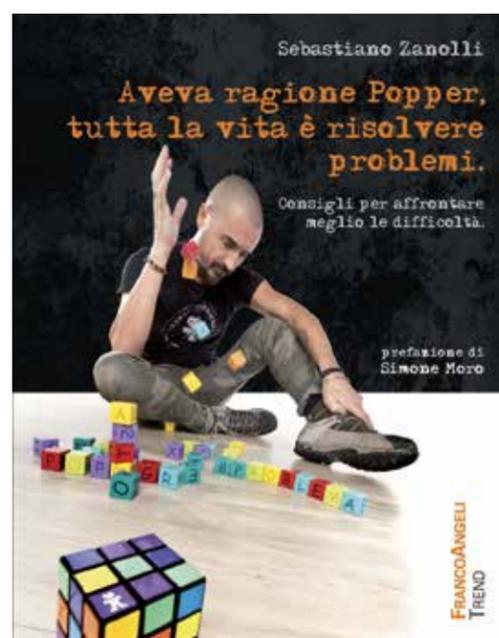


ANTEPRIMA! NON SEI IN TRAPPOLA

IN ESCLUSIVA PER V+ IL PRIMO CAPITOLO DI "AVEVA RAGIONE POPPER: TUTTA LA VITA È RISOLVERE PROBLEMI", IL NUOVO LIBRO DI SEBASTIANO ZANOLLI IN USCITA A MARZO PER LE EDIZIONI FRANCO ANGELI

INTERVISTA A SEBASTIANO ZANOLLI



Chi è il Popper del titolo?

Tra le mie letture un giorno ho "incontrato" questa citazione di Karl Popper, grande e acuto filosofo austriaco del Novecento: "La tesi fondamentale, che io desidero sottoporvi in questa conferenza, può essere formulata come segue. Le scienze naturali, come pure le scienze sociali, partono sempre da problemi; da ciò che in qualche modo suscita la nostra meraviglia, come dicevano i filosofi greci. Per la soluzione dei problemi le scienze utilizzano fondamentalmente lo stesso metodo, quello usato dal comune buon senso: il metodo del tentativo e dell'errore. Detto più precisamente: è il metodo consistente del proporre tentativi di soluzione del nostro problema, e nell'eliminare le soluzioni false come erronee. Questo metodo presuppone che noi lavoriamo con un gran numero di tentativi di soluzioni. Una soluzione dopo l'altra viene messa a prova ed eliminata".

Che cos'è un problema?

Un problema, in essenza, è un ostacolo tra una situazione in cui sei e una desiderata. O una circostanza che ti porta a cambiare una situazione che ti sta bene. Il problema è connesso con una evoluzione o una involuzione e di sicuro con la vita.

Se dovessi prendere dal tuo libro un consiglio per i venditori su come affrontare i problemi, quale sarebbe?

Ce ne sono tanti, ma uno originale è la tecnica per uscire dai "labirinti" in cui entriamo spesso: provare, sbagliare, provare un'altra strada, sbagliare e riprovare un'altra strada ancora. Ricordando gli sbagli passati. A un certo punto le alternative finiscono, e se la vendita è possibile, si farà. Se è impossibile, avremo la certezza che è fuori portata.

Una delle situazioni più comuni che ho incontrato in tutti questi anni di scrittura e divulgazione

è stata quella che vede esseri umani incastrati in situazioni che non vogliono. Situazioni che non desiderano ora, ma che desideravano prima. Insomma, "io volevo, ma poi le cose sono cambiate o non erano più come me le aspettavo".

Di per sé il tutto appare molto banale. Cambiano le condizioni, si abbassa la marea e gli scogli affiorano. Gli scogli non mi piacciono e quindi non gioco più. Esco dall'acqua e ritorno sulla spiaggia a prendere il sole, come se nulla fosse successo. Purtroppo non è così.

Non si può ritornare sulla spiaggia, sempre che non si sia disposti a pagare un pedaggio costoso e penoso.

Tutti abbiamo provato, in qualche frangente, l'angoscia di essere entrati in un locale troppo di lusso che ci propinerà, alla fine, un conto troppo salato per le nostre tasche. Maledetta la volta che abbiamo aperto quella porta. Ma, tant'è, ormai siamo in ballo e l'unica via per uscire è pagare.

Ecco la trappola che tutte le decisioni nascondono: prevedono una commissione nel caso di disimpegno, che di solito è tanto più dispendiosa, energeticamente parlando, quanto più veloce e repentino è l'abbandono. Lo ripeto: più velocemente si vogliono chiudere i conti, più alto è il prezzo psicologico, economico, morale da saldare.

Gli impegni hanno bisogno di tempo per essere disdetti. Se di tempo non ce n'è, spesso si deve pagare una penale.

Ora, qui c'è da intendersi su un punto cruciale per evitare pericolose confusioni e scarichi di responsabilità: chi ha deciso di entrare in questo gioco? Ci sono due possibilità:

1. hai deciso tu;
2. ha deciso qualcun altro e tu hai lasciato che lo facesse. E quindi hai deciso comunque tu.

So che divento subito antipatico e anche esigente, ma se non metto in chiaro questo aspetto, rischio di farvi proseguire su un cammino che non sentirete come vostro. Invece sentire proprio il cammino suggerito e ipotizzato è una condizione indispensabile per godersi il viaggio, con le asperità, la polvere, il sudore e la soddisfazione che i viaggi veri comportano.

Quindi, se siamo in una certa situazione, per quanto incastrati ci si possa sentire, dobbiamo essere consapevoli che ci siamo perché in qualche modo lo abbiamo voluto.

Anche ci fossero tutte le giustificazioni del mondo, rimane che le cose sono come sono e questa è l'unica realtà disponibile.

Eventualmente da qui si

parte per provare a cambiarla.

Punto.

Proseguiamo.

"Incastrare" significa mettere qualcuno nei guai o in una situazione da cui è difficile uscire, oppure mettere qualcuno nell'impossibilità di andarsene. La domanda che viene spontaneo farsi è: chi mi ha incastrato?

La risposta è meno spontanea ma inevitabile: io.

Comunque sia andata, mi sono incastrato io. Con le mie mezze verità e i compromessi, con le indecisioni e con la mia scarsa propensione a decidere che cosa voglio e dove voglio andare e arrivare.

Facciamo un salto di qualità e lanciamoci in un ragionamento ancora più alto: forse, in mezzo a tutti i problemi, non c'è nessun posto dove andare. È già tutto qui, perfetto come deve essere.

Definire obiettivi e trovare indirizzi, traiettorie e soluzioni è tutto quello che in serenità e in armonia dobbiamo fare per natura e per divertimento. Torneremo più avanti su questo salto di livello, con un approfondimento sulla natura dell'esistenza.

Per ora mi basta che sia chiaro che nel mondo pratico e tridimensionale il tentennamento è un limite.

Come uno dei tanti personaggi tragicomici di Alberto Sordi, ci esaltiamo se tutto va bene, ma passiamo la palla al primo che capita a tiro se le cose si mettono male e, come non bastasse, indossiamo i panni della vittima.

Sentirsi incastrati equivale a sentirsi vittime e la vittima non paga mai i conti. Li fa pagare.

Rimane impacchettata nella sua incapacità di recidere fili e legami. Pensa che il problema sia frutto di situazioni contingenti e crede che al cambiare delle condizioni esterne la sua felicità aumenterà o diminuirà. Quindi ammette implicitamente che la sua felicità dipende da altro, fuori di lui o di lei.

Così si espone al vero pericolo di essere og-



getto anziché soggetto e dunque, in realtà, di essere incastrabile da ogni evento, persino da quelli che i più ritengono positivi.

Sentirsi incastrati è una situazione penosa, che ha a che fare con uno scarso senso di autoefficacia. Citando lo psicologo canadese Albert Bandura, il senso di autoefficacia è “la fiducia nelle proprie capacità di organizzare e realizzare il corso di azioni necessarie per gestire adeguatamente le situazioni che si incontreranno in un particolare contesto, in modo da raggiungere gli obiettivi prefissati”.

Ho già elencato, nei miei precedenti scritti, alcune basi che creano il senso di autoefficacia. Ricordiamo le fondamentali:

1. le esperienze comportamentali dirette che hanno dato esiti di successo;
2. le esperienze di altri che modificano le convinzioni di efficacia;
3. tutti i modi di persuasione che spingono la persona a convincersi che ha capacità di riuscire;
4. lo stato psicofisico in cui si versa.

Tutto passa per la nostra mente. Un filtro fondamentale, da un punto di vista interpretativo. Il fatto che ci si senta senza speranza non rimanda a una situazione di per sé vera o falsa: è una presa di posizione mentale. Fra l'altro, la nostra capacità interpretativa è influenzata da ciò che conosciamo, e quindi anche e forse di più da ciò che non conosciamo. Il longevo filosofo tedesco contemporaneo Hans-Georg Gadamer³ parlerebbe saggiamente di “circolo ermeneutico”.

Non spaventatevi.

“Circolo ermeneutico” significa, in sintesi, che vivere è interpretare, perché non si può interpretare nulla se non tramite ciò che già si conosce e ciò che si conoscerà con l'avanzare dell'interpretazione.

Dal tutto alle parti e dalle parti al tutto.

Quindi ciò che qualsiasi evento significa per noi è, alla fine, influenzato da noi, da quello che eravamo, che siamo e che saremo.

Nella mia esperienza è evidente che quando esiste senso di autoefficacia, si agisce in direzione della soluzione, perché ciò lubrifica positivamente gli ingranaggi della volontà.

Il senso di autoefficacia esiste se è presente una o più delle quattro radici menzionate sopra.

Ma non è sempre così.

Non sempre ci sentiamo autoefficaci. Spesso i bambini, dopo aver sperimentato la dipendenza dai genitori o dagli adulti, si sentono inefficaci. Succede anche agli anziani, quando invecchiano e perdono la loro autonomia. Questo però è comprensibile: ambedue le categorie affrontano limiti fisici e mentali di difficile superamento.

Che cosa dire invece di un individuo adulto, magari sano fisicamente e psicologicamente, che si sente incastrato e quindi inefficace?

Certo, hanno fatto di tutto per farti sentire inadeguato. I tuoi genitori, i tuoi compagni di scuola, il

tuo partner, tutti quelli che hanno finto di aiutarti e che invece ti hanno sottratto potere per accrescere la loro importanza o per livellarti alla loro altezza (anche se sarebbe meglio dire bassezza). Certo... e quindi?

Che si fa ora?

La mia tesi è che non siamo vittime, perché possiamo agire liberamente.

Semplicemente per questo.

E ne ho le prove. Basta usare uno strumento adeguato per mobilitare le nostre energie migliori. Per quanto mi riguarda, adopero una terapia, semplice ma valida: quando mi sento incastrato o quando qualcuno mi chiede consiglio perché si sente incastrato, vado in gita. Guido fino a un ospizio, un reparto di ospedale, una casa di riposo, quei posti in cui si va a morire o, più elegantemente, come li definisce il sito del Ministero della Salute, i “centri residenziali di cure palliative”, quindi strutture sanitarie per malati terminali.

È prodigioso ciò che, molte volte, ho visto accadere in luoghi come questi. Non c'è bisogno di andare lontano per assistere ai miracoli. Basta recarsi dove corre il confine fra il nostro mondo e l'altro, per chi ci crede, o fra il nostro mondo e il niente, per chi non ci crede.

Sono luoghi aspri, crudi, quindi, se li visitate, fatevi coscienti che andate a vedere un pezzo del nostro futuro. Queste esperienze mi fanno stare male sul momento, ma ne riemerge così pieno di vita, che mi sembra di scoppiare di opportunità, come se fossi stato un condannato a morte graziato all'ultimo secondo.

Non è la tipica riunione motivazionale dove si salta e si balla, ma l'effetto dura di più, è più profondo, e si allevia anche la pena di qualche degente. Vedere altri esseri umani senza speranza di vita, o bloccati in ciò che rimane della loro esistenza da catene di tubi, flebo o cateteri, rimette in discussione tutta la mia situazione.

Vedere queste persone lottare contro la malattia o contro la vecchiaia, chi più e chi meno, partendo da una situazione di inferiorità fisica, produce una strana alchimia di vasi comunicanti: la fiducia nel futuro e nelle tue capacità passa, come in un'osmosi mistica, da questi soggetti a te.

Ho parlato di miracoli perché, in effetti, nulla è mutato oggettivamente. Riconosco, però, che ciò che cambia è nella mia testa e nella mia capacità interpretativa dei fatti. Nella mia testa, nella mia coscienza, nella mia capacità di pensare a ciò che penso, di riflettere su me stesso, scatta un click: non è vero che sono incastrato. Forse mi sento incastrato, ma ho speranza, per lo stesso fatto che sono qui a ragionarci sopra.

Inoltre, se ho la salute, parto da una situazione di vantaggio, spesso non meritato, che a molti è preclusa, magari non per colpa o per responsabilità loro.

Allora, per chiudere questo capitolo, mi sentirei di fare una riflessione.

Sei incastrato quando ti senti vittima.

Vittima è chi pensa di non poter cambiare le cose. Le cose non sono il problema, il problema è il carico che portiamo di informazioni, giudizi e pregiudizi, convinzioni, interpretazioni penalizzanti.

Tutto cambia quando inizi a prendere contatto con la realtà e la metti a confronto con gli altri, come se fossero te; se gli altri sono come te, e alcuni di loro si trovano in situazioni svantaggiate che impediscono od ostacolano la ricerca di felicità e non ne hanno colpa, allora inizi a riconoscere razionalmente che tu hai un'immensa opportunità di affrontare, modificare, accettare gli eventi, di qualsiasi natura siano. Di più, puoi metterli al servizio della tua ricerca e così realizzare il desiderio universale di riempimento del potenziale di qualunque essere vivente.

Il circolo interpretativo della nostra coscienza, in questo modo, si arricchisce di nuovi significati e avviamo una rinascita quantomeno psicologica. Un'uscita dall'uovo, dal guscio che ci tiene sigillati e immobili in una calma solo apparente.

La rinascita avviene, però, solo se qualcosa cambia in relazione all'ambiente, se si muove qualcosa, insomma se l'involucro dell'uovo si rompe. Ma è il pulcino che lo deve fare. Da solo, l'uovo non si apre.

Essere incastrati, in sintesi, è impossibile.

Per amore o per forza, si può agire.

Invece sentirsi incastrati è possibile, ma ciò è

indipendente dagli eventi.

Piuttosto è dipendente da quello che proviamo.

Questa nuova società, con la sua diffusione delle logiche di mercato, la sostituzione dei rapporti affettivi con rapporti commerciali e con la sua competizione globale, sia collettiva sia individuale, mette a dura prova la nostra capacità di dominare il regno del materiale per far prevalere il potere della mente e/o dello spirito, nostre uniche vere proprietà. Però siamo qui per questo, per essere non vittime ma attori, ed è possibile solo a partire dalla decisione di attivarci.

In modi diversi, dobbiamo attivarci e non aspettare soluzioni da altri.

La buona notizia è che, se è possibile sentirsi incastrati, è anche possibile non sentirsi incastrati, a parità di condizioni. Il compito di queste pagine è mostrarvi una relazione differente fra vita e problemi, fra noi e il mondo esterno, per diventare solutori sereni e non lamentosi.

Jiddu Krishnamurti, filosofo di origine indiana, scriveva: “Per trasformare il mondo dobbiamo iniziare da noi stessi e nell'iniziare da noi stessi ciò che più conta è l'intenzione. L'intenzione deve essere di comprendere noi stessi e di non demandare agli altri il compito di trasformarci. Questa è la nostra responsabilità, vostra e mia; perché per quanto piccolo possa essere il mondo, se siamo in grado di introdurre nella nostra vita quotidiana un punto di vista radicalmente diverso, allora potremo forse influire sul mondo nel suo complesso”.

Sapere perché una situazione ci preoccupa è senza dubbio un passo in avanti, ma sapere come fare per darle una versione positiva e costruttiva è la finalità di questo piccolo lavoro.

In questo senso le parole “cambiamento” e “punto di vista” si pongono come l'architrave del ragionamento.

Non mi interessa scrivere l'opera omnia sul tema, mi interessa fornire un punto di vista che migliori, anche di poco, la vita anche di un solo lettore.

Il lavoro da fare è nel nostro spazio mentale.

“Hai detto niente!”, starete pensando.

Tranquilli, c'è speranza. L'importante è sospendere l'opinione.

Non tutto quello che funzionava prima funziona oggi o funzionerà domani.

Non tutto quello che andava bene in un'occasione è applicabile alle nuove situazioni particolari.

Ma andiamo avanti.

