRENETICO

FrancoAngeli



Immagine di copertina: Enrica Mannari
Grafici all'interno del volume di Marco Autori

1ª edizione. Copyright © 2021 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.

Indice

Prefazione, di *Luca Mazzucchelli* pag. 7

Parte I **La pazienza, perché**

I. La società del tutto e subito » 16

Lo scatto perfetto, p. 16 – Basta un click, p. 18 – Le nuove slot machine, p. 21 – Il mezzo e il fine, p. 27 – *Riflessioni prima di proseguire*, p. 33

2. L'importanza della pazienza » 34

Aspetta, ma non rimanere immobile, p. 34 – La costanza è la chiave, p. 37 – Quando mollare?, p. 41 – Non perdere di vista l'obiettivo, p. 45 – Innamorati del processo, p. 49 – Concediti di sbagliare, p. 51 – Sabbia tra le dita, p. 53 – Decidi, meglio, p. 56 – Impara a imparare, p. 58 – *Riflessioni prima di proseguire*, p. 62

Parte 2

La pazienza, come

3. Abitudini	pag.	72
Riconoscere le chiavi, p. 72 – Pilota automatico, p. 74 – Un po' alla volta, p. 77 – Motivazione o disciplina?, p. 79 – Piccoli grandi cambiamenti, p. 83 – <i>Riflessioni prima di proseguire</i> , p. 97		
4. Obiettivi	»	98
Rendi visibile l'invisibile, p. 98 – Non far sciogliere il ghiaccio, p. 110 – Condividi gli obiettivi, p. 114 – Divide et impera, p. 116 – <i>Riflessioni prima di proseguire</i> , p. 120		
5. Sperimentazione	»	121
Ottenere l'impossibile, p. 121 – Fortuna o serendipità?, p. 124 – Dal pesce essiccato ai cellulari, p. 127 – Darwin, di nuovo tu, p. 128 – Versa oro nelle tue crepe, p. 131 – Non smettere di sperimentare, p. 135 – Unisci i puntini, p. 140 – <i>Riflessioni prima di proseguire</i> , p. 142		
6. Fallimento	»	143
Uno schiaffo in faccia, p. 143 – Un piede solo, p. 147 – Forse sì, forse no, p. 149 – Una semplice equazione, p. 153 – <i>Riflessioni prima di proseguire</i> , p. 161		
Conclusione	»	163
Ringraziamenti	»	167
Note	»	173
Bibliografia	»	181

Prefazione

L'impazienza è compagna di vita per molti di noi.

Finché si è giovani, è perfettamente normale: i bambini vogliono all'istante l'attenzione dei genitori, gli adolescenti vogliono immediatamente sperimentare le prime esperienze trasgressive, i giovani adulti vogliono subito dimostrare il loro valore.

Non è sempre la cosa giusta da fare, ma la spinta che ci muove nel cercare di avere tutto e subito è in completa buona fede e in parte ci serve a rompere il ghiaccio con il mondo che ci circonda, imparando così più da vicino le sue logiche e il suo funzionamento.

Crescendo le cose cambiano. Ci si rende conto che la vita non è una corsa 100 metri ostacoli, ma una lunga maratona che richiede di pensare sul lungo termine: dosare le energie, adottare strategie lungimiranti, allenarsi per arrivare in forma al traguardo.

È così che comprendiamo il valore del sapere aspettare, del riflettere prima di agire, dello studiare con cura il territorio prima di buttarci alla cieca nella prossima avventura.

Tuttavia non sempre riusciamo a frenarci, anche perché la società in cui viviamo promuove una cultura dell'immediatezza, per cui veloce è sinonimo di bene e lento è equiparato a un qualcosa di negativo.

Un PC rapido ti fa risparmiare tempo e fatica, la consegna a domicilio

della spesa nel giro di due ore ti permette di organizzarti all'ultimo momento, grazie agli audiolibri puoi imparare più rapidamente nuove nozioni e magari ottimizzare i tempi ascoltandoli mentre vai a correre.

Tutte cose giuste e condivisibili, sia chiaro, ma, quando questa smania del "tutto e subito" dilaga senza criterio in ogni area della nostra vita, allora andiamo incontro a dei problemi significativi, perché ci dimentichiamo che alcune cose richiedono tempo.

Un fiore per sbocciare ha bisogno di tempo.

Un albero per crescere ha bisogno di tempo.

Una mela per maturare ha bisogno di tempo.

Anche la tua crescita, personale o professionale che sia, richiede tempo al pari di tutte le cose appartenenti al mondo della natura.

Violare questa regola di Madre Natura non ti porterà a nulla di solido, duraturo e buono.

Oggi più di ieri è difficile riscoprire il valore della pazienza, eppure è necessario farlo.

La parola "pazienza" deriva dal latino *pati*, che significa sopportare, soffrire, tollerare. Benché queste sensazioni non siano particolarmente piacevoli da sperimentare, l'evoluzione premia chi è in grado di comprenderne l'importanza e passarci in mezzo.

Non c'è crescita senza sofferenza, ed è soltanto stando nella sofferenza che possiamo comprenderla, darle significato e trasformarla in un vantaggio competitivo.

Tutto questo processo, come avrai compreso, richiede una buona dose di pazienza, che è l'argomento che sarà ben sviscerato in questo libro.

Nel nostro percorso di crescita dobbiamo assolutamente sviluppare la sana abitudine della pazienza. Il che non significa arrendersi o temporeggiare senza criterio, e nemmeno significa dover contrastare a tutti i costi i nostri impulsi più impazienti.

Il punto è imparare a usare strategicamente entrambe queste componenti: essere pazienti per il domani e impazienti per l'oggi.

Significa essere pazienti per ciò che è al di fuori del nostro controllo e impazienti per ciò che dipende da noi.

Pazienti per ciò che potremmo raggiungere tra qualche anno e impazienti di compiere il prossimo piccolo passo che ci avvicinerà al futuro traguardo.

Pazienti sul lungo termine, impazienti sul breve.

È in questo modo che, lentamente ma senza sosta, potremo trovare il ritmo corretto al quale fare viaggiare la nostra vita. È così che potremo imparare ad apprezzare la bellezza dell'attesa, ma anche l'entusiasmo del costruire un 1% alla volta il cammino del nostro futuro.

Certo, per imparare la pazienza ci vuole pazienza, ma apprenderla in compagnia delle pagine scritte da Raffaele sarà non solo più facile, ma affascinante e illuminante per tutti noi.

Buona lettura

Luca Mazzucchelli
www.lucamazzucchelli.com

Parte I

La pazienza, perché

La pazienza, perché

La pazienza è l'elemento fondamentale per il successo.

B. Gates

Salerno, 30 giugno 2018. È un caldissimo sabato pomeriggio e fra poco tocca a me salire sul palco. La sera prima ero a oltre 350 chilometri di distanza, in un paesino in provincia di Lecce, a festeggiare il matrimonio di una coppia di cari amici. Li ho salutati verso mezzanotte, abbandonando la tenuta dove tutti stavano ancora danzando e bevendo. Sono tornato nella camera del mio B&B, ho dormito giusto qualche ora e poi mi sono messo in macchina per attraversare l'Italia e arrivare in tempo per il mio intervento. Da anni parlo in pubblico e posso dire senza ombra di dubbio che sono a mio agio all'idea di salire su un palco e parlare davanti a centinaia di persone. Ma questa volta, per qualche motivo, mi sento teso. Il brand TED ha il suo fascino, si tratta pur sempre della serie di conferenze più note al mondo sui temi di cui mi occupo io (l'acronimo significa infatti *Technology, Entertainment, Design*). Ma forse la cosa che veramente mi rende teso è l'argomento di cui sto per parlare. È la prima edizione del TEDx Salerno e gli organizzatori hanno voluto fortemente che tra gli speaker ci fosse qualcuno del territorio, e quindi hanno invitato anche me. Nel farlo mi hanno esplicitamente chiesto di parlare della pazienza. Circa un anno prima avevo scritto un post sul mio blog sull'importanza della pazienza nel raggiungere gli obiettivi di business, e a loro avviso l'argomento era perfetto per il taglio che volevano dare alla giornata. È la prima volta che mi viene chiesto di salire su un palco e non parlare di business o di marketing, ma ho accettato senza pensarci su due volte perché il tema mi affascina da morire. Mi occupo da anni di sperimentazione e innovazione e ho sempre considerato la pazienza un elemento fondamentale nel mio lavoro, ma non avevo mai avuto modo di parlarne in pubblico durante una conferenza. Penso di avere qualcosa di importante da dire e sono pronto a mettermi in gioco.

Ci siamo, lo speaker prima di me conclude il suo intervento tra gli applausi scroscianti del pubblico, il presentatore mi annuncia e mi appresto a salire sul palco. Come ogni volta, metto la prima slide, alzo lo sguardo verso il pubblico e in quel momento la tensione scompare, lasciando spazio alla concentrazione. Tredici minuti dopo il mio intervento è finito. Non lo sapevo ancora, ma quello era l'inizio di un lungo percorso che mi avrebbe portato, qualche anno dopo, a scrivere questo libro.

Dal momento in cui il video di quel talk è stato pubblicato sul canale YouTube di TED, il 28 agosto dello stesso anno, sempre più persone e aziende mi hanno contattato per parlare di pazienza. All'inizio pensavo si trattasse semplicemente di una naturale "coda lunga" di un intervento ben riuscito, ma più passava il tempo e più mi rendevo conto che c'era una vera e propria necessità. A tutti i livelli: professionisti e freelance volevano capire come avere più pazienza nella gestione dei clienti, i manager mi chiedevano in che modo trasmettere questa abilità al proprio team, gli imprenditori volevano una mano a impostare visioni di business sul lungo periodo, gli startupper cercavano un modo per smettere di correre e ritrovare l'equilibrio tra vita privata e azienda.

L'intervento aveva fatto breccia. C'era una ferita scoperta e non ce n'eravamo accorti. O, meglio, lo sapevamo benissimo, era un po' il segreto di pulcinella del settore, ma nessuno se la sentiva di dirlo ad alta voce. La mancanza di pazienza era il grosso elefante nella stanza di una generazione (o forse sarebbe meglio dire di un'epoca) che si era ritrovata a correre senza sosta e non si ricordava nemmeno il perché. La cosa più assurda di tutte era che a parlare di quell'argomento c'ero io, che non mi sarei manco lontanamente definito come una persona paziente.

Da quel giorno sono state tante le conferenze, i workshop, i talk pubblici e gli eventi privati aziendali dove mi è stato chiesto di parlare di pazienza. Da quel caldo sabato pomeriggio ho raccontato a migliaia di persone in tutta Italia perché è importante avere pazienza nella vita privata e soprattutto in quella lavorativa. Questo libro è stato la naturale evoluzione di tutto ciò.

Avevo incrociato diverse volte il tema, accennato in vari libri di psicologia e filosofia, ma non avevo mai avuto tra le mani un testo che fosse dedicato esclusivamente alla pazienza. Un libro che desse indicazioni chiare e precise su

come diventare pazienti. Ogni libro che ho scritto nella mia vita è nato sempre da un'esigenza personale come risposta alla domanda: quale libro avrei voluto leggere sull'argomento? Quello che hai tra le mani non fa differenza. Anche in questo caso ho scritto quello che avrei voluto leggere io, quello che mi sarebbe stato utile all'inizio di questo percorso, quello che mi avrebbe fatto risparmiare tempo, ispirato al cambiamento e consolato nei momenti di difficoltà.

Ovviamente ho pensato questo libro avendo in mente il pubblico con cui mi confronto quotidianamente da anni: gli studenti e i clienti che vengono da me per lavorare su sperimentazione e innovazione. Queste pagine sono rivolte soprattutto a loro. Imprenditori e imprenditrici che cercano di rivoluzionare un settore, consulenti e professionisti di ogni tipo che vogliono trasmettere l'importanza della sperimentazione ai loro clienti, manager di grosse aziende e di PMI che si sono accorti che innovare è l'unico modo di adattarsi e sopravvivere ai cambiamenti. Se ti rivedi in una di queste categorie allora il libro è perfetto per te. Al suo interno troverai un percorso guidato che ti aiuterà a lavorare sulla tua pazienza.

Negli anni ho scoperto però che l'argomento attira l'attenzione di chiunque abbia un progetto, lavorativo o di vita, a cui sta dedicando anima e corpo. Penso a studenti e studentesse che devono fare il salto tra il mondo universitario e quello del lavoro, artisti e artiste alla ricerca del loro spazio, che vogliono trovare l'equilibrio tra qualità e quantità, atleti e atlete che vogliono vivere del loro sport in un mondo sempre più competitivo, chiunque senta l'ansia da prestazione e creda di essere perennemente in ritardo. Se queste parole non ti suonano nuove allora sono sicuro che questo libro può essere utile anche per te.

Nei prossimi capitoli troverai consigli pratici, approfondimenti e storie di ispirazione di grandi donne e grandi uomini che si sono distinti per la loro pazienza nei campi più disparati e in ogni epoca.

Ogni tanto ho inserito anche degli aneddoti personali per rendere il tutto più concreto e per condividere con te il percorso che ho iniziato anni fa e che mi ritrovo ancora oggi a fare. Ho voluto inserire anche alcuni miei episodi perché mi sembrava ipocrita raccontare agli altri come essere pazienti, quando io ci sto ancora lavorando. In fin dei conti, quello che voglio fare con

questo libro è condividere un processo che, molto probabilmente, non ha un punto di arrivo.

Sì, perché a me piace parlare di pazienza come se fosse un muscolo. Qualcosa che possiamo allenare e migliorare con il tempo e con l'impegno. Io infatti, come tante altre persone che ho incontrato negli anni, non ritengo di essere nato paziente. Anzi, ero l'esatto opposto. Nel tempo ho capito che l'essere impaziente non era una condanna e che potevo avere un atteggiamento proattivo verso il cambiamento. Nelle prossime pagine ti racconto in che modo, consapevole del fatto che non esistono formule magiche o ricette universali. Ogni persona ha esperienze proprie. Ogni famiglia ha caratteristiche uniche. Ogni organizzazione ha esigenze diverse. Non deve necessariamente piacerti o esserti utile tutto quello che leggerai in questo libro. Credo che sia altrettanto utile prendere anche solo alcuni degli spunti che seguono e farli tuoi, contestualizzando ognuno di essi nella tua quotidianità e nei tuoi progetti. Bisogna essere pragmatici, non dogmatici. Quindi non aver paura di modificare, testare e rimescolare quello che leggi nelle prossime pagine. In fin dei conti è quello che ho sempre fatto anche io.



La società del tutto e subito

Perdere la pazienza significa perdere la battaglia.

M. Gandhi

Lo scatto perfetto

Lisette Calveiro ha 21 anni quando da Miami si trasferisce a New York per un tirocinio nel mondo delle Pubbliche Relazioni e per vivere quello che lei in futuro definirà come “il sogno di *Sex and the City*”. Un tirocinio che a malapena le rimborsa le spese di trasporto e che di certo non le permette di vivere la vita che lei ha in mente. Quella che un tempo avremmo definito una vita da star o da VIP, ma che oggi etichettiamo come una vita da influencer.

L’ossessione di Lisette per Instagram la spinge a viaggiare di continuo (Marocco, Messico, Isole Vergini, Indonesia e altre location esotiche) alla ricerca dello sfondo mozzafiato, la spinge ogni mese a comprare abiti, borse e accessori per non avere mai due volte lo stesso outfit in una foto, la spinge a frequentare i locali più glamour della città per potersi geolocalizzare nei posti di tendenza. La spinge, un po’ alla volta, sul lastrico.

Lisette prova a correre ai ripari con un lavoretto part-time nel mondo

retail, ma non basta. I debiti continuano ad accumularsi sulle varie carte di credito e lo stile di vita che ha messo in piedi non è sostenibile. In un'intervista, qualche anno dopo, Lisette confesserà che "stava vivendo una bugia" e che tutto ciò che faceva durante le sue giornate "era pensato per essere pubblicato su Instagram alla ricerca dello scatto perfetto". Lisette ammetterà anche di essere stata succube della pressione dei social media e di aver desiderato quello che gli altri influencer mostravano nelle loro fantastiche foto.

Dopo qualche anno Lisette è riuscita a ripagare tutti i suoi debiti cambiando completamente stile di vita. Ha iniziato a raccontare pubblicamente quello che le è successo e a sensibilizzare le persone su questi temi. Soprattutto dopo aver realizzato che molti dei suoi amici vivevano frustrazioni simili nei confronti dei social media e che l'aspetto economico non veniva mai trattato dagli influencer più famosi. Tutti raccontano una vita fantastica, ma nessuno di loro dice esplicitamente quanto denaro serva per poterla vivere. 31.400 dollari, ecco quanto costa in media una vita del genere.

Un'indagine di *Fashionista*¹ del 2018 ha provato a fare questo calcolo ed è venuto fuori che il costo medio di una "vita da influencer" è di 31.400 dollari l'anno. Dove ovviamente non sono incluse le spese di base come l'affitto, le bollette, la spesa e tutto il resto.

Quella di Lisette è una storia che non lascia certo indifferenti e, se non hai mai sentito prima racconti del genere, potresti erroneamente pensare che si tratta di un episodio isolato, di un caso estremo. Purtroppo non è così. L'ansia del tutto e subito è un tema importante e sottovalutato.

Sono anni che ricercatori di tutto il mondo stanno studiando l'impatto che i social media hanno sulla nostra salute mentale e i risultati, al momento, non sono per nulla incoraggianti:

- uno studio² dell'Università di Glasgow ha notato che dopo un intenso uso dei social media il nostro cervello fa fatica a rilassarsi e, di conseguenza, abbiamo maggiori difficoltà ad addormentarci. Guardare il cellulare come ultima cosa prima di mettersi a dormire non è per nulla una buona idea;
- si parla sempre più spesso di FOMO, *Fear Of Missing Out*, la costante preoccupazione di perdersi qualcosa di importante che sta succedendo

agli altri in questo esatto momento. Uno studio³ di quattro università americane ha messo in relazione la FOMO con una sempre calante soddisfazione verso la propria vita e un crollo dell'umore. Se a volte senti uno strano disagio che ti porta a controllare il cellulare mentre sei con famiglia e amici, si tratta proprio di FOMO;

- i social media stanno riducendo sempre di più l'autostima e l'immagine che si ha di sé, attraverso la costante promozione di foto che rappresentano corpi ideali (spesso ritoccati) nei quali ci rivediamo sempre di meno. Questo porta a delle aspettative poco realistiche: un'analisi⁴ della Royal Society of Public Health ha scoperto che 9 ragazze su 10 sono insoddisfatte del loro aspetto esteriore. In fin dei conti tutti provano a pubblicare il meglio di sé e a tenere fuori il resto. E così ogni giorno ci troviamo di fronte a centinaia di foto che raccontano vite perfette. Ma lo sono veramente?
- l'Università di Copenaghen ha coniato il termine "invidia da Facebook" dopo che una ricerca⁵ aveva evidenziato come con l'aumentare del tempo passato su Facebook aumentasse anche l'infelicità, la solitudine e, nei casi più estremi, la depressione. La cosa non ci dovrebbe sorprendere se tutti intorno a noi hanno case fantastiche, auto veloci e corpi da favola e noi no.

Ricerche del genere sono ormai all'ordine del giorno e, dopo l'ubriacatura iniziale da social che abbiamo avuto nei primi anni, sempre più esperti e ricercatori stanno facendo emergere alcuni impatti negativi che le nuove tecnologie possono avere sulle nostre vite. Un loro abuso può farci male. Molto male. Ed è arrivato il momento di parlarne.

Basta un click

Nel 2013 una singolare espressione inizia a diffondersi tra le nuove generazioni, una parola che a fine 2015 viene premiata dal Collins English Dictionary come "parola dell'anno": *binge watching*. L'avvento di Netflix nello scenario mondiale della distribuzione dei contenuti video ha impattato notevolmente sul modo con cui consumiamo le serie TV e i prodotti seriali

in generale. La parola “*binge watching*” sta infatti a indicare la pratica di guardare consecutivamente più episodi di uno show televisivo, senza interruzione. I dati⁶ dicono che il 64% degli spettatori fa regolarmente *binge watching* guardando dai 2 ai 6 episodi di seguito in ogni sessione.

Da grande appassionato di serie TV ho vissuto questo cambiamento da attento osservatore e ho visto pian piano scomparire l’attesa tra un episodio e l’altro (attesa che, in fin dei conti, era parte dell’esperienza) in favore di un approccio nuovo basato su poche, lunghe e intense sessioni nelle quali si “consumano” più episodi per cercare di arrivare alla fine della stagione il prima possibile. In pratica, un’abbuffata di serie TV.

Uno studio⁷ del 2018 pubblicato da Emil Steiner e Kun Xu dice che le motivazioni per le quali guardiamo gli show televisivi in questa nuova modalità sono solitamente cinque:

1. recuperare episodi passati che non siamo riusciti a vedere. Se abbiamo pochi momenti durante la settimana in cui possiamo dedicarci alle serie TV, cerchiamo di concentrare in essi tutti gli episodi che non abbiamo potuto vedere nei giorni precedenti;
2. concederci una sessione di relax assoluto. Passare un pomeriggio intero a fare *binge watching* è uno dei modi che usiamo per staccare completamente la spina;
3. ottenere un senso di completamento quando arriviamo alla fine. Si tratta di un’attività che richiede pochi sforzi e che ci appaga enormemente. La nostra mente prova un immenso piacere nel concludere dei compiti e arrivare velocemente alla fine di una stagione di una serie TV rientra proprio tra questi;
4. conquistare un’inclusione culturale allineandoci a quello che hanno visto gli altri. In alcuni casi ci sentiamo quasi costretti a consumare velocemente molti episodi per poterci mettere in pari con i nostri amici, colleghi e familiari. Non vogliamo rimanere esclusi dalle conversazioni e quindi cerchiamo di uniformarci al resto del gruppo;
5. migliorare l’esperienza visiva prolungandola il più possibile. Per qualcuno la serie TV si trasforma in una sorta di lungo film senza fine. Una volta