

Sebastiano Zanolli

**Aveva ragione Popper,  
tutta la vita è risolvere  
problemi.**

Consigli per affrontare  
meglio le difficoltà.

**FRANCOANGELI/TREND**

---

# Indice

<b>Per iniziare</b>	pag.	11
<b>Introduzione</b> di <i>Simone Moro</i>	»	15
<b>Prefazione</b>	»	19
<b>1. Se solo si potesse ricominciare</b>	»	31
<b>2. Come nasce un problema</b>	»	40
<b>3. Risolvere i problemi degli altri è più facile</b>	»	51
<b>4. Problem solving: la faccia tecnica della speranza</b>	»	58
<b>5. La fede, “problem solver” per definizione</b>	»	70

<b>6. La fatica e il sacrificio. Essere dinosauri resilienti</b>	pag.	78
<b>7. Il senso della vita: problema o semplificazione?</b>	»	94
<b>8. Problemi e successo: se dici “gioco”, non fa male</b>	»	105
<b>9. Ve lo dirò una volta sola: l’area di comfort non conosce problemi, ma è una prigione senza sbarre</b>	»	115
<b>10. Le aspettative e l’accettazione attiva</b>	»	125
<b>11. Il labirinto della vita</b>	»	133
<b>Piccolo vademecum per concludere</b>	»	143
<b>Non solo perché, ma come</b>	»	145
<b>Avvertenze</b>	»	149

---

# Prefazione

C'è poco da fare.

Credo che la mattina in cui mi sveglierò senza problemi avrò davvero un problema serio.

Se nascessi un'altra volta, vorrei che la prima lezione di mamma e papà, o di chi per loro, fosse che nella vita si può sbagliare o, meglio, che la vita è soprattutto quello che fai con gli errori che commetti nel tentativo di risolvere i problemi.

Pertanto il libro che avete in mano parlerà di “problemi”, di grane e di come i problemi e le grane ci rendano diversi e in generale... migliori.

Questo libro parlerà di come pochi affrontino le rogne e di come molti vivano cercando di schivarle, con il risultato che i primi insegnano ai secondi a essere felici.

Questo libro parlerà di come i problemi siano una percezione disfunzionale della realtà, vale a dire una modalità conflittuale e ansiogena per affrontare il mondo, che andrebbe, secondo la mia opinione, sostituita con un atteggiamento più fluido, amichevole e compassionevole, in modo che i problemi diventino il dispiegarsi neutrale e normale dell'esistenza.

Questo libro parlerà, infine, del perché spesso non crediamo ai tesori nascosti e lasciamo agli altri il compito di trovarli al posto nostro, per poi lamentarci e concludere che le fortune capitano sempre al prossimo.

In semplicità e coerentemente con la mia ricerca di strumenti per affrontare i tempi che corrono, tenterò di accarezzare un tema che mi appare attuale, ma che, probabilmente, moderno lo è sempre stato.

Per creare un destino è necessario affrontare la realtà, e la realtà non è come la si desidera, è come è. In questo confronto fra “teoria” e “pratica” si svolge la vita: raccogliamo alcuni frutti quando facciamo fronte alle situazioni, il fare è il risultato del pensiero e il pensiero è influenzato da ciò che abbiamo fatto, facciamo e forse faremo.

Insomma, un bel cerchio senza fine, che può innalzarsi verso la serenità o inabissarci verso pene terribili.

Credo, però, che siamo qui per provare ad andare verso l’alto. Siamo qui per essere inquieti, come dice Martin Heidegger<sup>1</sup> quando sostiene che i grandi pensatori sono stati pensatori di un unico essenziale problema e scorge nel senso di “inquietudine” il motore della ricerca, dello studio, dell’approfondimento.

In origine questo libro doveva chiamarsi *Scimmie, patate e problemi*. Poi, come spesso mi succede, ho partorito titoli che mi sembravano più accattivanti e ho scelto quello che trovate in copertina.

Ma la storia delle scimmie e delle patate aveva senso.

Perché le scimmie, le patate e i problemi?

La vicenda è affascinante.

A partire dal 1952, sull’isola di Kōjima, in Giappone, alcuni etologi studiano per molti anni il comportamento dei macachi. Con metodo scientifico, osservano gli animali, stretti parenti dell’uomo ma pur sempre animali, intenti a risolvere alcuni problemi.

Il primo problema è come separare il grano dalla sabbia. Al macaco non piace masticare sabbia: questo è abbastanza intuitivo anche per chi non è un etologo. Meno intuitivo è accettare che il macaco si ponga il problema coscientemente e trovi una soluzione tecnica che non sia quella di separare chicchi di grano e sassi, uno per volta, come fa quando spidocchia i propri

<sup>1</sup> Martin Heidegger (1889-1976), filosofo tedesco.

simili. Quindi, come agisce? Impara a gettare il grano e la sabbia in acqua: la sabbia affonda, mentre a galla rimane il grano, che il macaco prontamente recupera e mangia di gusto e con un certo grado di soddisfazione, come poeticamente immagino.

Ancora più interessante è la soluzione che lo stesso macaco trova a un altro problema: le patate, sporche e impiastriate di terra, lasciano in bocca un sapore poco piacevole. Allora, dopo diversi tentativi, l'animale prima getta le patate nell'acqua dolce, in modo da liberarle dal fango, poi le lava nell'acqua di mare che, oltre a pulirle, le rende più salate e quindi più appetitose. Due piccioni con una fava.

In più gli etologi si accorgono che gli altri componenti del gruppo, anche se non tutti, imparano per imitazione.

### Capite?

C'è un significato in questo semplice episodio: pure i macachi, da cui noi ci siamo distinti 25 milioni di anni fa e con cui condividiamo il 97,5% dei geni, affrontano i problemi e si spremono le meningi, pur di vivere meglio. Provano e riprovano per scoprire il tesoro nascosto nel fango che ricopre le patate. Non chiedono supporto a santoni, guru, psicologi, psicoterapeuti per superare il disagio causato dallo scricchiolio della sabbia fra i molari o dall'ingiusto sapore acidulo delle patate senza sale.

Gli animali si sforzano di risolvere problemi di natura logica, alcuni di loro costruiscono addirittura strumenti. Il fatto, romantico e pragmatico al tempo stesso, è che, come scrisse il poeta David Lawrence: “non ho mai visto un essere selvatico commiserare se stesso. Un uccellino cadrà congelato morto dal ramo senza aver mai provato tristezza per se stesso”. Un animale, insomma, non si compiange, né si deprime (a meno che non si trovi in cattività, ma allora è una situazione creata dall'uomo).

Un animale ferito da un altro animale non dimostra animosità né spirito di vendetta, ma solo desiderio di sopravvivenza.

Gli animali accettano che l'esistenza sia come sia, pregna di contesti in cui far valere la loro capacità di risolvere le situazioni in senso favorevole.

Noi che non siamo in cattività (forse) sappiamo invece compiangerci, torcerci in proliferazioni mentali, angosce, sensi di colpa e pigrizie, spostamenti di responsabilità e accuse al destino crudele.

Sappiamo fare slalom eccezionali fra le buche che la vita ci scava davanti, quando addirittura non preferiamo rimanere fermi allo start della nostra discesa esistenziale e oscilliamo fra ansia, depressioni, deliri di onnipotenza, codarde ritirate che ci tolgono il gusto del nuovo e del volo, spesso frustrati dal destino e comunque dalla fine terrena che aspetta tutti.

Se posso dire, siamo decisamente peggio dei macachi, e questo non è dignitoso. Soprattutto non è costruttivo per vivere meglio, materialmente, emotivamente, spiritualmente.

È una sfida.

Noi e le scimmie.

Le patate e i problemi.

Chi impara da chi?

Chi impara da cosa?

Che cosa imparare?

Non prendete paura del latino che troverete fra poche righe. È solo un escamotage per testare il lettore. Se mollerete subito, l'argomento "problemi" non fa per voi, perché credo che le qualità minime per affrontare un grattacapo siano, oltre alla tranquillità d'animo, la persistenza e la flessibilità.

La persistenza occorre almeno fino a quando non si è compreso se il problema si può o non si può risolvere.

La flessibilità interviene quando si è compreso che, con quello che si conosce, il nodo non si scioglie.

È vero anche che i problemi hanno una cattiva reputazione, che ci è inculcata fin da bambini. Chi infatti ha la responsabilità pedagogica di strutturare in un infante la capacità di problem solving non è spesso, a conti fatti, in grado di farlo. Pensiamo che la matematica o la geometria forniscano ai di-

scenti queste doti... no, non è sufficiente! La capacità di risolvere problemi è il risultato di più intelligenze e fonde metodo – ispirato anche a metodi altrui – e intuizione personale, scienze e arti, razionalità e animo, cuore e cervello.

Quindi per incamminarci lungo la strada che auspicabilmente ci porterà a dare il benvenuto ai nostri grattacapi, usiamo alcuni spunti che provengono da un personaggio illustre ed esperto della materia (fra l'altro, faremo una figura egregia tutte le volte che lo citeremo). Sono le formule di Guglielmo di Occam, usate nella risoluzione di problemi, e recitano così: “Entia non sunt multiplicanda praeter necessitatem”, “Non moltiplicare gli elementi più del necessario”; “Pluralitas non est ponenda sine necessitate”, “Non considerare la pluralità se non è necessario”; “Frustra fit per plura quod fieri potest per pauciora”, “È inutile fare con più ciò che si può fare con meno”.

All'interno di un ragionamento o di una dimostrazione sono da ricercare la semplicità e la sinteticità. Non c'è ragione per complicare ciò che è semplice. Sarà che “sono proprio le soluzioni più semplici quelle che in genere vengono trascurate”, come dice Sherlock Holmes; sarà che nutro la speranza che stiamo a questo mondo per dare un senso ai nostri passi; sarà che non mi posso accontentare di sbagliare, piangere e scalfiare, senza imparare e sentirmi un po' più grande dopo ogni ostacolo incontrato e superato, aggirato o evitato... Sarà tutto questo e molto di più, ma mi sono deciso.

Quindi lo ripeto in altri termini, per non lasciare dubbi: questo libro parla dei “problemi”, delle grane, di come i problemi e le grane ci rendano diversi e, in genere, migliori; di come sia impossibile non incontrarli, ma anche di come sia plausibile uscirne più forti di prima.

Come si affrontano i problemi? Come si accettano e come si distinguono? Come ci si convive? Tutte domande che, per quanto possibile, ci portano a capire come risolverli, anche se vorrei tanto che questo libro fosse come un'ascia per il mare ghiacciato che è dentro di noi<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Citazione da Franz Kafka (1883-1924), scrittore cecoslovacco di lingua tedesca e di origine ebraica.

Voglio proporvi una metafora, per capire ancora meglio l'argomento: i problemi sono onde, la vita è il mare.

Le onde esistono perché c'è il mare e perché sopra e sotto il mare operano alcune forze. Sopra le chiamiamo venti, sotto le chiamiamo correnti. Dall'attrito fra il mare e queste forze nascono le onde.

Dall'attrito fra il dentro di noi e il fuori di noi nascono onde che percorrono in lungo e in largo la nostra vita. Chiamiamo tali onde "problemi".

Un mare senza onde non esiste e nemmeno una vita senza problemi. E non c'è verso, dopo un'onda ne arriva un'altra e per quanto possano essere rade, ne arriverà un'altra ancora, con buona pace delle nostre statistiche, previsioni e scaramanzie.

Il mare senza onde è uno stagno calmo ma morente. Spesso, alla lunga, diventa perfino putrido. Una vita senza problemi pure. Le onde sono quindi le domande che sbattono sulla battigia, sulla spiaggia, sugli scogli o sui blocchi di calcestruzzo che eleviamo per proteggere l'entroterra della nostra serenità.

Ci sono onde piccole e onde enormi, rumori di lievi sciabordii e boati distruttivi, e nel mezzo tutte le combinazioni possibili.

I problemi, in altre parole, sono i quesiti che "sbattono" sulle nostre difese mentali, almeno quelle che riusciamo a porre in essere per vivere senza cadere. Difese che attiviamo per rimanere dove siamo e in genere per vivere felici, meno spesso per arrivare verso posti desiderati.

Questa metafora serve solo per dare un'idea della frequenza, dell'intensità e dell'inevitabilità dei guai che ci troviamo a esaminare.

Serve a spiegare che il problema affrontato in modo conflittuale o amicale genera un attrito più o meno forte, e nell'attrito si genera energia. Che tu sia scoglio o onda, senti l'attrito e percepisci l'energia che ne deriva.

Per tornare al parallelo con le altre specie che abitano questo pianeta, lo devo ammettere: ho visto problemi solo dove ho visto uomini e donne con le loro interpretazioni.

Gli animali – almeno così mi sembra di capire – di solito non vedono

problemi, probabilmente invece vedono la vita nella sua complessa semplicità, come un costante presente svincolato da “prima” e “dopo”.

Gli animali non sono posseduti dalla mania di migliorare moralmente, spiritualmente, materialmente, di raggiungere di continuo nuovi obiettivi. Quei macachi riuscivano ad agire per il meglio, ma senza fare un dramma se non ne erano capaci e nemmeno entrando in depressione ricordando i bei tempi andati.

Eppure noi umani reputeremmo noiosa e insoddisfacente la vita di una volpe, figuriamoci quella di una vacca o di un cane. Molti hanno teorizzato che l'ambizione, la ricerca, la pulsione costante verso un obiettivo non vengano, nonostante tutti gli sforzi, mai soddisfatte e rappresentino in qualche modo la nostra ragione di vita. Tutta l'evoluzione di cui abbiamo goduto nei millenni nasce da questa attività di invenzione, stimolata dalle complicazioni che vivere nell'ambiente naturale comporta. E le complicazioni sono connaturate alla vita, a volte non sono imputabili ad alcuno, altre volte sono opera del prossimo. Lo scrive bene Oriana Fallaci, in queste righe tratte da *Lettera a un bambino mai nato*<sup>3</sup>:

La vita è una strada di sassi, sassi contro cui si inciampa, si cade, ci si ferisce. Sassi contro cui bisogna proteggersi con scarpe di ferro. Ma neanche questo basta perché mentre proteggi i piedi c'è sempre qualcuno che raccoglie una pietra per tirtarla in testa.

Mi sono convinto che ci sia la possibilità non tanto di evitare che ti tirino pietre, quanto di trovare atteggiamenti che rendano più accettabile il fenomeno, o che comunque spingano e facilitino la ricerca di una soluzione. Una sorta di mediazione, per così dire, fra la nostra indole animale e l'interpretazione che ne dà la neocorteccia<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Oriana Fallaci, *Lettera a un bambino mai nato*, Milano, Bur Rizzoli 2009.

<sup>4</sup> La neocorteccia, presente nei mammiferi, è la porzione della corteccia cerebrale più recentemente sviluppatasi ed è responsabile delle funzioni più alte del sistema nervoso. La gran parte della corteccia umana è formata da neocorteccia, quindi molte attività tipiche della corteccia si trovano lì: il linguaggio, l'interpretazione, l'associazione multisensoriale, il com-

Quindi le congetture e gli indizi su cui mi baso sono i seguenti:

1. i problemi sono importanti e necessari a dare significato all'esistenza;
2. i problemi che scegliamo di affrontare in tutta libertà e senza costrizioni li chiamiamo "giochi" o li percepiamo come tali, in ogni caso scatenano la nostra passione e la passione ci spinge a trovare risorse;
3. gli ostacoli che non scegliamo li chiamiamo "problemi" e, anche se non li abbiamo, li creeremo;
4. un "gioco" in cui cambiano le condizioni diventa facilmente "problema";
5. i problemi, nel mondo che conosciamo, nascono con soluzioni che potrebbero anche non piacerci a prima vista e che potremmo interpretare in vari modi;
6. i problemi vanno affrontati, anche se non vediamo soluzioni, perché così facendo eleviamo la qualità della nostra esistenza;
7. esistono metodi, atteggiamenti e pensieri che migliorano l'abilità e la capacità risolutiva e/o l'attitudine a trattare con questi grattacapi;
8. se non cambiamo atteggiamento verso la nuova complessità di questo mondo, la complessità del mondo cambierà noi o ci lascerà estinguere a favore di chi in questo "lago" ci sguazza meglio;
9. non possiamo risolvere tutti i problemi, ma abbiamo tutti la possibilità e la capacità di essere solutori eccellenti di qualcosa;
10. se risolviamo problemi, ce la spassiamo di più, a patto di non definirli più "problemi" e di accettare che tutte queste curve e saliscendi siano esattamente la topografia della nostra esistenza.

La mia personale opinione è che morire senza avere giocato sia meno interessante che aver provato o, per citare George Pólya<sup>5</sup>:

portamento complesso, la pianificazione del movimento e, importante per i nostri fini, anche la programmazione futura e quindi la capacità di agire di fronte ai problemi.

<sup>5</sup> György Pólya (1887-1985), noto come George Pólya, fu un matematico ungherese. Ha scritto tre libri. Uno in particolare ha venduto milioni di copie: *How to Solve It: A New Aspect of Mathematical Method*, Princeton, Princeton University Press 2004. Fornisce soluzioni generali euristiche per risolvere problemi di ogni tipo.

una grande scoperta risolve un grande problema, ma nella soluzione di qualsiasi problema c'è un pizzico di scoperta. Il tuo problema può essere modesto, ma se stimola la tua curiosità, tira in ballo la tua inventiva e lo risolvi con i tuoi mezzi, puoi sperimentare la tensione e gioire del trionfo della scoperta.

“Scoprire” è fantastico. Scoprire è giocare e giocare è realizzare desideri.

“Giocare è addestramento, è rispetto di regole, conoscenza e negazione della realtà, è piacere ma anche norma, è progetto ed esercizio”<sup>6</sup>.

Certo, lo scenario dell'esistenza oggi è difficile da comprendere e da assimilare a un gioco. Le regole quali sono? Chi le decide? Che cosa succede poi? La confusione diffusa circa le conseguenze delle scelte è grande: genitori cui non piace il fatto di dover impiegare tempo ed energie per allevare i figli; imprenditori cui non piace il rischio; lavoratori cui non piace lavorare; politici cui non piace la legge; figli cui non piace ribellarsi all'autorità; religiosi cui piace troppo questo mondo materiale; professori cui non piace educare; guardie cui non piace sorvegliare. Sembra rimangano solo ladri, truffatori e corruttori ad amare il loro lavoro! Forse perché dimentichiamo che il “dovere” è la porta verso il “potere” e la felicità richiede un confronto fra queste due dimensioni. Una non esiste senza l'altra.

Insomma, sembriamo tutti voler qualcosa, ma siamo disponibili a pagare il conto solo in alcune occasioni. Quando? Quando siamo sicuri del risultato. Ma è proprio questo a essere sempre più in discussione: il risultato. Molte strade possibili e poche garanzie.

Definire quanto e quando pagare è importante, soprattutto per non farci illusioni e rimanere frustrati. Mai come ora definire quali siano le regole di ingaggio è diventato importante. Se fossimo militari, sapremmo che le regole di ingaggio servono a stabilire quattro ambiti fondamentali per chi deve profondere energie, di norma limitate:

1. quando ci si deve scontrare;
2. in che campo deve avvenire il conflitto;

<sup>6</sup> Riccardo Massa, *Istituzioni di pedagogia e scienze dell'educazione*, Bari, Laterza 2000.

3. contro chi o contro che cosa si deve svolgere lo scontro, in base alle informazioni di cui sopra;
4. come le unità operative, e nel nostro caso le specifiche capacità e conoscenze, vadano utilizzate per arrivare al fine desiderato.

Ipotizzare a priori che cosa sia o no degno di azione dà un grande vantaggio: risparmia dubbi ed energie e permette la focalizzazione. Unico neo è che potremmo sbagliare nella valutazione iniziale e scoprire poi che abbiamo agito contro i nostri nuovi e reali interessi.

Dove sta il punto? Come al solito, per capire se valga o meno la pena di dedicarsi a combattere, o comunque di darsi da fare per risolvere una situazione che non ci piace, ci si deve riferire a qualcosa di fisso o il più fisso possibile. Che cosa nello specifico? Ve lo dico io, se non vi viene in mente: gli obiettivi personali.

Pensate solo a come vi irritate quando siete dietro a un'auto in cui il guidatore non sa dove andare di preciso. Frena, accelera, mette la freccia, la ritira. Per lui stesso, il più delle volte, quest'andatura è una scocciatura.

Non avere un obiettivo rende il nostro viaggio un insieme di esitazioni, tentennamenti, ansie e preoccupazioni. Un'angoscia insomma.

Avere obiettivi chiari è un punto introduttivo importante. Più chiari sono gli obiettivi, più agevole sarà scegliere i comportamenti.

Ad esempio, se siete sacerdoti di qualche culto, vi verrà facile identificare la meta. Ci sono cose che nelle religioni non cambiano mai e danno sicurezza. Se non siete un religioso, allora dovrete provvedere da soli.

Alcuni obiettivi sono, per noi, naturali, veniamo al mondo con essi: respirare, mangiare, riprodurci. Altri li scegliamo o, se va male, li fissa qualcuno per noi, e a volte funzionano e a volte no.

Rimane che la chiarezza di obiettivi è fondamentale per esprimere preferenze, quindi per decidere, per adottare strategie e infine per agire.

Partiamo da questo assunto: abbiamo obiettivi chiari e dunque siamo capaci di definire le nostre regole di ingaggio personali: come, dove, quando batterci e quale prezzo pagare per la soluzione del problema.

Aver fatto delle scelte significa aver definito in automatico una lista di possibili inconvenienti cui dover fare fronte. Se non si è disponibili a pagare questo conto, si aprono le porte dell'inferno in terra. I problemi ci girano intorno e la loro dimensione è sempre relativa alle idee, convinzioni, pensieri, obiettivi che abbiamo in testa e nel cuore. A volte sono lievi e li chiamiamo "stupidaggini". A volte sono enormi e li definiamo "drammi". E sono tutte situazioni soggettive.

Tuttavia la fattispecie peggiore si verifica quando sentiamo di avere un problema e crediamo di non poter fare nulla per risolverlo. Allora il primo pensiero è: "Se solo si potesse ricominciare...".

E cominciamo da qui allora.