

# SCOPRI LA TUA PASSIONE

CAPITOLO 1 DI THE CONNECTION

ANTHONY SILARD

# Capitolo 1

## Scopri la tua passione

*Un uomo può essere basso, grassoccio e stempiato,  
ma se ha il fuoco dentro piacerà alle donne.*

MAE WEST, ATTRICE

**“M**i aiuti?”, mi chiese mio fratello. “Quest’anno voglio assolutamente entrare alla Business School. Odio il mio lavoro, ho bisogno di cambiare.”

Era musica per le mie orecchie. Che mio fratello – o un qualunque altro membro della nostra famiglia – mi chiedesse aiuto era un evento. L’anno precedente non era stato ammesso alla Columbia Business School, perciò sapevo che sarebbe stato difficile. Gli chiesi di farmi leggere le lettere di presentazione dell’anno prima.

“Ho capito perché l’anno scorso non ce l’hai fatta”, gli dissi poco tempo dopo durante la prima delle telefonate a tarda sera che sarebbero andate avanti per tre settimane, ogni giorno, finché non completò le domande di ammissione. “Odio dovertelo dire, ma a loro il tuo curriculum importa meno di quanto pensi. Gli

addetti alle ammissioni ricevono migliaia di domande, e tutti i candidati hanno alle spalle tirocini prestigiosi, hanno fatto tanto volontariato, sono stati membri di questo o quel club, hanno svolto questo o quel lavoro. Tutti dati che per loro diventano insignificanti.

Certo, vogliono vedere che hai combinato qualcosa nella vita, ma più che il *cosa* a loro interessa il *perché*. Vogliono sapere come ti *sentivi* in quei momenti critici, nei quali hai dovuto prendere decisioni difficili, e come quelle decisioni ti hanno *formato* in quanto persona.”

## **I risultati svaniscono, la passione rimane**

Quasi tutti gli addetti alle ammissioni e i datori di lavoro che ho conosciuto nella mia carriera mi hanno detto che la prima qualità che cercano nei candidati è la passione. Nel corso dell'ultimo secolo le lettere di presentazione che illustrano nel dettaglio le motivazioni profonde di un candidato (spesso chiamate “dichiarazioni d'intenti”), le lettere di referenze e i colloqui hanno assunto un ruolo più rilevante nelle ammissioni alle scuole, perché offrono un quadro molto più chiaro delle passioni del candidato rispetto ai voti e alle valutazioni classiche.

Cosa rende la passione così importante? Il fatto che ti accompagna sempre, mentre i risultati sfumano nel passato. Qualunque sia il tuo obiettivo – carriera, avanzamento professionale, relazioni, hobby o traguardi personali – scoprire la tua passione e coltivarla è la chiave per un successo duraturo.

Immagina che gli avvenimenti della tua vita siano disseminati lungo le sponde di un fiume. Il fiume è la tua passione per qualcosa più grande di te. La tua passione, come un corso d'acqua, ha guidato le decisioni che hai preso e ti ha accompagnato nei risultati che hai ottenuto. Gli addetti alle ammissioni e i datori di lavoro sanno che quello stesso fiume ti condurrà ai risultati che otterrai presso la loro azienda o università, e oltre ancora. La passione è il primo indicatore di quanta strada il tuo fiume ti farà percorrere e dei risultati che accumulerai strada facendo. Le persone che sele-

zionano i candidati sanno anche che è possibile insegnare abilità specifiche a chi è dotato di passione, ma non il contrario.

## **L'anima apre tutte le porte**

Cos'è che ti appassiona? Qual è il filo che tiene insieme la tua storia e la rende ricca e interessante? Diceva Aretha Franklin, la diva del soul: "Se una canzone parla di qualcosa che ho sperimentato o che avrebbe potuto capitare a me, allora mi va bene. Se invece mi è estranea, non posso dare niente a quella canzone. Questo è il soul." Pensa ai contratti che firmi, alle opportunità lavorative che insegui e alle relazioni che intrecci: affondano le radici nella tua passione oppure ti limiti a cantare a squarciagola la prima canzone che ti viene in mente? Se la canzone che canti non è la tua, gli altri smetteranno di ascoltarti.

Guardati dentro con onestà e identifica il fiume di passione che ti ha portato dove sei oggi. Visualizza la motivazione interiore che ti ha consentito di superare tanto le scogliere, che hanno messo alla prova la tua determinazione, quanto i prati nei quali ti sei fermato a goderti il sole e la sensazione di essere vivo.

Le ultime ricerche sulla narrazione terapeutica dimostrano che raccontare la storia della tua vita con parole personali migliora il tuo rapporto con il passato, potenziando il senso di responsabilità individuale e la motivazione a portare avanti il cambiamento che tu stesso hai avviato. Una volta capito che la sua passione per l'imprenditoria creativa e per la fondazione di istituti educativi per assistere i bambini nello studio era il filo che attraversava la sua esperienza passata, mio fratello scrisse una serie di lettere di presentazione che erano non solo straordinarie, ma anche commoventi. Fu ammesso alla Columbia al secondo tentativo. Era la strategia giusta per lui, come lo sarà per te. Perché? Semplice: al mondo c'è una spaventosa carenza di passione autentica. Come ogni bene che da un lato è richiestissimo e dall'altro scarseggia, la passione ha un grande mercato e un potere enorme.

Una volta scoperta la tua passione, avrai stabilito la Connessione con le tue motivazioni più profonde. Una volta condivisa la

tua passione con gli altri – come avevo incoraggiato mio fratello a fare – anche loro stabiliranno la Connessione e vorranno aiutarti a diventare più forte e continuare il tuo cammino.

Perciò, non perdere altro tempo. Scopri la tua passione e condividila con il mondo. Racconta la tua storia e gli altri non potranno più resisterti. Quando troverai la tua vera voce, ti accorgerai di avere a disposizione risorse che non avresti mai immaginato. L'alternativa? Ignorare la tua vocazione e limitarti a esistere, senza vivere davvero. Gli altri ti vedranno agire in modo meccanico, non si conetteranno con te e con i tuoi sogni, capiranno d'istinto che non potrai dare molto alla loro vita e ti tratteranno di conseguenza.

Se parli con passione, le tue parole colpiranno come fulmini il cuore degli altri esseri umani. Con il tuo esempio, li ispirerai a riscuotersi dal loro torpore e a convincersi che anche loro possono ricominciare a sentirsi vivi. Li aiuterai a stabilire la Connessione, e non c'è dono più grande che tu possa fare a un'altra persona. Ecco perché tutti i migliori fundraiser e rappresentanti che conosco parlano con il cuore e al cuore, sfruttando la passione per costruire un ponte che li connette con gli altri. Se usi solo la ragione per fare colpo sulla mente di chi ti ascolta, gli altri potranno anche essere d'accordo con te, ma non ti daranno mai i loro soldi. Per aprire le porte e poter rispondere alla domanda dell'hip-hopper Rakim – “*How can I move the crowd?*”, come faccio ad arrivare al pubblico? – bisogna avere anima. E l'anima nasce dalla presa di coscienza della propria storia di vita e di ciò che hai imparato dalle difficoltà affrontate in ogni suo capitolo.

## **Ritorna alla fonte**

Non è un caso se la parola *passione* deriva dal verbo *patire*. Qual è la tua motivazione più forte, il desiderio di non soffrire (e di non veder soffrire gli altri) o il desiderio di essere felice? Pensa a leader straordinari come Malcolm X, Nelson Mandela, Martin Luther King e il Mahatma Gandhi. Cosa pensi che li spingesse ad alzarsi dal letto ogni mattina? Il desiderio di essere felici? La voglia di farsi una passeggiata al sole, di godersi la giornata, di mangiare

pietanze deliziose, di concedersi una vacanza rilassante? O forse l'istinto irrefrenabile di evitare che le loro famiglie e le loro comunità soffrissero ulteriormente per l'oppressione razziale che loro stessi avevano sperimentato? La loro sofferenza – e quella delle persone che amavano – permise loro di stabilire la Connessione, per poi consentire agli altri di fare altrettanto. Ecco spiegato come riuscirono a diventare leader fra i più grandi che abbiamo avuto la fortuna di conoscere.

La passione che nasce dalla sofferenza è il segno distintivo del cristianesimo: basti pensare alla Passione di Cristo sulla croce. Lo stesso vale praticamente per ognuno di noi. Per quasi tutti gli individui che ho aiutato a comprendere le loro motivazioni, la passione derivava da un evento traumatico. Una mia ex cliente poco meno che cinquantenne può essere presa a esempio della connessione tra dolore e passione. L'infanzia di Deidre era stata segnata dal dolore mentre insieme alla madre si prendeva cura del padre, che si stava spegnendo per colpa di un cancro incurabile.

Oggi Deidre fa il medico in un grande ospedale. Ha dedicato la sua carriera alla ricerca sul cancro, per impedire a quante più famiglie possibile di conoscere la sofferenza che lei aveva sperimentato. La passione, da ogni punto di vista, è il ponte che unisce il dolore al cambiamento.

In molti faticano a crederci, ma in realtà io sono *grato* al mio ex patrigno per le violenze fisiche che ho subito. Spesso mi dico: “Se non fosse stato per lui, probabilmente oggi lavorerei a Wall Street, guiderei un'auto sportiva rossa, sarei invischiato nella mia terza avventura extraconiugale e starei riflettendo sul rapporto che non ho con i miei figli.” Invece, aiuto gli altri a liberare il potere nelle vite che meritano di avere, in modo che non provino mai quel senso di impotenza che avvertivo io da ragazzo.

Riesci a individuare, nella tua vita, dei momenti cruciali nei quali ti sei sentito profondamente ferito? Una di quelle esperienze il cui ricordo ancora oggi ti provoca un opprimente senso di disagio? Forse sei cresciuto con un padre che non c'era mai o che ha lasciato tua madre per un'altra: in questo caso, la tua passione

potrebbe coincidere con la prospettiva di diventare il padre che non hai mai avuto, in modo che i tuoi figli non rivivano la tua sofferenza. Forse i tuoi genitori erano talmente pieni di sé da farti sentire vuoto: in questo caso, la tua passione potrebbe essere far sentire i tuoi figli e i tuoi amici persone importanti e preziose.

Ebbene, determinare una nuova svolta nella tua vita è possibile al 100 per cento. In questo momento decisivo, puoi stabilire la Connessione con la tua passione più profonda. Come? Impegnandoti affinché agli altri sia risparmiata la sofferenza che hai patito per tanti anni. Per poterlo fare, tuttavia, è necessario che questa sofferenza venga riconosciuta. Quindi accetta il tuo dolore e fai tesoro della lezione che ti ha insegnato: è così che potrai cambiare vita.

## **Il dolore altera la percezione**

Il padre di Fëdor, un chirurgo militare in pensione alcolizzato e violento, faceva il medico d'ospedale in uno dei quartieri più poveri di Mosca. Ogni giorno, tornato a casa dal lavoro, l'uomo schiacciava un sonnellino e ordinava al figlio di restare accanto al letto, in silenzio assoluto, per scacciargli le mosche dalla testa. Disobbedendo ai genitori, tutti i giorni Fëdor passava varie ore con i pazienti dell'ospedale, ascoltando le loro storie di sofferenza.

I genitori morirono prima che lui compisse vent'anni. Quando ne ebbe ventotto, Fëdor fu condannato ai lavori forzati in Siberia per la sua appartenenza a un gruppo di intellettuali progressisti. Ecco come descriveva la sua esperienza: "D'estate, una mancanza d'aria intollerabile; d'inverno, un freddo insopportabile. I pavimenti erano tutti marci. Per terra c'era un dito di sporco [...] Eravamo stipati come aringhe in un barile."<sup>1</sup> In questo ambiente soffocante, ebbe il primo di una lunga serie di attacchi epilettici.

Dopo essere diventato uno degli scrittori esistenzialisti più grandi del mondo, Dostoevskij dichiarò: "Di una sola cosa ho

---

1. Joseph Frank, *Dostoevsky: A Writer in His Time*. Princeton University Press, Princeton, NJ, Stati Uniti, 2009, p. 189.

paura: di non essere degno delle mie sofferenze.”<sup>2</sup> Rifletti su queste parole. Quella che suggeriscono è una trasformazione nel modo in cui ti rapporti al dolore che hai patito. Prova ad applicare a te stesso la sua domanda: sei *degn*o della tua sofferenza? In altre parole, hai *sfruttato* la tua sofferenza? Se hai subito violenze da piccolo, se sei sotto shock dopo una separazione, se sei rimasto gravemente ferito in un incidente stradale, se convivi con il cancro, ti sei lasciato sopraffare dal dolore oppure sei riuscito a ricavarne qualcosa di positivo?

Scriveva il poeta romantico inglese Percy Bysshe Shelley: “I nostri canti più dolci sono quelli che dicono i più dolorosi pensieri.” E tu cosa fai dei tuoi dolorosi pensieri? Li nascondi sotto il tappeto sperando che vadano via oppure ti sforzi di capire la lezione che possono insegnarti? Se stai inseguendo una Visione nella quale t’identifichi profondamente, la tua sofferenza conta quanto la tua felicità: l’una e l’altra sono le tue compagne di viaggio. In qualsiasi momento, puoi scegliere di non essere più paralizzato dal dolore. Al contrario, puoi diventarne degno.

## **Le avversità precedono la svolta**

Il problema che ti si pone quando combatti o ignori il dolore che hai dentro è proprio il suo essere *dentro di te*. Il nemico non è fuori, ma ti guarda allo specchio. Per fortuna, quando il dolore è fisico di norma siamo più pronti a reagire. Se ti tagli, disinfetti la ferita. Sai bene che non guarirà se la ignori. È la stessa capacità di automedicazione che dobbiamo imparare ad applicare alle nostre ferite emotive. Tamponarti la gamba ferita mentre nascondi le tue profonde cicatrici emotive è come dipingere l’esterno della casa lasciando l’interno nel più completo disordine.

Quando è sperimentato collettivamente da un gruppo di persone, il dolore genera una passione comune che le porta a perseguire un obiettivo unitario. Ecco perché il nostro vocabolario contiene la parola *femminista* ma non la parola *maschista*. Se gli uomini gua-

---

2. Viktor E. Frankl, *Uno psicologo nei lager*. Ares, Milano, 2013.



dagnassero il 70 per cento di quanto guadagnano le donne, se fossero stati esclusi dal voto per secoli, se fossero sistematicamente sottorappresentati negli incarichi politici, nei consigli d'amministrazione e nelle scuole di ingegneria, informatica, impresa e altre professioni tra le più pagate, il termine *maschista* entrerebbe nel nostro lessico in un batter d'occhio. Qualunque forma assuma, la discriminazione di gruppo ha l'immane conseguenza di fornire al gruppo in questione una ragione per mobilitarsi e appassionarsi.

Lo stesso vale per l'individuo. Con ogni probabilità, quasi tutte le svolte fondamentali della tua vita hanno seguito un periodo d'intensa sofferenza. Pensaci. Qualcosa o qualcuno ti ha ferito. Non volendo sperimentare lo stesso dolore un'altra volta, sei cambiato per proteggerti.

Pensa all'ultima volta che hai sofferto profondamente per amore. Hai mai vissuto una separazione talmente devastante da farti provare dolore fisico, oltre che emotivo? Da impedirti di mangiare o dormire? Da farti svegliare all'alba, incapace di toglierti dalla mente chi ti ha fatto soffrire? Da farti sentire come se un camion ti fosse appena passato sopra per poi fare retromarcia? Dopo una separazione di questo genere, è probabile che tu abbia deciso di dare un taglio alle relazioni. Avevi bisogno di riflettere su ciò che stavi cercando davvero. Provavi l'umanissimo desiderio di evitare di rivivere la stessa sensazione. In poche parole, il dolore alterava il modo in cui percepivi ciò che ritieni più prezioso.

Adesso pensa all'ultima volta che sei uscito con una persona che non ti entusiasmava più di tanto. "Be'", avrai detto quando è finita. "Non ha funzionato." Qualche settimana dopo, sei già a cena con qualcun altro. Non vedevi il motivo per analizzare il tuo approccio alle relazioni. Niente dolore, niente cambiamento.

Lo stesso vale per la carriera. Se vieni licenziato o ricevi una valutazione negativa per un lavoro a cui tieni molto, all'inizio ti senti distrutto, ma poi cominci a riflettere attentamente su come migliorare. Se invece vieni licenziato da un posto di lavoro che non ti piace, alzi le spalle e ne trovi subito un altro. Il lavoro diventa routine, e con esso la tua Visione.

Non ti sto suggerendo di fare lo stoico e procurarti sofferenze gratuite per poter cambiare. Sarebbe inutile e masochistico. Però diciamo la verità: soffriamo tutti, in un modo o nell'altro. Invece di scappare e nasconderti dal dolore – con l'unico risultato di farlo tornare in forma ancora più acuta e negativa, per esempio come rabbia o risentimento – accetta il fatto che una certa dose di sofferenza è necessaria per diventare un essere umano completo e per trovare la strada giusta. Perché? Perché quando soffri hai l'istinto irrefrenabile di agire sulle cause del dolore, modificandole.

C'è un'altra ragione per cui accettare la sofferenza è molto più utile che nascondersela sotto il tappeto: *noi soffriamo solo per ciò che ci sta a cuore*. Il resto non ci tocca. In altre parole, *la sofferenza* è una finestra aperta sul tuo cuore e su ciò che ritieni più prezioso. Non appena te ne renderai conto, ciò che ritieni più prezioso ti apparirà chiaro come non mai. In questo modo la sofferenza ti permetterà di stabilire la Connessione.

Dovrai diventare la prova vivente che il poeta romantico inglese Lord Byron aveva ragione quando sosteneva che "l'avversità è la prima guida del vero". Invece di minimizzare le avversità che hai vissuto, riconoscele. Accetta il tuo dolore nella sua totalità come parte inestricabile di ciò che sei, come ingrediente fondamentale nella ricerca della verità, come elemento cruciale di quella composizione inimitabile che ti rende un essere umano completo. Così facendo, trasformerai la sofferenza in desiderio di crescita personale e stabilirai la Connessione.

## **Scopri il carburante per il cambiamento**

C'è una scena di "Rocky III" in cui Clubber Lang, interpretato da Mr. T al suo debutto internazionale nel cinema, risponde alle domande dei giornalisti prima del grande match con Rocky. "Qual è il pronostico dell'incontro?", chiede uno degli inviati al pugile con la cresta. Lang fissa l'obiettivo con minacciosi occhi d'acciaio e risponde imperturbabile: "Pronostico? Gli farò male!".

Un giorno, durante la cerimonia di conferimento dei diplomi in una scuola superiore, lasciai di stucco vari studenti esordendo in

questo modo: “Invece di promettervi il mondo con il solito discorso entusiastico da giorno del diploma, vi dirò che c’è una sola cosa che d’ora in poi conoscerete sicuramente: il dolore.” Non cercai di imitare l’occhiataccia di Mr. T, ma parecchi dei genitori presenti spalancarono comunque la bocca. Poi continuai: “Il fattore più determinante per il vostro successo futuro è cosa farete del vostro dolore.” La sofferenza, ti piaccia o no, giocherà sempre un ruolo fondamentale nella tua vita, quindi tanto vale accettarla.

È un’idea rivoluzionaria, perché significa che *tu puoi scegliere di volgere a tuo vantaggio ogni singolo episodio della tua vita, per quanto negativo, difficile o pericoloso possa apparirti sul momento*. Contrarre una malattia gravissima può darti la motivazione necessaria a cominciare a prenderti cura della tua salute e cercare di ottenere ciò che vuoi davvero dalla vita. La morte di una persona cara può spingerti a smetterla di dedicarti solo al lavoro per passare più tempo con chi ti è rimasto. Ricevere una sfilza d’insulti personali può alimentare il tuo desiderio di insegnare agli altri come farsi valere senza rinunciare alla compassione.

La prossima volta che qualcuno tradisce la tua fiducia, ti mette le corna, ti tratta come una pezza da piedi oppure ti dà una batosta economica o emotiva, ricorda le parole di Sant’Agostino: “Dio ritenne preferibile operare il bene a partire dal male, anziché non lasciar sussistere alcun male.” Ogni giorno della tua vita, tu puoi scegliere se arrenderti alla sofferenza o ricavarne qualcosa di buono. Stasi o azione positiva: cosa scegli?

Prima di decidere, rifletti su queste parole: *le uniche cose che ti fanno paura sono quelle rispetto alle quali ti senti impotente*. Se ti manca il potere necessario a sfruttare il dolore, allora il dolore ti terrà sotto controllo. Se hai perso una persona cara, non puoi riportarla in vita, ma hai il potere di imparare dalla sua esperienza e di applicare i suoi insegnamenti.

Invece di permettere al dolore di indebolirti anche per un solo prezioso momento del tempo limitato che hai a disposizione, accoglilo come uno strumento che ti aiuterà a godere appieno della tua esperienza. Questa riconfigurazione mentale ti donerà una forza interiore che non immagini neanche. Scoprirai in te uno

straordinario potere che ti permetterà di vivere fino in fondo l'unico momento sul quale hai davvero il controllo – il presente – e di assumerti i rischi necessari a vivere come desideri.

Fermati un attimo e guardati dentro. Cosa ti angoscia di più? C'è qualcosa che vorresti ma non hai? Il pensiero di ciò che ti manca continua a tormentarti come un dolore ininterrotto? Una relazione che non ha funzionato? Un genitore che non crede in te? Un importante traguardo professionale che non riesci proprio a raggiungere? Un collega che non fa che umiliarti o trattarti dall'alto in basso? Se ti rifiuti di imparare dal dolore e di trasformarlo nella tua passione, esso diventerà una fastidiosa canzonetta che continuerai a sentire nella testa senza riuscire a scacciarla. Scegli invece di accogliere il dolore per imparare la lezione che ha da insegnarti.

## **ADESSO TOCCA A TE**

Prendi un quaderno o un foglio.

1. Scrivi una cosa che ti provoca dolore.
2. Rifletti per un momento sulla fonte della tua sofferenza, qualunque sia. Chiarisciti le idee, respira a fondo, rilassati e cerca di osservarla per ciò che è davvero.
3. Chiediti: "Cosa posso imparare da questo dolore?". Cerca di scoprire come può aiutarti. Annota gli insegnamenti che ti vengono in mente pensando alla fonte del tuo dolore.
4. Chiediti: "Cosa posso fare di diverso per smettere di provare questo dolore?". Annota quello che ti viene in mente.
5. Chiediti: "Come posso impedire agli altri di provare lo stesso dolore?". Annota quello che ti viene in mente.
6. Prova a descrivere alcuni comportamenti nuovi che probabilmente impediranno a te e agli altri di sperimentare quel tipo di sofferenza. Se ti sembrano efficaci, aggiungili alla tua Tavola della Visione o al Piano d'Azione (imparerai a compilare la Tavola della Visione nel Capitolo 5 e il Piano d'Azione nel Capitolo 10).
7. Ripeti l'esercizio per le principali fonti della tua sofferenza.

## **Non lasciare che la passione degli altri vanifichi la tua**

Recita un vecchio detto: “Non lasciare che la sofferenza degli altri vanifichi la tua.” Lo stesso vale per la passione. La passione di un uomo è la croce di un altro. Invece di rifuggire da ciò che hai vissuto, fermati a osservarlo e cerca di capirlo. Quindi trasformalo nella tua passione per ciò che vorresti cambiare in te stesso, nella tua famiglia, nella tua scuola, nella tua azienda o nel mondo.

Smetti immediatamente di ignorare un'emozione spontanea che, come ogni altra, ha un insegnamento da offrirti sull'unicità della tua esperienza umana. Tieni a mente queste parole, soprattutto quando ti senti ferito da un commento del tuo partner, quando subisci un trattamento iniquo o quando un collega ti rimprovera: “Non eviterò la sofferenza più di quanto eviti la felicità. Al contrario, la riconoscerò e le sarò grato per avermi offerto il carburante interiore necessario a compiere cambiamenti positivi nella mia vita.”

Ogni volta che sei triste, depresso e sull'orlo delle lacrime, non piangere per il tuo dolore, ma per la tua profonda umanità. Accogli il dolore quanto basta per comprenderlo, ma non lasciartene consumare. Se non prendi atto del dolore, si manifesterà sotto forma di ulcera, indisposizioni occasionali, nausea e sonnolenza (la sensazione che provi quando non hai voglia di svegliarti). Se ti sforzi di comprenderlo, il dolore smetterà di intimidirti e controllarti. Al contrario, diventerà un vecchio amico che non sei sempre felice di vedere, ma che hai imparato a rispettare e gestire.

Il dolore, però, va elaborato poco alla volta. Non pensare di doverti concentrare sul dolore in ogni momento della giornata finché non se ne va, escludendo tutto il resto. Accogliere il dolore significa non limitarsi a osservarlo in superficie, ma sforzarsi di comprenderlo a fondo. Allo stesso tempo, imparerai a capire quando ne hai assorbito abbastanza e rischi che ti travolga. In quei momenti, lascialo andare e tornaci sopra quando ti senti pronto a continuare l'elaborazione.

## La domanda che determina il tuo futuro

Immagina un dolore così estremo da essere quasi intollerabile. Immagina che tuo figlio di sei anni venga rapito in un centro commerciale in Florida e poi brutalmente assassinato. Che cosa faresti?

Se tu fossi John Walsh, creeresti il programma televisivo *America's Most Wanted*. Manderesti al fresco oltre mille latitanti. Faresti pressioni sul governo federale per convincerlo ad approvare varie leggi sui bambini scomparsi, ad aumentare le pene per i colpevoli di reati sessuali e a istituire un sistema di Allerta Amber nazionale per ritrovare i bambini rapiti [Ndr: *Sistema di allarme nazionale in caso di rapimento di minore istituito nel 2002 che prevede continui messaggi di allerta attraverso il sistema radio-televisivo, di telefonia mobile e la segnaletica stradale elettronica*]. Per usare le parole di Walsh: “Vorrei essere ricordato come un padre che ha reagito all’assassinio di suo figlio. Come un uomo che ha tentato di fare la differenza per onorare la memoria di suo figlio.”

Insomma, Walsh trasformò il suo dolore in una passione per rendere le strade più sicure per i figli degli altri. Fu un vantaggio per la società? Assolutamente. Servì a ridare senso alla sua vita? Senza alcun dubbio. Ecco il potere della passione.

Anche il tuo futuro successo dipende dalla risposta che darai a una domanda cruciale: *come intendi gestire il tuo dolore?* Hai ogni diritto di mettere il broncio, di crogiolarti nel dolore, di lasciar vagare la mente nell’arida e desolata terra di pensieri come “Nessuno mi capisce” o “Perché proprio a me?”. Dopo la morte di suo figlio, è assai probabile che lo stesso Walsh avesse attraversato una fase del genere prima di scoprire la sua missione. In alternativa, puoi leggere una pagina del libro di Walsh. Puoi accogliere il dolore quanto basta per comprenderlo ed elaborare strategie per ridurre le possibilità che si ripresenti nella tua vita e in quella degli altri.

Scegli una situazione e domandati: sto lavorando sul mio dolore o è il mio dolore a lavorare su di me? Se hai un padre ipercritico, hai tutto il diritto di sentirti ferito e di crogiolarti nell’autocommiserazione. Ma allo stesso modo hai il diritto di riflettere sulla

sua esperienza e su cosa l'ha reso tanto critico. Una volta accettato il fatto che non riuscirai a cambiarlo, sarai pronto a trasformare la sofferenza provocata dalla sua natura critica in una fortissima motivazione ad aiutare chi *vuole* cambiare ad accettare gli altri senza giudicarli.

## **La sola passione che t'ispirerà per tutta la vita**

La passione è il desiderio di cambiare qualcosa nella tua vita e/o in quella degli altri. Il nesso tra passione e sofferenza è facile da cogliere quando ti rendi conto che ciò che vuoi cambiare è la causa della tua sofferenza, il che spiega come mai lo vuoi cambiare.

**“Aspetta un momento: la sofferenza sarà anche legata alla passione, ma non è l'unica fonte della mia passione. Io ho una passione per il gelato. Nessuno mi ha maltrattato o rapito quando ero piccolo, adoro il gelato e basta!”**

È vero: la sofferenza è la strada maestra verso la passione, ma non è l'unica. Anzi, esistono cose che amiamo così tanto da essere disposti a soffrire *dopo* aver assecondato la nostra passione. Ecco spiegato come mai a tante persone non importa mettere su qualche chilo pur di godersi una bella coppa di gelato: la loro passione per la crema e il cioccolato è troppo forte.

Scriveva Marcel Proust: “Le persone hanno piaceri di vario genere. L'unico vero piacere è quello per cui rinuncerebbero agli altri.”<sup>3</sup> Il romanziere novecentesco dice qualcosa di straordinariamente vero: a conti fatti, esiste una sola priorità autentica – o piacere, o passione – che supera tutte le altre. La tua passione per il gelato potrà essere intensa, ma con ogni probabilità non si tratta della passione della tua vita, né di quella che convincerà gli altri ad appoggiare la tua causa. Una volta ho sentito parlare Ben Cohen, cofondatore di Ben & Jerry's, e vi assicuro che la sua passione più

---

3. Quotations Book, <http://quotationsbook.com/quote/30640>.

grande – quella che ha ispirato migliaia di persone a entrare o investire nella sua compagnia – non era mangiare o vendere il gelato, ma costruire un’azienda socialmente responsabile che avesse un impatto a lungo termine sul mondo.

La passione per il gelato, il cioccolato, lo sport o il denaro è quasi sempre legata a piaceri sensoriali o a un bisogno di approvazione da parte dell’ego, più che a un irresistibile desiderio di rendere il mondo un posto migliore per gli altri. Rivolgamoci di nuovo al romanziere francese per gettare luce sulla vera natura della passione. Altrettanto saggiamente, Proust osservava: “La felicità è benefica per il corpo, ma è il dolore che sviluppa i poteri della mente.”

Per sviluppare una passione che possa diventare la tua Domanda Senza Risposta (quella che identificherai nel Capitolo 4) e guidarti per tutta la vita, devi trovare qualcosa che desideri ma che vada al di là dei piaceri sensoriali e dell’ego. Perché? Perché una volta soddisfatti i sensi e l’ego, questa passione smetterà di motivarti. (Se non ci credi, prova a ingozzarti di gelato per mezz’ora e poi rifletti sulla tua passione per il gelato.) Per poterti offrire una motivazione continua, la passione della tua vita deve nascere dal cuore.

## **Le radici della compassione**

L’idea che la forma più forte di passione derivi dalla sofferenza fa sorgere spontaneamente una domanda che mi sono sentito rivolgere centinaia di volte: “Io non ho sofferto molto nella mia vita, significa che non posso avere alcuna passione?”. La buona notizia è che la passione non deve necessariamente nascere dalla *tua* sofferenza. In molti dei miei clienti ho notato come il rovescio della medaglia di un’infanzia felice e sicura possa essere una mancanza di passione per l’idea di cambiare il mondo. (Dopo tutto, se il mondo ti ha dato delle belle carte, perché cambiare mazzo?) Allo stesso tempo, ho avuto il privilegio di lavorare con varie persone che hanno imparato una lezione di quelle che ti cambiano la vita: esiste una forza vitale universale che ci connette a ogni altro



essere umano, una sinergia dalla quale può scaturire una passione incredibile.

Siamo tutti connessi. Quando un'altra persona soffre, soffri anche tu. Se così non fosse, non piangeresti mai guardando un film. Lo stesso vale per la gioia. Se vedi qualcuno sorridere, sorriderai anche tu senza nemmeno accorgertene. Quando un tuo amico ride, ridi anche tu. Assistere alla gioia o al dolore degli altri è ciò che ti permette di stabilire la Connessione. La passione che ti nasce dentro quando osservi la sofferenza degli altri è frutto della *com-passione*: non “soffrire con” – altrimenti ne usciresti distrutto e incapace di prenderti cura degli altri – ma “essere *con* qualcuno nella *sua* sofferenza”.

Al mondo c'è già così tanta sofferenza che non esiste una sola ragione perché tu debba soffrire “apposta” nella speranza di trovare la tua passione. Piuttosto, trascorri del tempo con qualcuno che soffre in modo da comprendere almeno in parte l'esperienza che sta vivendo. Questo ti coinvolgerà emotivamente, il che ti spingerà ad attivarti per evitare che quella persona continui a soffrire o che altri sperimentino la sua stessa sofferenza.

È un sentimento che hai già provato tante volte. Ti sarà capitato di vedere un familiare o un amico distrutto dal dolore dopo essere stato ferito emotivamente da un altro essere umano. O di fare visita ai poveri, rendendoti conto nel profondo del cuore che non sono diversi da te. Ripensa alla volta in cui hai incrociato qualcuno per strada e, guardandolo negli occhi, hai visto tutta la sua sofferenza. O ai momenti in cui ti sei chiesto come mai sei così fortunato, sentendoti in dovere di migliorare concretamente la vita degli altri.

Magari hai avuto una di queste esperienze e poi l'hai dimenticata, continuando come se nulla fosse. Riportala alla mente e vedrai risvegliarsi tutta la tua passione.

Riesci a ricordare i momenti in cui ti sei imbattuto nella verità – quelli in cui hai capito qual è la tua vera vocazione, il tipo di persona che vuoi al tuo fianco o il vero significato della parola “famiglia” – anche solo per un attimo? Quasi sempre ce li lasciamo

scivolare addosso, perché il nostro io non consente all'anima di assorbire a fondo ciò che cattura la sua attenzione. L'io ci riporta immediatamente alle preoccupazioni per i nostri impegni del giorno dopo, all'esigenza – dettata dall'insicurezza – di riprendere a far girare la ruota da criceto sulla quale corriamo tutti i giorni al lavoro, al desiderio istintivo di ampliare il più possibile la nostra cerchia di amicizie per avere la sensazione di conoscere tutti, quando in realtà non conosciamo nessuno veramente.

Le nostre preoccupazioni costanti rendono fin troppo facile chiudere gli occhi di fronte a quella sensazione quasi impercettibile invece di lasciarla crescere. Il mio consiglio è molto semplice: ritorna a quei momenti della tua vita nei quali *provavi qualcosa*. Ricorda quelle sensazioni, da' loro lo spazio per evolvere e ascolta gli insegnamenti che hanno da offrirti. È questa la tua passione.

## **La libertà non è gratuita**

Dovrebbe ormai esserti chiaro che il punto essenziale non è il dolore che hai vissuto, ma come ti *rapporti* a quel dolore. Se accogli il tuo dolore, o il dolore che hai visto negli altri, ne riceverai in cambio un dono straordinario: la sensazione che la tua vita abbia uno scopo. Non conterai più i minuti che ti separano dalla fine della giornata di lavoro o dalla campanella a scuola. I giorni in cui ti sentivi smarrito e confuso rimarranno un lontano ricordo. Dirai addio a tutte quelle abitudini e recriminazioni deleterie che nascono da un profondo senso di vuoto.

Meglio ancora, il giorno in cui affronterai il tuo dolore e lo trasformerai nella tua passione sarà il tuo ultimo giorno di *lavoro*. Non dovrai mai più chiederti: “Cosa farò nella mia carriera?”. Avrai invece una *vocazione*. Il tuo obiettivo supremo prenderà forma da una passione profondamente radicata della quale non potrai liberarti nemmeno se ci provi. Una passione che ti farà ottenere risultati sensazionali.

Perché è così importante scoprire la tua passione? Perché il contributo che tu puoi dare è unico e irripetibile. Per scoprirlo e farne lo scopo della tua vita, dovrai porti alcune domande. “C'è

qualcosa che ho sperimentato, oppure ho visto sperimentare ad altri, che vorrei non si ripettesse più? Cosa posso fare al riguardo?"; "C'è qualcosa nel mondo che mi turba e mi mette a disagio?". Per dare concretezza alla tua vocazione, chiediti: "Cosa mi spingerebbe ad alzarmi al mattino impaziente di entrare in ufficio, a scuola o in ospedale e *fare qualcosa* della mia vita?".

A partire da oggi, lascia che questa metamorfosi avvenga in ogni area della tua vita. Se sei convinta che il tuo ex marito ti abbia tradito lasciandoti con due bambini per correre dietro a una donna più giovane, non tentare di soffocare il dolore uscendo ogni sera con un uomo diverso. Al contrario, analizza il dolore per quanto ti è possibile e poniti una serie di domande complesse per capire come mai il vostro matrimonio non ha funzionato. Rifletti su cosa stavi cercando quando l'hai conosciuto, poi su cosa cercherai ora, per poter trovare un uomo che sia più compatibile con te e che rimanga al tuo fianco nei momenti difficili. Dipende da te: certo, sei libera di fare la vittima e lamentarti del tuo dolore. Oppure puoi accogliere il dolore, guarirlo e trasformarlo nella tua passione.

Visitando il monumento commemorativo della Guerra di Corea a Washington, sono rimasto colpito da un'iscrizione: *La libertà non è gratuita*. Come ho già detto, elaborare la mia Visione e perseguirla costantemente è l'unica libertà che conosco. Come tutto ciò che conta, però, la libertà non è gratuita. Il prezzo è scavare fino al cuore della tua sofferenza, perché affrontare il dolore che hai dentro è l'unico modo per liberartene. Riuscirai così a scoprire la tua passione per ciò che vuoi cambiare nel mondo.

**“Ma perché darmi tanta pena per rivangare un dolore che vorrei dimenticare? Preferirei concentrarmi sulle cose che mi rendono felice.”**

Quello che ti chiedo di fare non è semplice, me ne rendo conto. Anzi, molti di noi farebbero tutto il possibile per evitarlo. Perché? Diciamo la verità: è improbabile che “affrontare il dolore” sia in cima alla lista dei tuoi desideri. Eppure vale la pena di combattere

questa tendenza umana e naturale a evitare di ripensare al dolore che abbiamo patito. Come mai? Perché una volta che questi dialoghi con te stesso troveranno posto nella tua agenda accanto a “Tennis con Mary”, la tua missione – come l’acqua di un lago di montagna dopo che i sedimenti si sono posati sul fondo – comincerà a diventare chiara.

Questa chiarezza interiore innescherà un cambio di rotta nel modo in cui percepisci e sperimenti la vita. Se prima vedevi tanto tempo e poche opportunità, ora vedrai l’opposto. Ma la cosa più importante – per te e per tutti noi che con te condividiamo questo Pianeta – è che stabilirai la Connessione. Troverai un senso nel breve periodo di tempo che ti rimane su questa Terra, un senso che ti guiderà a compiere azioni meditate e coinvolgenti.

### **ADESSO TOCCA A TE**

1. Sei venuto a questo mondo e un giorno lo lascerai. Il mondo sarà diverso, a quel punto: quante di queste differenze saranno attribuibili alle tue azioni? In altre parole, quale *impatto* eserciterà la tua vita?
2. Scrivi un paragrafo su ciò che ti mette a disagio nella tua comunità e/o nel mondo. Prova a descrivere quello che ti fa venire voglia di dire: “Le cose *non dovrebbero* andare così, e io le voglio cambiare!”.
3. Mentre leggevi questo capitolo, quali pensieri hai avuto sulla natura della tua passione e su ciò che vorresti cambiare nel mondo? Scrivili e conservali.
4. Una volta finita la prima parte, arricchisci la tua Tavola della Visione con questa profonda lezione interiore. Come scoprirai presto, la tua Tavola della Visione *deve* riflettere ciò che più ti appassiona per poterti essere utile e farti da guida per gli anni a venire.