Matt Traverso
Amico Colaianni

Libertà mentale

Riconoscere e sciogliere gli automatismi invisibili della mente che guidano la tua vita

Prefazioni di Diego Fusaro
e Claudio Pensieri



tecniche nuove

Sommario

Defatalizzare l'esistente di *Diego Fusaro* V

Prefazione di *Claudio Pensieri* X

Opinioni XIII

Introduzione 1

Capitolo 1
Non è ciò che accade, è ciò che ti racconti 7

Capitolo 2
Il potere del non sapere 17

Capitolo 3
I volti dell'automatismo 27

Capitolo 4
Le due mappe 39

Capitolo 5
Vedere il pensiero prima di obbedirgli 47

Capitolo 6
Le emozioni come segnali 55

Capitolo 7
Scegliamo sempre ciò che ci sembra più sensato 63

Capitolo 8
Resta dalla tua parte 73

Capitolo 9
Il volante è già nelle tue mani 81

Capitolo 10
Il coraggio arriva dopo 89

Conclusione 99

Gli Autori 102

Defatalizzare l'esistente

di *Diego Fusaro*

Il libro di Matt Traverso e Amico Colaianni rappresenta un riuscito tentativo teso a saldare tra loro filosofia e vita, riunificando ciò che la nostra contemporaneità ha esizialmente disgiunto. Tant'è che, nel lessico comune, "fare filosofia" finisce oggi, per lo più, per alludere a uno dei tanti modi per disinteressarsi alla vita reale nella quale siamo quotidianamente immersi.

Eppure, se rettamente intesa, la filosofia è il massimamente concreto, dacché non ha per oggetto se non la realtà stessa colta nei pensieri e vissuta nella coscienza pensante. Sotto questo profilo, era nel vero lo Hegel, allorché sottolineava come la filosofia di altro non si occupi, se non della realtà, a sua volta intesa non come cosa morta, ma come vivente processo di autosviluppo. Con le parole dell'hegeliana *Enciclopedia* (§ 6), *die Philosophie befaßt sich mit der Wirklichkeit*.

Sotto questo profilo, ci si può avventurare a sostenere che tutti gli uomini si orientano nel mondo secondo una precisa filosofia, per elementare e primitiva che sia, giacché in tutto ciò che facciamo è sempre operante il pensiero. Tuttavia, a fare problema – ed è il tema del libro che il lettore si accinge a leggere – sono le abitudini, nelle quali così spesso rimaniamo incagliati, inconsapevolmente elevandole ad automatismi irriflessi che determinano il nostro agire.

Nell'*Etica a Nicomaco* (1139a), Aristotele osservava che "nessuno delibera sulle cose che non possono essere diversamente da quelle che sono" (οὐθεὶς δὲ βουλεύεται περὶ τῶν μὴ ἐνδεχομένων ἄλλως ἔχειν): la deliberazione ha senso solo ove esista ancora un margine d'azione. Ma nella vita reale quel confine, più che la natura delle cose, è tracciato dalle abitudini. Ne segue che ciò che potremmo ancora scegliere finisce per sembrarci già deciso.

Gli automatismi descritti in *Libertà Mentale* non ci sottraggono la libertà, ma la nascondono sotto le sembianze della necessità inflessibile, cosicché finiamo per scambiare le nostre interpretazioni per la realtà quale essa è in sé.

Su queste basi, il libro ci invita a riconoscere che, tra ciò che accade e ciò che ci raccontiamo, si dà una distanza di cui raramente siamo consapevoli. Una reazione appresa può sembrarci l'unico modo per sentirci al sicuro. E un comportamento ripetuto per anni si irrigidisce in identità, fino a farci scambiare la nostra storia per la nostra natura, le abitudini per dati di fatto inemendabili.

La naturalizzazione dello storico si erge, in tal guisa, a patologia del nostro tempo, cristallizzandosi oltretutto nel quadro generale di quell'ontologia neoliberale contemporanea (*there is no alternative*), che ci chiede di essere sempre e solo "resilienti", *id est* di adattarci cadavericamente all'ordine delle cose come se esso fosse *ab intrinseco* un fato immutabile; un fato immutabile sul quale ci è interdetta la possibilità di operare autonomamente.

Questi perniciosi automatismi sono ancora più ardui da riconoscere, allorché ci rassicurano e sembrano figurare come virtù: il bisogno di approvazione passa per gentilezza, il perfezionismo per serietà, la procrastinazione per preparazione, la dipendenza emotiva per amore, la paralisi decisionale per prudenza. La nostra libertà si sclerotizza, finendo per negare se stessa: è il paradosso della libertà che è libera di capovolgersi nel proprio contrario.

In tal guisa, finiamo per ritenere inevitabile ciò che potremmo cambiare e per pretendere di controllare ciò che non dipende da noi. Ci chiudiamo in risposte rigide e vorremmo un mondo scevro di imprevisti, come se l'incertezza fosse un difetto della realtà, una macchia da mondare in ogni maniera. Ma aspettare che ogni esito sia garantito può diventare un modo per non scegliere affatto e per diventare – avrebbe detto Spinoza – da liberi che siamo, servi. L'apatia prende il sopravvento e il fatalismo dello spettatore finisce per rendere fatale l'ordine delle cose.

La verità è che la libertà si esercita anche nell'incertezza, in quel campo opaco "dove – scrivono gli autori – la tua azione conta, ma non basta a garantire l'esito". Accettarla non significa arrendersi: pretendere di controllare tutto è un erramento, ma lo è ugualmente rifugiarsi nel "lasciar andare", proprio allorché servono precisione e decisione, risolutezza e determinazione.

Al fine di poter vedere un pensiero – scrivono gli autori – deve esserci in noi "un punto che quel pensiero non occupa". È un'immagine semplice di ciò che la filosofia chiama "autocoscienza". Da lì, il pensiero "perde grado: da ordine diventa proposta" e l'emozione torna a essere un segnale, anziché una sentenza. Il contenuto può restare lo stesso, ma non ha più l'ultima parola. Ciò che si imponeva come necessario si rivela soltanto possibile. La realtà è defatalizzata e riconsegnata alle regioni del possibile. Ciò che c'è non è tutto, quando lo si intenda come soggetto alla nostra possibilità di intervento e di rettifica.

Una delle distinzioni più feconde del libro è quella tra colpa e responsabilità. Il senso di colpa può inchiodarci al passato, inducendoci a giudicare le scelte di allora alla luce di ciò che abbiamo saputo soltanto dopo. La responsabilità ci riconduce, invece, a ciò che responsabilmente possiamo fare nell'*hic et nunc*: riconoscere le conseguenze delle nostre azioni e decidere come rispondere. Ma anche la consapevolezza può diventare un modo raffinato di rimandare, se resta disgiunta dall'azione.

Hegel aveva ravvisato un limite analogo nella sua critica dello stoicismo, così come veniva formulata nelle imperiture

pagine della *Fenomenologia dello Spirito*: la libertà nel pensiero non è ancora libertà vivente, dacché risulta, in ultimo, disancorata dalla vita.

Nel libro che il lettore stringe tra le mani, la mente è il punto di partenza, non il luogo d'arrivo: la realtà "risponde solo quando la tocchi". Anche restare fermi ha conseguenze. Non cambiare niente – ricordano gli autori – "non significa che niente cambierà. Significa che cambierà senza di te". Anche l'indifferenza esprime già una precisa scelta, quella di chi opta per la propria secessione dall'agire responsabile nel mondo. È il tema al centro delle memorabili pagine gramsciane contro gli indifferenti.

Il libro rovescia, così, un ordine che diamo per scontato: prima sentirsi pronti, poi agire. Il coraggio – osservano gli autori – "non è quasi mai il punto di partenza". Spesso la fiducia non è un biglietto d'ingresso, ma una ricevuta: giunge dopo, dall'esperienza di aver affrontato ciò che temevamo.

Nell'*Etica a Nicomaco* (1103a), Aristotele ha mostrato come la "virtù etica" del carattere si formi attraverso l'abitudine: "la virtù etica deriva dall'abitudine, da cui trae anche il nome, che è poco differente da quello dell'abitudine" (ἡ δ'ἠθικὴ ἐξ ἔθους περιγίνεται, ὅθεν καὶ τοὔνομα ἔσχηκε μικρὸν παρεκκλῖνον ἀπὸ τοῦ ἔθους). Sicché si diventa costruttori costruendo e coraggiosi compiendo atti di coraggio. Per adoperare una felice immagine hegeliana, solo nuotando si può apprendere a nuotare. Le nostre azioni non esprimono soltanto ciò che siamo: contribuiscono a formarci. *Au fond*, noi siamo anche la serie dei nostri atti.

Gli autori distinguono la reazione che cerca soltanto un sollievo immediato dall'azione orientata da una scelta. La ripetizione, che aveva irrigidito l'automatismo, può così consolidare abitudini nuove, capaci di sostenere la scelta, anziché sostituirvisi. A cagione di ciò, *Libertà Mentale* si chiude con un'avvertenza: non fare della lettura un modo più elegante di rimandare. Se si differisce l'azione e si rinvia *sine die* l'operare concreto, la vita scorre senza di noi, che rimaniamo spettatori passivi.

Il banco di prova di queste pagine è la vita di ogni giorno, quella in cui pensiero e azione costantemente cooperano. Si torna, in tal guisa, al punto da cui avevo preso le mosse, ossia la saldatura tra pensiero e azione, tra filosofia e vita.

"Sono fatto così" è la *fable convenue* che più facilmente scambiamo per un destino. Spesso significa soltanto "finora ho reagito così". Un destino si subisce. Una storia, invece, si può continuare altrimenti, a partire dalla consapevolezza che la storia stessa non è se non l'obiettivazione delle nostre azioni e che la realtà non è solo ciò che c'è, ma la somma di ciò che c'è e di ciò che, a partire da lì, potrebbe esserci. Con le parole dell'hegeliana *Propedeutica filosofica*: "nella realtà dorme il futuro. La realtà è insieme la possibilità di ciò che segue" (*in der Wirklichkeit schläft die Zukunft. Die Wirklichkeit ist zugleich die Möglichkeit des Folgenden*).

Diego Fusaro
Filosofo e saggista

Opinioni

Quanta vita passiamo a pensarla, invece di viverla? La analizziamo, la immaginiamo, cerchiamo di prevederla. E intanto aspettiamo di sentirci pronti. Questo libro è una spinta, gentile ma decisa, a smettere di aspettare: ad avere fiducia, a rischiare, a fare quel passo che rimandiamo da mesi. Non promette certezze: insegna a non averne più bisogno. E ci ricorda che il coraggio nasce mentre agiamo. Quando il mare si agita, l'àncora più solida, e l'unica davvero nostra, siamo noi stessi. Ed è abbastanza.

Paola Sarti, coach professionista

* * *

Pensavo di conoscere già bene la presenza: ne avevo letto, ne avevo sentito parlare e la praticavo da anni. Eppure, proprio mentre ne leggevo in queste pagine, è successo qualcosa di molto semplice ma sorprendente.

A un certo punto ho sentito nascere dentro di me una voce: "Che bello questo libro… chiudilo un attimo, lo riprendi dopo. Vai a vedere Facebook". Era il mio solito automatismo, quello che mi porta altrove proprio mentre sto facendo qualcosa che conta.

Questa volta, però, l'ho visto mentre accadeva. E per un istante è stato chiarissimo: quel pensiero non ero io. Io ero anche quella che poteva osservarlo e scegliere.

Non ho chiuso il libro. Sono rimasta lì.

È questo che mi ha colpito di più di *Libertà Mentale*: non mi ha soltanto parlato di presenza. Me l'ha fatta sperimentare. E quando vedi davvero un automatismo mentre nasce, scopri che non sei obbligato a seguirlo.

Alessandra Mariani, insegnante di mindfulness

* * *

Quante volte ti sei detto: "Non è ancora il momento", "Prima devo esserne sicuro", "Appena avrò più tempo"? A forza di ripeterle, quelle frasi diventano pareti. E il labirinto più difficile non è fuori: è quello che scambiamo per realtà.

Libertà Mentale rende visibili quelle pareti. Attraverso situazioni quotidiane in cui è facile riconoscersi e domande che ci mettono di fronte a noi stessi, ci aiuta a cogliere il momento in cui un pensiero comincia a decidere per noi. Riconoscerlo ci permette di valutarlo, invece di obbedirgli in automatico. Così anche certe scuse che fino a poco prima sembravano ragionevoli si rivelano per quello che sono: vecchie protezioni diventate abitudini.

Non offre formule né promesse facili. Apre uno spazio tra ciò che pensi e ciò che scegli. E ti invita a usarlo per qualcosa che conta: dare finalmente una possibilità a ciò che desideri, prima ancora di sentirti del tutto pronto.

Davide Romano, certified coach

* * *

Molti libri ti dicono cosa pensare. *Libertà Mentale* ti insegna a vedere come pensi: a riconoscere un automatismo mentre nasce, prima che scelga al posto tuo. Da mental coach, so che è proprio in quello spazio che comincia il cambiamento.

E lo fa con una semplicità rara: attraverso situazioni in cui ti riconosci, domande precise e frasi capaci di diventare punti di riferimento nei momenti in cui la mente cerca di riprendere il controllo. Una, più di tutte, mi è rimasta: "Questo pezzo è mio.

Introduzione

Prima di cominciare, facciamo un piccolo inventario. Ci vorranno trenta secondi, e nessuno vedrà le tue risposte.

C'è una conversazione che rimandi da settimane, in attesa del momento giusto. C'è una decisione che, dentro di te, hai già preso, ma che aspetta ancora una conferma per diventare reale. E c'è almeno una cosa – un progetto, una telefonata, un cambiamento – che ti sei promesso di fare quando ti sentirai pronto.

Scegline una. Non necessariamente la più importante o la più urgente: semplicemente quella che ti è venuta in mente per prima.

Tienila lì per un momento e, senza cercare la risposta giusta, chiediti:

Che cosa stai aspettando, esattamente?

Non in senso vago. Alla lettera: che cosa dovrebbe accadere? Quale segnale, quale conferma, quale garanzia stai aspettando perché quella conversazione avvenga, quella decisione diventi un fatto, quella vita cominci?

Prova a rispondere davvero. Potresti scoprire una cosa scomoda: spesso dietro il segnale che aspetti si nasconde il bisogno di una certezza che nessun segnale potrà darti.

Perché è questo che facciamo quasi tutti: trattiamo la vita come un contratto da firmare solo dopo aver letto tutte le clausole. Controlliamo le recensioni prima di prenotare un tavolo. Soppesiamo pro e contro prima di affidarci a un amore. Ripassiamo le frasi importanti prima di dirle – e a furia di ripassarle, non le diciamo più. Chiediamo un altro parere, poi un altro ancora, e chiamiamo "riflettere" quello che ormai è soltanto rimandare con metodo.

Non è pigrizia. Chi vive così di solito è tutto tranne che pigro. Si prepara, si informa, cerca di migliorarsi, prevede, tiene d'occhio ogni variabile. Da fuori sembra serietà. Ma dentro è un'attesa che non finisce.

E intanto i giorni prendono una forma che forse conosci bene: la forma del "tra poco". Tra poco glielo dico. Tra poco comincio. Tra poco, quando la situazione sarà più chiara, quando avrò più tempo, quando sarò sicuro di non sbagliare. La vita resta lì, vicina, a portata di mano, mentre tu continui a prepararti.

Solo che la vita può offrirti informazioni, non garanzie. E i preparativi, se aspetti la certezza, non finiscono mai.

C'è poi una forma più elegante di questa attesa e, proprio per questo, più difficile da riconoscere: il perfezionamento. Un altro corso, un altro libro, un'altra versione di te da sistemare prima di cominciare. Così puoi passare anni a cercare di diventare pronto. Ma "pronto" è un orizzonte: più avanzi, più si allontana. Chi vive questa dinamica lo sa: non sembra affatto paura. Sembra crescita. Ed è per questo che può durare una vita.

Di solito ci raccontiamo che il problema sia là fuori: il momento sbagliato, il mercato instabile, quella persona compli-

1

Non è ciò che accade, è ciò che ti racconti

Una mail resta senza risposta.

All'inizio c'è solo questo: uno schermo immobile, nessuna notifica. Hai scritto qualcosa e dall'altra parte, per ora, c'è silenzio.

Passano venti minuti. Poi un'ora. Poi due.

Fuori non è cambiato niente. Dentro sì.

Prima c'era un fatto: non hai ricevuto risposta. Poi arriva il racconto.

"Mi sta ignorando." "Ho sbagliato tono." "Forse non gli interessa." "Forse ho detto troppo."

La mente prende un silenzio e gli dà un significato. Prende un fatto semplice, neutro, incompleto, e ci costruisce sopra una storia.

E guarda quale storia sceglie. Le spiegazioni possibili sono tante – è in riunione, sta guidando, ha il telefono in borsa, vuole risponderti con calma. Ma quando la cosa ti sta a cuore, la più innocua è sempre l'ultima ad arrivare. Il primo pensiero non è mai "sarà occupato".

3

I volti dell'automatismo

La stessa paura può cambiare volto cinque volte in un giorno. Al mattino entri in una stanza e, prima ancora di sapere come ti senti, cerchi negli occhi degli altri conferma di aver fatto una buona impressione. Più tardi rivedi una mail già pronta: sposti una virgola e poi la rimetti a posto. Nel pomeriggio rimandi una telefonata importante e ti scopri improvvisamente efficientissimo in tutto ciò che non conta. La sera un messaggio tarda ad arrivare e il silenzio dell'altro si riempie della spiegazione peggiore. Poi arriva una scelta: confronti le opzioni, chiedi pareri, immagini ogni scenario e nessuna strada ti sembra abbastanza sicura.

Da fuori sembrano cinque problemi diversi. Da dentro, quasi sempre, è la stessa richiesta: "Dammi una garanzia e mi calmerò". Nel capitolo precedente abbiamo visto come gran parte della nostra sofferenza nasca dal tentativo di ottenere dalla vita una certezza che non esiste. Ma quella richiesta non rimane un pensiero astratto: diventa il modo in cui lavori, ami, rimandi, controlli e scegli.

Gli automatismi non irrompono con rumore: hanno già la chiave di casa. Entrano silenziosi e, soprattutto, sanno vestirsi bene. Il bisogno di approvazione assomiglia alla gentilezza.

In sintesi

Non hai cinque problemi. Hai una sola richiesta che ha imparato a cambiare volto: dammi una garanzia e mi calmerò.

- Gli automatismi non sfondano la porta: hanno la chiave di casa. E sanno vestirsi bene. Il bisogno di approvazione somiglia alla gentilezza, il perfezionismo alla serietà, la procrastinazione alla preparazione, la dipendenza all'amore, la paralisi alla prudenza.
- Il comportamento non è il problema. La domanda è: lo stai scegliendo o ti sembra l'unico modo per sentirti al sicuro? Un gesto sano conserva flessibilità. L'automatismo pretende obbedienza.
- Tutti pagano allo stesso modo: sollievo adesso, conto più tardi. Stanchezza, risentimento, occasioni mancate, e ogni volta un po' meno fiducia in te.
- Le etichette trasformano un comportamento in un'identità. Non "sono un perfezionista", ma "In quella situazione ho usato il perfezionismo per proteggermi dal giudizio". Tu non sei il volto: sei chi ha imparato a indossarlo.
- Per vedere il tuo, completa la frase: "In quel momento avevo bisogno di sapere con certezza che…".
- All'inizio potresti accorgertene solo dopo: quando hai già detto sì, all'undicesima revisione, quando l'occasione è passata. Va bene: si comincia da lì, e la volta dopo lo vedi mentre accade.

Fra l'impulso e l'azione c'è uno spazio.
Riconoscere il volto è ciò che lo tiene aperto.

10

Il coraggio arriva dopo

C'è una conversazione che rimandi da mesi. O meglio: rimandi solo quella vera. Le altre le hai già fatte decine di volte, in doccia, in macchina, la sera prima di dormire. Hai provato le battute, previsto le risposte, corretto il tono in un paio di punti. Cento repliche perfette davanti a un pubblico di nessuno. Manca solo un dettaglio, ti dici: il momento giusto. Quando sarai abbastanza calmo. Abbastanza lucido. Abbastanza sicuro.

In una parola: pronto.

E dietro quella conversazione ce ne sono altre in fila. Il progetto che partirà quando avrai le idee più chiare. Il no che dirai quando ti sentirai più forte. Il cambiamento che comincia sempre lunedì. Non è pigrizia, e lo sai: intanto lavori, pensi, ti informi, ti prepari. È un'attesa precisa. Aspetti una sensazione. Aspetti che dentro di te compaia qualcosa – chiarezza, coraggio, motivazione, sicurezza – e ti dia il via.

Così molte vite non si fermano nel punto sbagliato. Si fermano un attimo prima del punto vivo. Un attimo prima della conversazione che farebbe respirare. Un attimo prima del confine che restituirebbe dignità. Un attimo prima dell'inizio.

In sintesi

Stai aspettando una sensazione che non viene distribuita nella sala d'aspetto. Ti raggiunge dall'altra parte del gesto.

- La fiducia non è un biglietto d'ingresso. È una ricevuta. Viene dopo. Aspettarla prima significa chiedere alla memoria un ricordo che non le hai ancora dato.
- L'attesa non si presenta mai come attesa. Non dice "ho paura": dice "voglio fare le cose bene". Non dice "sto rimandando": dice "mi sto preparando". Un rinvio ben vestito può attraversare una vita intera senza che nessuno lo fermi.
- Prepararsi è sano. Il confine lo riconosci da un segnale: accumuli preparazione e la disponibilità ad agire non cresce – cresce solo il tempo che passa. A forza di accordare il violino, finisci per non suonare mai.
- Da fermo la mente rigira sempre le stesse risposte. La realtà risponde solo quando la tocchi, e non sempre come speravi: ti dà qualcosa di più utile, una risposta vera.
- Il gesto minimo che conta: va verso qualcosa che ti importa, è fattibile oggi così come sei, e accade fuori dalla tua testa. Non "rimettere in piedi il rapporto con mio padre" – chiamarlo stasera e restare al telefono cinque minuti.
- Poi resta. Non ridurre la frase appena detta, non uscire dopo cinque secondi. È in quei dieci secondi in più che la ricevuta viene stampata – e chi fugge dal proprio coraggio resta convinto di non averne avuto.

La paura non si convince: si sbilancia.
Metti sull'altro piatto quello che ti importa davvero.
Il coraggio non arriva prima. Arriva dopo.

Vogliamo essere sicuri prima di scegliere, prima di amare, prima di cambiare lavoro, prima di esporci, prima ancora di vivere davvero. Ma la vita non concede le garanzie che la mente pretende. Così la prudenza diventa attesa, e l'attesa finisce per decidere al posto nostro. Dietro questa attesa agiscono gli automatismi con cui la mente interpreta ciò che accade, anticipa ciò che potrebbe accadere e cerca di tenere tutto sotto controllo.
Libertà Mentale è un percorso pratico per imparare a vedere questi meccanismi prima che siano loro a guidare le nostre scelte. Con esempi concreti e domande guidate, il libro insegna a riconoscere i pensieri che alimentano procrastinazione, perfezionismo, bisogno di approvazione e paralisi decisionale; a distinguere i fatti dalle storie che la mente ci racconta; e a prendere decisioni anche senza avere tutte le risposte. Perché la libertà non nasce quando scompare l'incertezza, ma quando smettiamo di chiedere garanzie che nessun essere umano può avere.

Un libro per chi vuole scegliere, agire e mettersi in gioco con più chiarezza, presenza e fiducia, senza aspettare il "momento giusto".

Prof. Adolfo Panfili

MATT TRAVERSO
È uno dei massimi esperti di coaching e formazione manageriale in Europa. Ha tenuto corsi per alcune delle più prestigiose aziende italiane e internazionali. Le sue sessioni di coaching sono richieste da imprenditori, manager, atleti e personalità di rilievo. È autore di numerosi libri di successo.
www.matttraverso.com

AMICO COLAIANNI
È psicologo, psicoterapeuta, autore e divulgatore, con oltre quarant'anni di esperienza clinica a Pistoia. Ha sviluppato un approccio originale che unisce psicologia, filosofia e ipnosi clinica, orientato a comprendere i meccanismi della mente e a restituire alla persona libertà, lucidità e direzione.

tecniche nuove
www.tecnichenuove.com

ISBN 978-88-481-8197-6
9 788848 181976

14,90 euro