

*Luca Bidogia*



# La nobile via del miglioramento personale

*8 tappe per una crescita autentica  
e per esprimere al massimo  
il tuo potenziale*

Prefazione di Matteo Rampin

Dario Flaccovio Editore



Dentro di noi c'è qualcosa che chiede di essere notato, valorizzato ed espresso, qualcosa a cui dovremmo prestare maggiore attenzione: un seme di nobiltà. Questo libro è un invito a riconoscere la nostra nobiltà d'animo, imparando a consolidarla ed esprimerla con autenticità.

In un viaggio di otto incontri, Luca Bidogia guida i lettori alla ricerca della parte migliore di se stessi, riflettendo su paure, rabbie e conflitti della vita quotidiana personale e professionale. La via verso la nobiltà, infatti, non conduce alla solitudine ascetica della serenità interiore, ma va seguita nella vita di tutti i giorni, nella complessità delle nostre relazioni con gli altri e con noi stessi.

Ricco di riferimenti alle maggiori teorie psicologiche, a religioni orientali, yoga e filosofia antica, il testo è raccontato in uno stile sempre vario e ogni capitolo è arricchito da una serie di esercizi concreti, strutturati in un percorso.

**Se anche tu senti il desiderio di una crescita più autentica del tuo potenziale, questo libro ti offrirà la possibilità di rafforzare ed esprimere concretamente la profondità del tuo animo.**

**Luca Bidogia** è psicoterapeuta, ipnotista e consulente. Lavora in contesti molteplici adottando tecniche psicologiche e teatrali per aiutare le persone a esprimersi al meglio di fronte a problemi o obiettivi. È docente di master e corsi per psicologi e psicoterapeuti. Vive in un paese della campagna veneziana, assieme alla moglie, alla figlia e ai loro due cani. E nel suo piccolo prova a fare ciò che scrive.

[www.studiobidogia.it](http://www.studiobidogia.it)

€ 20,00





5

*Collana diretta da*  
Emilio Gerboni



A mio padre  
e a tutti noi

Luca Bidogia  
*La nobile via del miglioramento personale*  
ISBN 9788857908915

© 2019 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686

[www.darioflaccovio.it](http://www.darioflaccovio.it)  
[www.webintesta.it](http://www.webintesta.it)  
[magazine.darioflaccovio.it](http://magazine.darioflaccovio.it)  
[darioflaccovioeventi.it](http://darioflaccovioeventi.it)

Prima edizione: febbraio 2019

© IMMAGINI: Lorena Todaro - [www.instagram.com/loranatod/](http://www.instagram.com/loranatod/)

Stampa: Officine grafiche (soc. coop.), Palermo febbraio 2019

Bidogia, Luca <1979->

La nobile via del miglioramento personale / Luca Bidogia. -  
Palermo : D. Flaccovio, 2019.

ISBN 978-88-579-0891-5

1. Personalità - Sviluppo.

155.232 CDD-23

SBN PAL0311936

*CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"*

Luca Bidogia

# **La nobile via del miglioramento personale**

Come esprimere al massimo il proprio potenziale inespresso  
senza andare contro i propri valori

*Prefazione di Matteo Rampin*

Dario Flaccovio Editore



## *Prefazione*

di Matteo Rampin

Scrivere su un argomento non comune richiede l'impiego di strutture, registri, forma e stile commisurati alla situazione.

Per questa ragione, nelle prossime pagine il lettore incontrerà, per così dire, vari strati, escursioni verticali, zolle di differente composizione e densità, smottamenti, eventi narrativi che richiederanno un approccio piuttosto attivo per poter attraversare proficuamente l'area sondata dall'autore e da lui non imposta ma proposta.

Si imbatte in zone impreviste, sfiorerà secche e sabbie mobili, a tratti avrà la sensazione di viaggiare trasportato da masse erratiche. Le sue probabilità di raggiungere un approdo saranno direttamente proporzionali a quanto avrà voluto mettersi in gioco – o meglio, a quanto avrà voluto partecipare al gioco proposto dall'autore, psicoterapeuta, che qui però non ha scritto un testo sulla cura della mente, bensì un libro che intende essere in sé terapeutico (non nell'accezione clinica del termine, ovviamente). L'idea centrale riguarda una dimensione della persona che era più solito trattare in epoche lontane, prima che le discipline psicologiche ottenessero la consistenza attuale: la nobiltà d'animo è infatti un argomento nel quale rientrano, oltre alle tematiche di ordinaria pertinenza "psi", molte altre che potremmo ritenere non alla moda, come ad esempio la spiritualità e la morale. Ma anticipare ancora i contenuti non avrebbe senso e violerebbe le regole dell'arte drammatica, la cui frequentazione da parte dell'autore lascia un'impronta subliminale ma persistente quasi in ogni sezione del testo. Si alzi il sipario, dunque: i riflettori della curiosità del lettore si accenderanno su uno strano libro – che deve anche a questa stranezza il suo valore.



## *Introduzione*

### Ora siamo qui e non abbiamo più paura

Non si può essere buoni solo a metà.

Quando lessi questa frase ebbi paura (ma tu non averne).

Era una frase che metteva a nudo le mie responsabilità dell'epoca. E non era una sensazione piacevole. Quella paura mi servì per rendermi conto di un'ovvietà che non m'era mai apparsa così chiaramente: se le cose non andavano come piaceva a me, non era colpa dell'insensibilità altrui, ma della poca sicurezza con cui affermavo le mie buone intenzioni.

Credevo di essere una brava persona e che una parte del mondo non lo fosse, invece anch'io ero buono solo a metà. E come nel racconto di quel visconte dimezzato, la mia bontà cercava un modo per completare se stessa. Anche da questa ricerca personale nasce il libro che hai tra le mani.

Questo libro vuole essere un percorso concreto per realizzare se stessi pienamente, senza doversi snaturare e senza dover rinunciare al rapporto con gli altri e il mondo.

In questo mondo, pare sia più facile essere furbi che buoni. E, come se non bastasse, ci viene fatto credere che sia pure più bello. Purtroppo, o forse per fortuna, questa è solo una parvenza. Il “bello di essere furbi” è un’invenzione maligna che distoglie gli animi buoni dalla loro realizzazione. Non credo sia stata ideata volontariamente: non c’è alcun piano segreto.

C’è però una *grande inconsapevolezza*.

Inconsapevolezza che la bontà possa essere un bene prezioso.

Questa inconsapevolezza non caratterizza solo le persone che appaiono furbe o insensibili, anzi: non ci stupisce che queste non credano che la nobiltà d’animo sia una risorsa. Essa è diffusa proprio tra le persone più sensibili, che ritengono che la loro bontà sia un peso di cui sbarazzarsi al più presto.

Se anche tu a volte senti il desiderio di essere meno sensibile o quello di una crescita più autentica del tuo potenziale, questo libro ti fornirà un’alternativa per sviluppare e rinvigorire la bontà e la profondità del tuo animo, senza chiederti di mascherarti in un mondo sempre più arido.

Il messaggio è che non siamo sbagliati ma abbiamo sbagliato a non puntare sulle nostre caratteristiche: questo libro ti aiuterà a definire le tue specifiche qualità e a rinforzarle nella vita concreta.

## Né buoni né santi: la via nobile

Ho raccolto gli esercizi e le teorie che mi paiono più utili a tale percorso. Un percorso che non vorrei fosse confuso con un cammino verso la santità o una mistica spiritualità. Credo sia necessario trovare una via di mezzo tra *l’essere buoni* e *l’essere santi*. Una via che aiuti gli esseri sensibili a vivere la loro quotidianità come esseri umani tra altri esseri umani. Una via dove le emozioni non vengano né manipolate (come vorrebbero i furbi) né annullate (come suggeriscono i santi).

A me pare che la parola **nobiltà** possa esserci d’aiuto, come un terzo polo a cui tendere, rimanendo umani pur non tradendo la nostra bontà d’animo.

Mi riferisco a una nobiltà d’azione e non a una nobiltà di casato o di stato. A differenza dei santi, che spesso raggiungono uno stato di beatitudine o perenne illuminazione nella solitudine, nel caso della “nobiltà” si tratta di *agire nobilmente*, cioè comportarsi in un modo che rappresenti la nostra bontà e profondità d’animo. Sia nella socialità, sia nel porsi degli obiettivi da raggiungere.

## **È una via fedele a noi stessi**

Fedele a noi che siamo esseri sensibili e, in quanto tali, spesso un caos di dubbi ed emozioni. E per questo non è una via facile, perché prevede di non aver paura: non aver paura di noi stessi, della nostra sensibilità e dei nostri buoni intenti.

In più, non è facile perché non credo basti dare voce alla nostra interiorità per far funzionare bene le cose: non basta "essere se stessi", se quel "se stessi" non ha mai visto la luce. Ci vogliono gli strumenti per dettagliare, sviluppare e concretizzare quelle buone intenzioni.

La via della nobiltà perciò richiede allenamento, perché abbiamo fuggito la nostra natura per così tanto tempo, che abbiamo perso le occasioni per imparare a dare ascolto alle nostre emozioni e ai nostri sentimenti. Cercando al di fuori le risposte, abbiamo perso la capacità di porci le domande giuste. Dando credito a quella maligna invenzione, abbiamo considerato la nostra interiorità come un ostacolo, quando invece era il seme della nostra nobiltà.

## **Il Buddha, il Tao, Socrate e la psicologia buona e utile**

Quando lavoro con le persone, sia come psicoterapeuta che come consulente, il mio approccio si fonda sull'umanità e sulla vita concreta, piuttosto che sulle teorie. Le teorie devono essere coerenti e fondate, ma sempre a supporto del benessere e dell'utilità della persona che ho di fronte, che non è tenuta a conoscerle ma solo a beneficiarne. È per questo che ho cercato di parlarne il meno possibile nel libro. Ovviamente gli "esperti" troveranno numerosi riferimenti a teorie psicologiche, così come al taoismo, al buddismo, allo yoga e alla filosofia occidentale antica. Ho inserito nel testo alcuni approfondimenti in merito, per esplicitare i richiami più condivisibili: *non* sono utili, se non a coloro che sono interessati alla materia. Potrai saltarli senza alcun danno alla comprensione del libro.

Ho ideato questo percorso per aiutarti ad arrivare alla tua nobiltà e aumentare la tua spontaneità e realizzazione nel mondo di tutti i giorni, non per spiegarti qualche teoria. Il sé nobile sarà il concetto guida che, a tempo debito, coordinerà la tua profondità con il tuo vivere in mezzo agli altri.

## **Buon senso**

La via del sé nobile propone di dare priorità alla consapevolezza interiore e di partire da ciò, per poi aggiungere nuovi modi di gestire le cose: *miglior capire chi siamo all'inizio del viaggio che alla fine.*

Credo sia inutile prepararsi con le migliori tecniche di scalata e arrampicata, per poi accorgersi di essere degli amanti del mare. Non mi pare sia una gran scoperta filosofica: mi pare buon senso. E il buon senso va coltivato e posto come priorità, soprattutto in un mondo che pare averlo trascurato.

Così, credo sia meglio capire come trovare se stessi in mezzo agli altri, piuttosto che chiudersi in meditazione una settimana all'anno in un monastero tra le colline.

In quest'epoca, molte pratiche meditative (che sembrano solo orientali, ma in effetti sono trasversali a tutte le culture) ci spingono a una sorta di emancipazione dal sociale, quando invece la maggior parte del nostro tempo lo viviamo nella società. E sarebbe meglio che le persone di animo buono fossero se stesse nelle piazze, invece di provare a essere sante in cima ai monti. Non sono contrario alla meditazione (che pratico e consiglio di praticare a più persone possibili), ma sostengo che una persona non può sentirsi a proprio agio solo con gli amici dello yoga, mentre mantiene un altezzoso comportamento con il resto del mondo. Non tanto per il fatto evidente che non ha compreso lo yoga (errore che competerebbe gestire al suo maestro), quanto perché non è consapevole di come la parte più nobile di se stessa sia alla ricerca di un modo migliore di vivere il mondo, non di un modo più elegante di giudicarlo.

## Le tappe del viaggio attraverso paure, rabbie e conflitti

In questo libro ti potrebbe capitare di perderti: la ricerca di se stessi crea confusione. È un po' come andare in soffitta e tirare fuori tutto: vestiti, valigie, vecchi giocattoli, attrezzi... All'inizio ci vuole un po' prima di capire cosa tenere, cosa buttare e cosa riutilizzare. Non parlo degli oggetti, parlo di te. Nella soffitta della tua mente hai molti ricordi e molte abitudini da valutare e visionare con calma. Ecco perché in alcuni punti del libro potresti provare una leggera confusione: starai riordinando e ricreando parti importanti del tuo modo di relazionarti con te e con gli altri.

Sarà un perdersi piacevole e curioso, ma per quei momenti in cui vorrai riprendere il filo dell'intero percorso, ti offro una mappa per orientarti meglio tra teorie, esempi ed esercizi.

## La mappa

1. Andremo alla ricerca della tua **"nobiltà"** partendo da una sua definizione generale, perché tu possa sempre tenerla a mente e poi specificarla e adattarla al tuo stile e ai tuoi contesti.

2. Chiariremo qual è il modo con cui si scopre e si allena la nobiltà: l'azione. Quindi vedremo qualche esercizio per aiutarti ad agire in modo nobile e con **coraggio**.
3. Compresi meta e modo, scenderemo in profondità fino al cuore delle tue **paure** e delle tue **rabbie**. Lì troverai alcuni strumenti per diventare consapevole dei tesori che esse celano: sono i valori e i desideri. È un percorso di autenticità, non "miglioriamo" tutti allo stesso modo: troverai perciò una strada verso i **tuo**i veri **desideri**, che rispetti i **tuo**i **valori** più profondi.
4. Aumentata la consapevolezza della tua profondità, ci alleneremo a perseverare per realizzare i tuoi obiettivi e comportarti in modo **coerente** con ciò che sei.
5. Ma non viviamo da soli in questo mondo, i nostri giorni (e spesso anche i nostri problemi) sono legati agli altri. Cercheremo prima di esserne **consapevoli** e poi scopriremo un modo nobile per relazionarci con gli altri.
6. Affronteremo i tuoi **conflitti**, dove rabbie e paure si palesano nella relazione con le persone a te più care. Quelle tensioni riveleranno i **significati** più importanti che attribuisce a te e alla tua vita.
7. Alla fine del percorso, sarà il momento di rivedere tutti gli appunti e il materiale per realizzare nel mondo concreto la via del tuo sé nobile.

La via del sé nobile è una proposta per riappropriarci di un modo di migliorare noi stessi che parta dai nostri valori più profondi e irrinunciabili.

È una via che parla di coraggio e onore, cercando di evitare il facile buonismo o perbenismo: tra chi la percorre ci sono insegnanti e samurai, contadini e manager, rugbisti e artisti, padri, madri e figli. Una via che invita ogni essere sensibile a declinare a modo proprio la parola nobiltà.

In un mondo in cui la sensibilità e la riservatezza sembrano ingombrare, dove l'ascolto sembra valere molto meno dello sproloquio o dove un giudizio superficiale ha più peso di mille umili dubbi, ci sono ancora moltissimi esempi di nobiltà.

Il mondo non è solo fatto di inciviltà e facile arrivismo: ci sono belle persone a questo mondo. Io ne conosco molte. Nel mondo ci sono sprazzi di bellezza e gentilezza. Orizzonti di quiete e serenità. Momenti di dialogo autentico. Parole gustate nel profondo e leggeri profumi lontani. Musica e risate. Quante belle risate ci sono nel mondo, che riempiono le notti e svuotano i cuori dai carichi troppo pesanti.

Ecco, questo libro vuole essere un libro per quelle belle persone, per dire loro *grazie* di ciò che fanno e per dire, a noi che vorremmo essere nobili, che una via c'è, che altri l'hanno già percorsa e altri ancora la percorreranno, che non siamo così pochi e che possiamo non avere paura.



## 1. Nobiltà in potenza

Di quando senti d'essere nobile  
ma non sai come esprimerlo  
e sul perché questo mondo ha bisogno di nobiltà,  
anche la tua

*«Nel corso della sua vita l'uomo non solo agisce, sogna, parla e pensa, ma tace anche qualcosa - per tutta la vita tacciamo su quel qualcuno che siamo, di cui solo noi sappiamo e di cui non possiamo parlare a nessuno. Ma noi sappiamo che quell'uomo e quel qualcosa di cui tacciamo sono "la verità", siamo noi quelli di cui tacciamo».*

Sándor Márai, *Terra, terra!*

Questo libro è un libro parlato. È la trascrizione, più o meno fedele, dei dialoghi che faremo in questo viaggio verso la tua nobiltà.

Non sono uno scrittore. Per mestiere sono abituato a parlare con le persone che ho di fronte. E anche se capita di farlo alle platee, il mio lavoro si svolge solitamente incontrando una persona alla volta.

E questo libro è pensato come una serie di incontri a due.

Quindi mi rivolgerò direttamente a te. Dandoti del tu.

E ti chiedo di fare altrettanto.

Immagina che io sia qui con te per accompagnarti a capire meglio chi sei e a consolidare il tuo modo migliore di interagire con gli altri e con il mondo che ti circonda. Sarebbe bello che ci fosse un'atmosfera raccolta e distesa: se puoi, immaginaci in un bel contesto. Un contesto a te caro o piacevole. Come una panchina di un parco, il divano di casa tua, gli scogli sul mare o due poltrone di fronte al caminetto. Scegli tu. Ogni capitolo, come un incontro tra te e me, si baserà sul precedente. La struttura è molto semplice: c'è una parte teorica, con un approfondimento per quelle volte in cui la tua mente sarà più curiosa; un breve riassunto, per fissare meglio alcuni punti e avere modo di tornarvi successivamente; e gli esercizi pratici, che sono la parte fondante dell'esperienza di questo libro.

Sentiti in diritto di interrompermi ogniqualvolta tu voglia. Ponimi domande, solleva critiche, ricordami altri autori e testi o semplicemente raccontami qualche episodio della tua vita.

Questo ci sarà molto utile. Potrai farlo parlandomi direttamente, aggiungendo annotazioni al margine del foglio o scrivendo su un quaderno apposito.

È bene che tu sappia qual è la mia idea: ti consiglio di tenere un quaderno, un bloc-notes o un taccuino dove prendere appunti e svolgere gli esercizi. Non è obbligatorio, ma sarà bello avere un diario del viaggio che faremo assieme.

Alla fine del libro, terminato il percorso, se lo vorrai, troverai un modo per condividere con me risultati e riflessioni. Ho scritto questo viaggio pensandolo per due: mi farebbe piacere sapere cosa ne penserai al ritorno.

A volte i toni muteranno: ci saranno momenti profondi e altri leggeri. Spero tutti utili. E ora, se vuoi iniziare, io sono pronto.

## 1.1. Iniziamo?

Facciamo che io ero uno psicoterapeuta e tu una persona che vuole migliorare. Che tu venivi da me a chiedermi come si fa e io, come ogni psico-qualcosa, non ti davo una risposta, ma ti facevo una domanda.

Facciamo che riuscivamo a capirci anche se tu facevi quell'espressione lì. Ché poi lo sapevi che qualcosa di utile l'avresti trovato meglio da te, piuttosto che preconfezionato da un altro.

Facciamo allora che tu inizi a pensare a cosa significa *miglioramento* per te. Che ti prendi, proprio ora, il tempo che serve e che immagini come sarebbe la tua vita tra cinque anni se iniziassi da ora a viverla al tuo meglio. Immagina che le tue risorse più preziose possano guidare le tue azioni e i tuoi pensieri. Immagina che un passo alla volta le cose prendano la giusta strada. Che il tuo potenziale interno prenda forma

e tu riesca a esprimerlo sempre di più. Immagina che gli eventi smettano di metterti alla prova e che tu riesca a sperimentare le tue potenzialità e possa così allenarle e conoscerle meglio. E conoscere meglio anche te e raggiungere piccole grandi mete e, da quelle, scoprire qualcosa di nuovo su di te e sul mondo.

Puoi immaginarlo per qualche istante o qualche minuto. Io non so se lo farai a occhi chiusi o continuando a leggere o alzando lo sguardo. So che, se lo farai, potrai avere una visione e una sensazione più chiara di cosa significhi "miglioramento" per te ora. E se la tua mente ha una meta più chiara, per lei sarà più facile organizzarsi per raggiungerla.

No, concordo con te: non basta e non è facile. E no: non è detto che la meta sarà quella. Ma ci siamo capiti.

Io non so bene chi tu sia, ma spero di averlo inteso.

Non in fondo a tutti i mari c'è un tesoro nascosto e non vi sono più principesse da salvare con la spada magica. Ma c'è, da quando esiste l'umanità, un nostro moto interno verso il miglioramento, che ogni cultura ha organizzato al meglio per l'uomo e la società. Solo nella nostra epoca questo moto antico ha perso la sua nobiltà, lasciando il mondo in mano ai più furbi e ai più stolti. Questo libro, come sai bene, non cambierà tale mondo, ma vive nella speranza che dovremmo e potremmo farlo noi. Noi pochi. Noi d'animo sensibile. Noi, forse, d'animo nobile.

## 1.2. Nobiltà, questa sconosciuta

Cosa intendo per "nobile"? Avrai già capito che qui non si parla di sangue blu, rampolli, stemmi o casati. Qui parliamo di nobiltà d'animo espressa e realizzata in azioni e risultati. Intendiamo dunque vedere concretizzata nella nostra quotidianità (nelle nostre relazioni e nelle tappe della nostra vita) quell'essenza nobile che custodiamo al nostro interno e che in alcuni momenti fa capolino dicendo "Sì, così va bene, così sono io, è esattamente questo che fa per me".

Facciamo un passo indietro.

La parola "nobile" deriva dal latino *noscere* e sta a significare "noto", "conosciuto". Fin dalla sua origine, si definisce "nobile" ciò che viene riconosciuto per meriti e pregi, elevandosi rispetto alla media comune<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Nell'antica Roma si definivano "nobili" le persone che, ricoprendo importanti cariche pubbliche, dimostrarono particolare prestigio e dignità. Da cui anche "egregio", cioè *ex grege*: fuori dal gregge. La nobiltà (cioè la notorietà, la fama) era acquisita in un primo tempo da una singola persona per meriti guadagnati concretamente in campo politico e militare e poi si rifletteva sull'intera famiglia, tramandandosi per via ereditaria da padre in figlio, indipendentemente dal reale valore di ogni singola persona della casata.

Di contro, quindi, ignobile significa “sconosciuto” “nascosto” “non distinto”.

Questo libro parte proprio da ciò: dentro di noi c’è qualcosa a cui dovremmo prestare maggiore attenzione. Dentro di noi c’è qualcosa che chiede di essere notato, apprezzato, valorizzato ed espresso. Dentro di noi c’è un seme di nobiltà.

– Dentro tutti? – ti chiederai.

Io non lo so.

Ma mi piace pensare che la sensibilità d’animo sia la chiave per capire se una persona possa cogliere la nobiltà, in sé o negli altri. Per questo mi rivolgo a esseri sensibili, cioè a coloro che sanno cogliere ciò che dovrebbe essere notato per i suoi meriti.

E se l’ignobiltà, quando la percepiamo negli altri, è il loro essere vili e stolti, in noi, che ci riteniamo sensibili, l’ignobiltà è il non riconoscere ciò che merita di essere riconosciuto e valorizzato.

Questo mondo è pieno di ignobiltà, non solo perché un insano individualismo e menefreghismo si è tramutato in prevaricazione e sciatteria, ma, e questo è ben più tragico, perché gli esseri sensibili non trovano il coraggio e gli strumenti per partire dalla propria nobiltà d’animo e renderla palese nel loro quotidiano.

### **1.3. La nobiltà parte da te**

E quindi parti da te. Non metterti su una panchina a osservare le ingiustizie in una piazza, non guardare la viltà altrui da dietro uno schermo, non focalizzarti sull’ignobiltà che percepisci e che ferisce la tua sensibilità. L’invito della via nobile è a focalizzarti prima su di te e poi sugli altri.

Chi si sforza di capire perché gli altri siano superficiali o incivili perde tempo ed energie che potrebbe dedicare a se stesso: c’è qualcosa dentro di te che merita la precedenza e necessita la tua attenzione e la tua curiosità.

Sei molto più interessante di ciò che pensi.

E se in questo mondo ogni tanto ti senti un alieno, o hai difficoltà nel capire come interagire con gli altri, o non trovi il senso di tutto questo faticare: non cercare strumenti per imparare a relazionarti con gli altri, senza prima avere imparato a relazionarti con la tua profondità.

Avrai certamente già notato quanto il mondo sia ricco di tecniche per capire gli altri. Sono una perdita di tempo: considerale utili al tuo miglioramento quanto un corso di cucina che ti insegni solo a impiattare il cibo senza prepararlo o cuocerlo.

Avrai anche notato che esistono libri e corsi che insegnano strategie di comunicazione da usare sugli altri, senza però indagare la relazione tra la tecnica e chi la usa. Come se fosse possibile relazionarsi a un altro attraverso una tecnica che non ci appartie-

ne. Come se potessimo installarci una modalità comunicativa allo stesso modo in cui possiamo metterci un abito o un orologio. Qualcuno vorrebbe illuderci che, per relazionarci a un'altra persona, basti imparare una tecnica da impiantare su di noi. E che grazie a queste tecniche noi potremmo capire meglio gli altri e convincerli a fare una cosa piuttosto che un'altra.

La comunicazione e le relazioni sono importanti, ma proprio per questo bisogna intenderle nella loro complessità, non ridurle a un banale e sterile scambio di informazioni o a una schermaglia tra tecniche.

Invece in questo libro partiremo dall'osservare quali sono i tuoi valori feriti e quali i tuoi desideri nascosti.

Per cosa ti arrabbi? Per cosa fremiti?

Non fuggire da te. Prima di volere capire gli altri, parti dal capire la tua essenza. Sei molto più interessante di ciò che credi.

In questo libro imparerai che, per saper comunicare con gli altri, bisogna prima saper comunicare con se stessi. Che quelle tecniche da baraccone che insegnano a capire gli altri analizzando ogni loro più piccolo movimento, non solo non servono a nulla, ma renderanno goffa o offensiva la tua comunicazione. So bene che è più facile vendere la tecnica segreta che ti fa capire che se uno incrocia le braccia è in "chiusura" e perciò se tu le incroci con lui e poi fai qualche respiro e lo guardi negli occhi questo si rilassa con te... Ma credimi, il risultato sarà che l'altra persona ti considererà un idiota. E tu, se sei chi spero, già lo sai da un pezzo che quello che cerchi in una relazione non è il controllo dell'altro, ma una spontaneità e naturalezza che siano coerenti con l'idea che hai di te e con gli obiettivi di quella relazione.

Così in questo libro arriveremo a parlare di come relazionarci con gli altri solo dopo esserci esercitati a relazionarci con noi stessi.

Non perdere tempo nel dannarti a pensare alle altre persone: la nobiltà è qualcosa che prima dobbiamo aver chiara noi e non qualcosa che possiamo chiedere agli altri. Essere focalizzati sull'ignobiltà del mondo, che ovviamente c'è, ci distrae dal focalizzarci sulla nobiltà (in potenza) che abbiamo dentro di noi.

È bene, invece, esser consapevoli fin da subito che il percorso che ci aspetta parte da noi stessi e dalla responsabilità (e dal piacere) di mettere in moto il nostro animo verso l'esterno. E che non dobbiamo sederci qui a compiacerci di quanto il mondo sia concretamente sbagliato e noi potenzialmente giusti.

Aver ragione spesso è una misera consolazione. E non è alla miseria che vuol condurti questo libro.

Quindi abbiamo a che fare con *due tipi di ignobiltà*: la prima è quella degli altri,

che, vera o percepita che sia, si palesa con azioni e parole vili, sciatte, irrispettose o semplicistiche; la seconda è la nostra ignobiltà, cioè la mancata attenzione alla nostra sensibilità d'animo, che cerchiamo di eliminare o nascondere, senza dunque poterla allenare e rinforzare.

Se mai dovessimo farlo, in questo libro ci occuperemo solo del secondo tipo: la nostra ignobiltà. Perché è dall'umano confronto con le nostre debolezze che alleneremo la nostra forza.

## 1.4. Sensibilità d'animo

La sensibilità è lo strumento con cui individuerai il seme della tua nobiltà: vediamo come è meglio definirla per questo scopo.

In questo libro troverai un uso inconsueto di alcuni termini. Il primo termine che uso in modo diverso è "sensibilità", che molti confondono con "fragilità" o "debolezza". O una certa "femminilità".

È curioso che una capacità naturale di percepire il mondo esterno sia fraintesa come attitudine a esserne in balia. E che, per di più, essa sia considerata una debolezza tipica delle donne o, peggio, delle femminucce.

Cioè il mondo ritiene che saper cogliere le sfumature e i dettagli di ciò che ci circonda o di ciò che sentiamo (perché questo è il significato di sensibilità) sia una cosa da donne infantili e piagnucolone.

Ora, invece, pensa alle mani di un chirurgo. Pensa a come tiene saldamente e delicatamente il bisturi. O a come i suoi occhi danzano con le sensazioni dei polpastrelli quando opera nelle viscere di un paziente.

Pensa a un operatore di borsa, o a un imprenditore, che analizza il mercato. A come riesce a estrarre da un enorme cumulo di dati incasellati in mille celle e colonne quegli elementi sensibili ed essenziali ai suoi affari.

Pensa a un calciatore sul punto di battere una punizione a bordo area. A come il suo corpo si orienta quando, alla fine di una breve corsa, il suo piede d'appoggio affonda sull'erba a fianco al pallone e l'altro piede, in un tutt'uno con la gamba e il busto e il braccio opposto, si muove di slancio verso la palla. Pensa a tutti i micromovimenti e aggiustamenti che servono perché l'impatto avvenga in un determinato punto del pallone, con un determinato movimento del piede, affinché la traiettoria sia quella cercata. Pensa all'orecchio di un musicista. Pensa alla sensibilità di un guerriero che anticipa le mosse dell'avversario. Pensa a cosa sente uno chef mentre assaggia una pietanza. Pensaci.

E poi, ma questo solo per giocare, pensa che tutte queste persone siano donne.  
E poi, continuando a giocare, pensa a un padre che pettina sua figlia. Pensa a un uomo che si commuove per una poesia. Pensa agli artisti e a coloro che sanno immergersi nell'arte altrui. Pensa al sesso e al profumo dei boschi.  
Pensa a cosa ne sarebbe dell'umano, e di tutte le sue declinazioni, senza la sensibilità. Pensa se non avessimo costruito tecnologie e macchine sensibili. Cosa faremmo senza touch screen? Senza termometri, barometri, oscilloscopi o altri apparecchi? Il telescopio spaziale Hubble che cosa ci comunicherebbe?

## 1.5. La responsabilità di essere sensibili

Ogni volta che qui leggerai la parola "sensibilità" intendila come una qualità nobile dell'essere umano; anche di rugbisti, amministratori delegati e militari.  
A volte penso che un'elevata sensibilità sia come un super potere: un super udito, la super vista. Uno di quei poteri che l'eroe dei fumetti deve imparare a gestire, prima di usarli per salvare il mondo. La sensibilità ci permette di percepire e più siamo sensibili, più percepiamo. Certo, come ogni super potere, comporta delle responsabilità e richiede la capacità di gestire tutte le informazioni e le emozioni da esso derivate.

I guai nascono non dalla sensibilità ma dal rifiuto di accettarla o, ancora più ignobilmente, dalla nostra volontà di eliminarla.

Allora si può essere sopraffatti dalla paura e non agire, oppure essere accecati dalla rabbia e agire malamente o, infine, essere immersi in continui conflitti e agire senza trovarne un senso.

Nei capitoli seguenti ci saranno teorie, esempi ed esercizi, proprio per superare queste difficoltà e per usarle a proprio vantaggio: aumentando la conoscenza della nobiltà che si cela in ciascuno di noi, riusciremo a esprimerla al meglio.

*«Mia cara, nel bel mezzo dell'odio ho scoperto in me un invincibile amore. Nel bel mezzo delle lacrime ho scoperto in me un invincibile sorriso. Nel bel mezzo del caos ho scoperto in me un'invincibile tranquillità. Ho compreso, infine, che nel mezzo dell'inverno vi era in me un'invincibile estate. E ciò mi rende felice».*

Albert Camus, *L'estate e altri saggi solari*

### **ESERCIZIO: Cos'è per te essere nobile?**

Riprendi la definizione di "miglioramento" che hai dato all'inizio del capitolo e dettagliala usando la tua sensibilità. Ecco alcune domande che potrebbero esserti utili: Quali virtù e qualità dovresti possedere per definirti "nobile"? Che cosa dovresti portare alla luce, di quanto finora hai celato dentro di te? Quali modi di parlare, agire o fare useresti in una determinata situazione?

Pensa e scrivi qualche esempio concreto.



#### **Virtù, etica e psicologia<sup>2</sup>**

Nel IV secolo a.C. Aristotele scrive quello che è considerato il primo trattato specifico sull'etica, cioè su cosa sia bene e cosa sia male e come agire al meglio. L'opera si chiama *Etica Nicomachea* e riflette sulla sostanza e sulla pratica delle virtù umane.

Anche se non è storicamente accertato, pare che Aristotele l'abbia concepita come lascito a suo figlio Nicomaco.

Mi immagino il grande filosofo greco mentre medita e scrive su cosa possa rendere migliore un uomo, non solo per se stesso e per la società greca, ma per il suo stesso figlio. Infatti, sarà proprio Nicomaco che, alla morte del padre, troverà i suoi scritti e li strutturerà nel libro che è giunto a noi.

Ancora nel segno di una riscoperta dell'etica aristotelica voglio citare il libro *Le virtù guerriere* dello psicologo e aikidoka Charles Hackney. Il testo si basa sui lavori del filosofo morale MacIntyre e riporta una ricerca interculturale sulle principali tradizioni filosofiche e religiose come il cristianesimo, il confucianesimo, l'islamismo, l'antica filosofia greca e l'induismo.

I risultati di questa ricerca indicano che l'essere umano nel corso della sua storia ha riconosciuto principalmente sei virtù che contraddistinguono la massima aspirazione umana.

Tali virtù, seppur declinate in modo diverso a seconda di culture e contesti storici, possono essere tradotte in: coraggio, giustizia, umanità, temperanza, saggezza e trascendenza.

<sup>2</sup> Questo è il primo approfondimento e, come i successivi, *non* è necessario leggerlo. È rivolto ai curiosi o a coloro che hanno già nozioni della materia. Sapere di filosofia o di psicologia non aiuta a stare meglio ma, per chi ne sa già qualcosa, ho raccolto alcuni spunti per avere qualche riferimento in più (in seguito troverai autori che, benché importanti, sono meno noti al grande pubblico).

Ogni tradizione prevede esempi e pratiche affinché l'essere umano migliori se stesso, esercitando e sperimentando queste virtù.

Tornando ad Aristotele, egli propone una metodologia per il raggiungimento dell'eccellenza personale che MacIntyre, come emerge dal libro di Hackney, riassume in tre concetti chiave:

1. L'individuazione dello scopo o del fine di ciascun essere umano (télos).
2. Il continuo tentativo nella pratica di una vita completa, felice e vissuta al meglio attraverso il raggiungimento di tale scopo (eudaimonia).
3. Le virtù intese come le qualità e capacità di eccellenza che ci permettono di raggiungere la soddisfazione felice del nostro scopo (areté).

È rilevante per noi, quindi, sapere che nell'antica Grecia, soprattutto in quella omerica, la parola areté non indicava una virtù morale, ma l'eccellenza, cioè la capacità evidente di compiere un'azione nel modo ottimale. Era una capacità che caratterizzava l'eroe greco, il quale la dimostrava in tutto: dal combattimento al sacrificio di sé, dalla saggezza alla corsa, dalla commozione alla strategia.

L'areté non aveva alcuna morale universale, era soprattutto una caratteristica personale e contestuale: l'origine del termine, infatti, è legata alla capacità, anche di oggetti e animali, di assolvere al meglio al proprio compito. Così nell'uomo l'areté diventa la capacità di realizzare la propria essenza innata.

È in questa accezione più soggettiva e psicologica che vorrei tu intendessi la parola virtù, senza interrogarti sul significato universale di cosa sia il meglio per tutti, ma scovando cosa sia il meglio per te.

Le tue virtù non sono sempre uguali a se stesse: variano nel tempo e nel contesto e si perfezionano con l'allenamento. Il termine "virtù", infatti, deriva da virtus che significa "forza". Se non bastasse, per i latini vir era l'uomo, non in senso biologico, ma in senso sociale e morale, cioè il maschio adulto, inteso anche come marito o soldato, dotato di virtus (da cui "virilità").

Ecco che, come accade con tutti i tipi di forza, esercitando le nostre virtù entriamo in una spirale ascendente in cui diventiamo ancora più forti, ancora più virtuosi, ancora più umani.



*«Sento qualcosa di insaziato nel mio cuore, sempre».*

Francesco Petrarca, *Secretum*

## 1.6. Il miglioramento personale è un'arte nobile e antica

Questo libro è un manuale e quando l'ho pensato volevo che fosse il sunto ben organizzato dell'unico corso di miglioramento personale che tengo da anni e che coinvolge a ogni edizione un gruppo ristretto di persone per più di otto mesi.

Il corso è già un compendio strutturato di ciò che faccio come terapeuta, consulente e formatore ma, come dico ai partecipanti, io non invento nulla. Anche in questo libro. Certo ci sono il mio stile e il mio punto di vista; pongo l'accento su una tematica piuttosto che un'altra e faccio esempi tratti dalla mia pratica professionale quotidiana. Ma non voglio essere un guru: non voglio che tu creda che abbia scoperto il segreto del miglioramento personale e che te lo sveli in questo libro.

Voglio invece che tu sappia che la mia esperienza si basa su anni di studi e pratica di testi antichi e svariati autori. Che gli studi accademici e le riviste scientifiche sono fondamentali per dire e fare ciò che faccio. Che l'approccio alla crescita personale è cosa seria e fa parte di noi da millenni. Che l'uomo ha tramandato, prima oralmente e poi su carta, pratiche e filosofie basate proprio su questo.

Mia, sicuramente, è la scelta di alcuni contenuti e, mia, la scelta di come crearne un percorso efficace, in cui ogni capitolo poggia sul precedente, come un gradino su quello che lo anticipa.

Ma fin dall'antichità l'uomo si è applicato ed esercitato per migliorare se stesso. E il cammino per il miglioramento è sempre stato una scelta e una pratica nobile, autentica e lunga.

Ogni scuola dell'antica Grecia, ogni ashram indiana o ogni percorso sciamanico ha sempre ripudiato la ricerca effimera e subitanea del miglioramento.

Oggi, invece, si parla spesso di efficacia, di ricchezza, di successo, di imparare velocemente e ottenere ancor più velocemente la soluzione. In questo *fast food del miglioramento* si sono persi i valori, le cose fondanti, le cose nobili.

Gestire il tempo, pianificare gli obiettivi e usare una particolare tecnica di comunicazione sono elementi importanti, ma solo se a servizio della propria nobiltà d'animo. Solo se permettono a quella sensibilità e incertezza interiore di *svilupparsi* grazie a queste tecniche e non di *mascherarsi* dietro di esse.

Ecco che un viaggio interiore (che può essere meno drammatico di quanto si pensi, ma deve necessariamente essere vero e onesto) deve prender il via dalle arti nobili di ricerca e miglioramento di sé. Perché solo così alla sensibilità potrà affiancarsi il coraggio, al coraggio la determinazione e la costanza, alla costanza la naturalezza e l'eleganza, all'eleganza la consapevolezza e la forza interiore; così che da tale forza impressa alla propria natura possa emergere e risaltare la nostra nobiltà d'animo.

È per questo che siamo qui, ora. Ed è per questo che leggeremo altri libri, frequenteremo altri corsi e andremo a vedere le bellezze del mondo. Questo libro non vuole essere esauriente. Vuole essere un compagno di viaggio da infilare nello zaino e una bussola per la tua nobiltà. Perché al termine di questo nostro viaggio, oltre ai risultati concreti e ai concetti utili, vorrei che rimanesse l'eco della parola nobiltà.

Vorrei che tu fossi ancora più consapevole che il "miglioramento personale" non appartiene agli scaffali dell'autogrill. Vorrei che accingendoti a meditare sentissi attorno a te i 4000 anni di storia indiana. Vorrei che sapessi che nel 600 a.C. c'erano uomini e donne che si ponevano le stesse domande che tu ti poni ora. Vorrei che fosse chiaro che la filosofia ha generato l'umanità che viviamo. Vorrei che non sentissi la bruciante solitudine della tua rabbia di fronte a chi crede che allenare la propria mente sia una recente invenzione statunitense. Vorrei che tu sapessi che gli studiosi, gli accademici, i filosofi e gli scienziati, non sono persone inarrivabili che si dilettono con improbabili e inutili teorie. Vorrei che tu ti sentissi parte di un'umanità più ampia, più nobile, che da sempre si è interrogata su come star meglio e su come fare le cose al meglio. Vorrei che tu sapessi che il tempo dell'uomo è costellato di errori e tentativi. Che la fatica è un valore. Che sono i piccoli gesti e le piccole cose a rendere grande l'umanità.

Non so chi tu sia, ma se sei chi spero, queste cose già le sai. E se sei tra coloro che in queste parole si riconoscono, continuiamo.

*«Di colui che vide ogni cosa, voglio narrare al mondo;  
di colui che apprese e che fu saggio in tutte le cose»*

*Proemio dell'Epopea di Gilgames<sup>3</sup>*

## 1.7. Fare per conoscere e non capire per sapere

Continua a immaginarci in quel bel posto che hai scelto per intraprendere questo percorso assieme.

Quando tutto è pronto, ti racconto una mia esperienza personale.

Era una serata nebbiosa di circa vent'anni fa e mi trovavo al calduccio in una stanza di una casa veneziana. Assomigliava a una sorta di tavernetta ma, essendo a Venezia, si trovava al pianterreno. Il soffitto basso, ma l'ambiente comunque accogliente, le da-

<sup>3</sup> Si tratta del più antico poema epico della storia dell'umanità, scritto in caratteri cuneiformi su tavolette d'argilla più di 4500 anni fa.

vano l'aria di un posto in cui finire le serate con un gruppo di amici, anche se noi la usavamo per altro.

Avevo vent'anni e stavo facendo le prove per uno spettacolo di Carnevale di un'importante compagnia teatrale dell'epoca. Avevo tre entrate e due battute, una delle quali consisteva solo in qualche monosillabo. Il regista, un anziano veneziano con gli occhi zampillanti, quella sera continuava a insistere affinché dicessi la mia unica vera battuta nel modo in cui lui la intendeva.

Mi sentivo un idiota. Sapevo bene quali emozioni e significati dare a quelle parole. E mi sembrava anche che trasparissero dalla mia recitazione, ma niente: lui insisteva.

– Non ci siamo – ripeteva – rifacciamolo un'altra volta: qui devi lasciar capire che disprezzi il tuo interlocutore, sebbene tu debba fare ciò che lui ti chiede.

E seppur mi parlasse con il garbo e con la pazienza dei saggi, io mi sentii in diritto di specificare: – So benissimo cosa dovrei lasciar capire, ma non riesco a farlo.

– Allora – interruppe lui con un sorriso gentile – a che ti serve sapere benissimo cosa fare se poi non lo fai? – Poi fece una pausa quasi a osservare i miei neuroni muoversi.

– Se tu avessi capito veramente, saresti in grado di farlo.

Era chiaro: non avevo ancora capito.

Da allora ogni volta che ritengo di aver capito qualcosa mi ripeto in mente questa scena. E, anche quando mi pare di avere chiaro in mente un concetto, mi chiedo: cosa posso fare per dimostrarlo?

Non hai idea di quanto sia facile che io creda di aver capito una cosa, quando invece non è così. La mente umana ha bisogno di certezze e sa ben inventarle di fronte al caos. E benché mi venga quasi naturale dare per scontato che le cose siano come le ho capite, cerco di non seguire quella sensazione appagante di averle già intese, almeno fino a che non sia riuscito a fare qualcosa che dimostri che sia così. O almeno ci provo. Non è una questione di tecniche. La questione è che si capisce tramite l'esperienza. E l'esperienza razionale è solo una parte dell'esperienza e, spesso, è di intralcio a una piena comprensione.

In questo libro vi sono degli spunti per relazionarti meglio a te e agli altri: prendili come spunti per un ballo. Per quanto tu possa imparare a memoria il testo o i disegni delle figure, se non scendi in pista a fare i primi passi, difficilmente potrai dire di saper ballare. Allenarsi a stare in situazioni di dubbio è cosa molto faticosa. Allenarsi a fare, sapendo di non sapere, è l'unico modo per conoscere.

Facciamo un altro esempio. Si potrebbe pensare che i dieci comandamenti non siano molto difficili da capire e che la difficoltà stia nel metterli in pratica. Invece è proprio perché sono difficili da mettere in pratica che i dieci comandamenti sono difficili da capire.

La distinzione è tra: *capire* razionalmente la descrizione sommaria di come si fa una cosa e *conoscerla* nella sua complessità perché quella cosa l'abbiamo vissuta e messa in pratica.

Cosa intendi concretamente per sensibilità? E per nobiltà? Quali semplici comportamenti sono per te una loro dimostrazione?

Puoi leggere questo libro nel modo in cui ti sarà più utile o piacevole, ma sappi che questo libro è un manuale. Ogni spunto è scritto per aiutarti a svolgere al meglio gli esercizi. E ogni esercizio è scritto perché tu possa conoscere più profondamente la tua essenza e possa rendere concreta e salda la tua nobiltà.

Anche le parti teoriche (che mi piacerebbe molto che tu condividessi, in quanto importanti e scritte appositamente per te) dovrebbero diventare personali, devono diventare tue e lo diventeranno attraverso la tua rielaborazione e il tuo esercizio costante.

Qui non si dice che cos'è il mondo o come funzionano le cose, qui iniziamo un percorso in cui tutto è volto al concretizzare e al progredire.

Qui non c'è nulla di vero ma solo qualcosa di utile. Perché la tua sensibilità si metta in azione e prenda forza e coraggio per diventare una nobiltà d'azione.

Non leggere questo libro per compiacerti di averne capito gli argomenti e riportare qualche aneddoto in una cena tra amici, leggi questo libro per rinforzare la tua interiorità e sentirti a tuo agio tra gli amici mentre chiacchieri di passioni e frivolezze.

## RIASSUNTO

- ▶ La nobiltà è l'allenamento virtuoso di ciò che la nostra sensibilità percepisce come importante ed essenziale.
- ▶ Se riferita agli altri l'ignobiltà è viltà e sciatteria, riferita a noi l'ignobiltà è rinnegare la nostra sensibilità.
- ▶ L'essere umano ha da sempre coltivato la propria nobiltà. Non siamo soli: migliaia e migliaia di altri prima di noi e migliaia e migliaia di altri dopo di noi, stanno intraprendendo questo percorso nobile e antico.
- ▶ Capire viene dopo, prima si fa.

*«Se volete una virtù agite come se fosse già vostra».*

William James

## **ESERCIZIO: Dieci minuti di nobiltà**

Partendo dalla tua specifica idea di nobiltà, trova delle occasioni durante la giornata per agire come se fossi già nobile: individua dieci minuti ogni giorno in cui reciterai questa tua parte nobile.

Trova le situazioni e i contesti più semplici, non metterti subito alla prova con sfide eccessive. Comincia in piccolo.

## **Cosa mi aspetto prima di continuare il nostro percorso:**

1. Che tu abbia scritto una descrizione dettagliata della "tua nobiltà" sul tuo diario di viaggio.
2. Che tu abbia trovato contesti e occasioni semplici in cui agire come se quella nobiltà fosse già tua.

*«E secondo te perché mi stimo così poco? – chiesi.  
Perché vivi solo a metà – rispose lei come se fosse niente –  
L'altra metà è ancora intatta da qualche altra parte.»*

Haruki Murakami, *Nel segno della pecora*



**Acquistalo**