



# ADDIO SCHIFO LANDIA



di ALAN COHEN

**TRATTO DA**  
**PERCHÉ LA TUA VITA FA SCHIFO**  
RAGIONE 4: SPRECHI LE TUE ENERGIE  
IN COSE CHE FANNO SCHIFO

**MyLife**

Self Help

Alan Cohen

Perché  
la tua vita  
fa schifo

**Ebook**

*Traduzione: Vincenzina Varano*

*Editing: Katia Prando*

*Revisione: Sonia Vagnetti, Martina Marselli, Ilaria Ortolina*

*Impaginazione e Grafica di copertina: Matteo Venturi*

*Immagine di copertina: © i3alda - Fotolia.com*

**U**n pomeriggio, un uomo che aveva l'aspetto di un funzionario si presentò alla mia porta e mi mostrò velocemente un documento di riconoscimento dell'ente di fornitura idrica. “Ho appena fatto la lettura del suo contatore dell'acqua” mi disse, “e devo informarla che ho riscontrato un utilizzo d'acqua insolitamente elevato per il mese in corso.”

“Utilizzo elevato?”.

“Sì, signore, circa quattro volte più alto del solito.”

“Quattro volte?”.

“Proprio così. Ecco i numeri.”

Lessi i numeri. Non stava scherzando.

“La nostra politica consiste nel metterla a conoscenza della situazione, affinché lei possa verificare che non vi siano perdite nel sistema.”

Mmm. Per quanto ne sapessi, non c'era nessuna perdita. Chissà, forse il mio inquilino si era fatto molte docce. Ma trentamila litri di docce? Non era assolutamente possibile, non lavava nemmeno i piatti. Ringraziai il funzionario e gli dissi che avrei cercato di risparmiare, nella speranza che ciò servisse a far scendere la bolletta del mese successivo.

Pochi giorni dopo, mentre ero seduto in veranda sul retro della casa, notai una pozza d'acqua in un angolo del cortile. La pozzanghera era lì da un po' di tempo, ma pensavo che fosse stata provocata da qualche forte pioggia. Il resto del giardino era ormai asciutto, mentre la pozzanghera resisteva.

Infilai la mano nella pozza. Sotto, c'era un tubo che perdeva. Posso dirti con esattezza quanto perdeva: trentamila litri al mese.

Se stai sprecando energia sotto forma di gioia, salute, denaro o amore, significa che c'è una perdita nel sistema. Non è un parassita malvagio che ha invaso il tuo mondo con l'intento di danneggiarti. La perdita è sulla tua proprietà, e puoi ripararla. Il gioco della vita prevede che tu sappia fare il miglior uso possibile della tua energia. La domanda non è: "C'è vita dopo la morte?". La domanda è: "C'è vita prima della morte?". Per trovare una risposta al quesito e metterla in pratica, devi smettere di fare cose che ti svuotano della tua energia e devi iniziare a fare quelle che la espandono. I dieci comandamenti che Mosè consegnò spiegano come raggiungere questo obiettivo, ma: A) nessuno vuole essere comandato; B) Charlton Heston rinunciò al ruolo di Mosè per diventare responsabile della N.R.A.; C) nessuno è abbastanza paziente da aspettare di scaricare i dieci comandamenti da internet. Ecco pertanto cosa devi fare se vuoi andartene da Schifolandia:

## **Fai ciò che ti dà vita. Non fare ciò che ti uccide.**

La ragione per cui non sei dove vorresti è che le cose che stai facendo non sono quelle che vuoi. Questo concetto è davvero così semplice come sembra. (Uno dei trucchi più diffusi tra i maniaci del potere e del controllo consiste nel nascondersi dietro la complessità. Tuttavia, la migliore risposta a un problema di solito è quella più semplice.) È ovvio,

ci sono delle cose che devi fare anche se non ne hai voglia, ma non tante quante quelle che stai facendo ora. Concediti una pausa.

## **Se potessi appropriarti dell'energia che sprechi svolgendo attività sgradevoli e la impiegassi nelle occupazioni che ami, che cosa faresti di diverso?**

Quando investi tempo ed energie in attività che ti trascinano verso il basso, muori un po' ogni giorno. Allora, la tua forza vitale si riduce a una quantità pari a una goccia e alla fine tiri le cuoia. Eppure, la Bibbia documenta l'esistenza di uomini che hanno vissuto per centinaia di anni; inoltre, ai giorni nostri, ci sono ancora persone ultracentenarie in alcune remote regioni. Queste persone conducono una vita più semplice della nostra e non sprecano la loro forza vitale guardando programmi spazzatura dove i personaggi litigano e inveiscono l'uno contro l'altro. Vivono a contatto con la natura, mangiano yogurt e instaurano relazioni d'amore con i lama. Pertanto, se apri il cuore a una creatura che non riversa su di te tutti i suoi problemi servendosi della televisione nazionale, vivrai abbastanza a lungo da ricevere un biglietto di auguri dal Presidente.

Tutto quello che devi fare è continuare a investire nella stessa occupazione. L'illusione è che se facciamo qualcosa che non ci piace per un periodo di tempo abbastanza lungo, questo qualcosa alla fine scomparirà. Ma la verità è che più ci lasciamo coinvolgere, più ne veniamo coinvolti. (Hai mai avuto una barca?). Se ami davvero qualcosa, tuffati

a capofitto. Se non ami quello che fai, abbi il coraggio di prendere le distanze da ciò che non ti è utile. Non c'è alcun valore salvifico nella miseria (a meno che tu non ti occupi di promozione di multiproprietà). Di rado l'inferno nel quale temi di finire è peggiore della paura che hai di esso e che ti spinge a fare cose estranee al tuo spirito. Se la tua vita si fonda sulla paura, sei già all'inferno. Se la tua vita si fonda sull'amore, crei il punto di incontro tra la terra e il cielo.

## **In che modo sprechi le energie dedicandoti a cose sgradevoli e cosa puoi farci**

### **Sprechi le energie in attività sgradevoli**

Nel momento in cui capisci che il tempo è prezioso e che è importante essere contenti di quello che si fa, inizi a essere molto prudente nella scelta dell'attività da svolgere. Da piccolo mi è stato insegnato che dovevo compiacere gli altri: ero convinto che se qualcuno mi chiedeva di fare qualcosa, fosse mio dovere accontentarlo. Tuttavia, quanto più vivevo per riempire i buchi scavati da altre persone, tanto più sentivo che mi mancava qualcosa. Quel qualcosa, scoprii in seguito, ero io.

In *Le sette regole per avere successo*, Stephen Covey suggerisce: "Fai ciò che è importante, non ciò che è urgente." È molto facile lasciarsi sopraff-

fare dal senso di emergenza del momento e perdere di vista i sogni! Ti distrai perché ti rendi conto che avere successo significa che la tua vita cambierà, e per molte persone ciò che è familiare, anche se fa schifo, appare più sicuro di ciò che è sconosciuto. La vita che conosci può essere dolorosa e poco gratificante, ma perlomeno è affidabile. Sai chi sta per colpirti, con quanta forza e in quale momento lo farà, e quando tutto avrà fine. I prigionieri della paura preferiscono rimanere rinchiusi nei sotterranei di cui hanno disegnato la mappa, anziché avventurarsi in un castello inesplorato.

Anche l'identità gioca un ruolo importante. Se l'immagine che hai di te è quella di un giocatore mediocre, abbandonala e cerca di diventare una persona migliore. Se tale immagine è profondamente radicata, può essere difficile riuscirci. Una volta mi capitò di prendere l'aereo con un'amica. Gli sponsor delle mie conferenze avevano prenotato per me un posto in prima classe; la mia amica, invece, aveva preso un posto in classe economica. Mi preoccupai di fare in modo che lei potesse venire a sedersi accanto a me in prima classe, ma quando la invitai ad accomodarsi, rimase seduta accanto a me solo per qualche minuto; sembrava molto a disagio e poco dopo tornò al suo posto in classe economica. "Non mi sembra giusto" obiettò timidamente prima di andarsene. "Questo non è il mio posto."

L'invito a iniziare una vita con più agi riporta in superficie insicurezze nascoste e sentimenti di indegnità. Ho visto molte persone sabotare i loro sogni quando erano ormai prossime a realizzarli. Quando non siamo disposti ad affrontare le nostre paure, possiamo addirittura arrivare a

escogitare dei sistemi ingegnosi per dirottarle. Ci lasciamo coinvolgere da questioni di poco conto e rimandiamo le cose importanti a quando avremo tempo. Tuttavia, se non sei tu a crearti il tempo necessario, non lo troverai mai. Alla fine, le cose che trovi sono quelle che tu stesso crei.

È probabile che ti lasci assorbire completamente da occupazioni autodistruttive perché preferisci avere ragione piuttosto che essere felice. Se sei affezionato al ruolo di vittima e raccogli, sia sul piano emotivo che su quello materiale, i frutti di un'ipocrita indignazione nei confronti di persone o poteri che ti opprimono, è probabile che tu decida di continuare a farti vessare per dimostrare che hai ragione. Così facendo, confermi che il tuo destino è quello di essere un perdente. La vendetta ha un effetto minimo sui tuoi oppressori, e massimo su di te. Quando vivi opponendo resistenza, mini il tuo potenziale creativo e ti allontani dalla tua missione e dalla gioia. In definitiva, la tua missione è la gioia.

Prendi un foglio di carta e annota le attività che svolgi nel corso della settimana o del mese. Dopodiché, a seconda di quanto ogni attività arricchisce o sminuisce la tua vita, assegna un valore. Più dieci significa che quell'attività ti soddisfa appieno; meno dieci indica che ti impoverisce del tutto. Successivamente, pensa a quanto tempo dedichi a ciascuna attività. Ora sai perché la tua vita fa schifo, dove e perché le cose non funzionano: il motivo è scritto nero su bianco e ce l'hai davanti agli occhi. A questo punto, indica accanto a ciascuna voce, quale passo potresti compiere per aumentare al massimo ciò che ti anima e per ridurre al minimo o eliminare ciò che ti impoverisce. Ecco la tua tabella di marcia per uscire dall'inferno.



## Sprechi l'attenzione concentrandola su cose sgradevoli

È probabile che tu sia molto più attento a come spendi i soldi che non al modo in cui presti attenzione alle cose. Nel lungo periodo, il tuo modo di fare attenzione a quello che succede influisce sulla tua vita in maniera molto più profonda del modo in cui spendi i soldi. La tua attenzione è la valuta più forte di cui disponi. Se la sperperi, la tua vita si tradurrà in un grosso scoperto di conto corrente. Se investi in cose che apprezzi, raccoglierai molti interessi e avrai una vita interessante.

Un giovane guerriero andò dal guaritore della sua tribù e gli disse: “Dentro la mia testa ci sono due cani che combattono senza sosta. Uno è saggio e bello, mentre l'altro è brutto e rabbioso. Quale dei due avrà la meglio?”.

Il guaritore rispose: “Il vincitore sarà il cane bello e saggio.”

“Come fai a saperlo?”, chiese il guerriero.

“Perché è a lui che darai il cibo” rispose il vecchio.

Immagina che nella tua testa ci siano due avvocati che intervengono in un'aula di tribunale. Uno difende la tua capacità di raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato. L'altro sostiene che hai dei limiti e che non meriti quello che desideri. Chi vincerà? L'avvocato a cui dai più credito. Ovviamente, non è con il denaro che paghi questi avvocati, ma con la tua attenzione.

L'attenzione è energia. Quando metti energia in qualcosa, gli dai nutrimento e contribuisce a farlo crescere. L'attenzione è intenzione. Quando pensi a qualcosa e ne parli, prepari il terreno per quello che creerai. Quando presti attenzione a ciò che vuoi che accada, aumenti le probabilità che si verifichi; la stessa dinamica si applica anche alle cose che non vuoi che accadano. Su una strada di campagna vicino a casa mia, qualcuno affisse un enorme cartello ricavato da un foglio di compensato, sul quale c'era scritto, in rosso: "Chiunque abbia investito il mio cane, rallenti!". Il cartello rimase lì per più di un anno, finché un giorno mi accorsi che era stato cambiato: "Chiunque abbia investito mio figlio, rallenti!".

Ogni pensiero è una preghiera, e la preoccupazione è una preghiera al contrario. Richiamare l'attenzione sui misfatti non fa che aumentare la probabilità che si ripetano. Nel momento in cui capisci che una cosa è sbagliata, mobilita tutta la tua energia per trovare una soluzione. I problemi sono quello che vedi quando distogli lo sguardo dalla meta. Per pregare in modo efficace, mantieni la mente concentrata sul risultato finale che hai scelto e focalizzati su quella visione. Non lasciare che il problema ti affascini, perché ti indebolirebbe. Lasciati sedurre dalla soluzione.

Il segreto del genio è la capacità di mettere a fuoco. Se riesci a concentrare l'attenzione su un argomento o su un progetto, qualcosa ti rivelerà il disegno che ci sta sotto. George Washington Carver individuò trecentoventicinque usi per le arachidi e cento per la patata dolce! I grandi geni sono molto abili nella messa a fuoco. Molti di loro sono stati

definiti eccentrici o folli, perché hanno messo da parte le preoccupazioni del mondo per amore della musica, dell'arte, dell'architettura, del teatro, delle invenzioni o della scrittura. Ma questo genere di persone cambia il mondo, mentre quelle che disperdono l'attenzione conducono a stento un'esistenza mediocre. I geni non sprecano le preziose risorse delle loro menti seguendo le tendenze collettive; al contrario, creano le tendenze che modificano le masse.

Fai caso a quello che succede quando concentri l'attenzione in una direzione. Leggi i titoli dei tabloid mentre sei in fila al supermercato, racconta dell'incidente che hai avuto, dedicati al pettegolezzo e nel giro di qualche istante avrai aperto la porta a un regno di totale consapevolezza che corrisponde perfettamente ai tuoi pensieri e alle cose che hai detto. Se ti soffermi un po' di più del dovuto su qualcosa, questo qualcosa diventa la tua realtà, con tanto di approvazione degli altri e una serie di fatti che la confermano. Di conseguenza, ti senti svuotato, attri altre esperienze simili che ti fanno sentire peggio, e ti domandi perché la tua vita faccia schifo.

Adesso invece pensa a quello che ti succede quando ti focalizzi su cose che consideri gratificanti. Leggi gli scritti o la biografia di una persona che ammiri, fai un salto nel tuo studio d'arte e dai sfogo al tuo estro creativo, trascorri un pomeriggio in spiaggia, esprimi a una persona cara tutto il tuo apprezzamento per lei. Improvvisamente ti senti benissimo e inizi ad attirare persone che ti sono utili e che ti rafforzano. Tutto questo perché hai orientato la mente in una certa direzione.

Viviamo in un universo di infinite realtà possibili. In qualsiasi momento,

ogni realtà su cui focalizzi l'attenzione favorisce il tuo ingresso al suo interno. Amico, vai dove vuoi andare, non lasciarti trascinare dagli eventi.

## Sprechi un sacco di parole su cose che fanno schifo

La Bibbia dice: “In principio era il Verbo.” Questo non è solo l'inizio dell'universo; è l'inizio di tutto ciò che fai. Se riconoscessi il potere creativo delle parole che escono dalla tua bocca, ti preoccuperesti di concentrarti su ciò che desideri realizzare. Le tue parole creano e distruggono. Quando ti soffermi verbalmente su cose indesiderate, esse si soffermano su di te. Quando metti a fuoco l'immagine di ciò che desideri, ciò che desideri trova posto nel tuo mondo.

Assicurati che le parole che pronunci corrispondano alle tue intenzioni. Ascolta ciò che esce dalla tua bocca e rimarrai sconcertato nel sentire quante delle affermazioni che formuli sono in contrasto con i tuoi sogni. È probabile che dichiari in tutti i modi possibili che non puoi avere ciò che vuoi. Quando le tue parole (e le sensazioni che le accompagnano) corrispondono alle tue intenzioni, gli obiettivi che ti sei prefissato si manifestano. La distanza tra te e i desideri del tuo cuore cresce o diminuisce in maniera direttamente proporzionale al modo in cui ne parli. Procedi partendo dal tuo sogno, anziché cercare di raggiungerlo. Quanto più diventi consapevole delle cose che dici, tanto più le tue parole andranno in una direzione a te favorevole. Alla fine, diventerai un creatore esperto e ti renderai conto del perché le persone che ti cir-

condano non ottengono quello che vogliono. Dopodiché, potrai aiutarle sfruttando il potere della tua parola.

Lamentarsi è uno spreco di energie del tutto controproducente. Nel corridoio di un supermercato sentii due donne commiserarsi per il loro lavoro di custodi. Rimasero a lungo a raccontarsi a vicenda delle storie che sottolineavano la poca considerazione che ricevevano dagli inquilini e lo scarso amore che provavano per il loro lavoro. Rimasi ad ascoltare nella speranza che prima o poi dicessero qualcosa di positivo, come ammettere che apprezzavano alcuni aspetti della loro occupazione o del comportamento dei loro datori di lavori, proporre delle idee costruttive su come migliorare la situazione, o almeno una frase come “Tutto questo mi fa davvero schifo e voglio cercare qualcosa che mi piaccia di più.” Ma queste due donne erano del tutto dedite all’infelicità; la loro era una festa dell’autocommiserazione in abito da sera! Avrei voluto scuoterle e dire loro: “Non vi rendete conto di quanto male vi state facendo mostrandovi d’accordo sul fatto che vi trovate in una brutta situazione?”. Ma non era il caso. Erano profondamente immerse nella loro miseria e trovavano gratificante glorificarla. Non si rendevano conto che in quel momento non avevano alcuna possibilità di superare quella situazione. La lezione che immaginai di poter trarre da questa esperienza è che bisogna stare attenti a non criticare senza prima essersi messi al sicuro raggiungendo una posizione inattaccabile.

Non appena ti accorgi che qualcosa non funziona, sposta immediatamente l’attenzione sul risultato che desideri raggiungere. Nel momento in cui arrivi a riconoscere: “Non può essere”, chiediti: “Che cos’è allora?”

e poi mobilita tutta la tua energia, comprese le parole, per andare in quella direzione. I problemi non sono affatto una cosa negativa, sono l'inizio della soluzione che cerchiamo. Se esistono è perché il loro scopo è quello di farci allontanare da situazioni che non sono all'altezza del nostro potenziale. Non smettere fino a quando non sarai andato oltre il punto dal quale sei partito. Prendi i tuoi discorsi autocompromettenti e trasformali in tuoi alleati.

## Sprechi il tuo talento

Le persone conducono vite insoddisfacenti perché: 1) non credono abbastanza in se stesse da esprimere il loro talento; 2) si sentono in colpa se accettano del denaro per le loro doti; 3) non compiono le azioni necessarie per costruire una vita che si basi sul loro talento. Tutte queste situazioni sono tragiche. In casi come questi, le persone finiscono per fare cose a cui in realtà non sono interessate, lottano materialmente e appassiscono dal punto di vista emotivo perché ciò che le appassiona non fa parte della loro vita.

La nostra cultura dà molto credito allo stereotipo dell'“artista affamato”, arrivando addirittura a romanzarlo. Due atteggiamenti rafforzano questa immagine invalidante: la prima è che la nostra cultura dominata dall'emisfero sinistro del cervello non dà all'espressione artistica lo stesso valore che attribuisce all'abilità tecnica. I programmatori di computer vengono pagati molto di più di chi dipinge i quadri appesi nei loro uffici. Entrambe queste figure sono importanti. Quando il denaro scar-

seggia, i fondi per le arti sono i primi a essere tagliati dal governo e gli artisti e i loro sostenitori devono elemosinare l'aiuto del settore privato per sopravvivere. Eppure, in alcune culture, l'espressione artistica viene premiata molto più dell'abilità intellettuale. La cultura di Bali ruota interamente attorno alle arti. Ogni persona all'interno della società è altamente specializzata nella pittura, nell'arte di intagliare il legno e in quella del taglio delle pietre, nel design tessile, nella creazione di gioielli, nella musica o nella danza. I balinesi vivono per l'arte, e tutte le altre attività da loro svolte sembrano essere un pretesto per ricavare il sostegno necessario all'espressione artistica. Di conseguenza, gli abitanti di Bali sono tra le persone più felici al mondo. Se imparassimo dal loro esempio e li emulassimo, saremmo più felici e la nostra società godrebbe di più equilibrio.

La seconda ragione per cui persiste il mito dell'artista affamato è che gli artisti lo accettano. I giovani artisti, gli scrittori e gli attori credono di dover vivere in un gelido seminterrato, di dover indossare abiti stracciati acquistati nei negozi di seconda mano, di dover comprare da mangiare utilizzando i buoni pasto, di dover guidare una macchina rivestita più di ruggine che di metallo e di dover avere problemi ogni mese con il padrone di casa per il ritardo nel pagamento dell'affitto. In tal modo, l'impovertimento regna sovrano non perché le cose debbano stare così, ma per il 90 per cento delle aspettative al riguardo.

La chiave per rovesciare la sindrome dell'artista affamato consiste nel concentrare l'attenzione sugli artisti che non sono affamati. Sono molti gli artisti che hanno imparato a guadagnarsi da vivere grazie al loro

mestiere e che rappresentano dei modelli per il riscatto di quelli che se ne vanno in giro con i jeans bucati. Se desideri uscire dallo scantinato in cui vivi per andare a stare in un luogo più soleggiato e spazioso, studia la vita degli artisti di successo e lasciati ispirare dai loro esiti fortunati. Scoprirai che in un certo periodo della loro vita si sono trovati nella tua stessa condizione; poi, un giorno le cose sono cambiate. L'attrice hollywoodiana di successo Renee Zellweger non aveva idea di come avrebbe fatto a pagare l'affitto del mese successivo, quando ricevette una telefonata in cui le veniva comunicato che era stata scelta per interpretare il ruolo della donna per cui Tom Cruise mostra un interesse sentimentale nel filmone *Jerry Maguire*. Harrison Ford si presentò al provino per *Star Wars* durante una pausa di lavoro con indosso una cintura da carpentiere. Entrambi questi attori hanno raggiunto con un balzo le vette della celebrità da un giorno all'altro e hanno smesso di fare la fame. Dopo essere stato rifiutato da diciassette editori, Richard Bach ottenne un contratto con la Macmillan, affidò loro il suo manoscritto, *Il gabbiano Jonathan Livingston*, e partì per un viaggio. Quando tornò a casa, trovò un milione di dollari nel suo conto in banca. Questo è un altro esempio di come sia possibile passare velocemente dalla notte al giorno quando si resta fedeli alle proprie vocazioni e si lasciano i dettagli all'universo.

C'è un altro importante comportamento autolesionista che è possibile osservare negli artisti, ed è la riluttanza a delegare o ad accettare l'aiuto degli altri nello svolgimento della loro attività. A dire il vero, la maggior parte degli artisti non è abile negli affari. Questa non è una critica, ma



un complimento per la loro natura artistica. In molte occasioni, ho consigliato ad alcuni artisti: “Fatti aiutare da qualcuno a gestire gli affari!”. Ci sono un sacco di persone là fuori che amano occuparsi di registrazioni contabili, formulare piani di marketing e gestire trattative commerciali. Queste persone possono fare per te quello che tu non puoi fare per te stesso. Se assumi uno di questi esperti e lasci che si occupi di tutte quelle cose che ti incasinano e ti fanno girare la testa, sarai libero di coltivare la tua passione, provvedendo al buon sostentamento di entrambi. Smetti di lamentarti: “Non sono bravo negli affari” o “Ho l’impressione di non riuscire ad arrivare alla gente.” C’è qualcuno là fuori che ha una tessera del puzzle che si incastra perfettamente con le tue. Lascialo entrare nel tuo mondo e prospererete entrambi.

Fai bene a servire ai tavoli nei ristoranti o a fare interviste telefoniche (l’importante è che non chiami me), mentre procedi lungo il tuo percorso artistico. Ti basterà ricordare che lo stai facendo per realizzare il tuo sogno e che si tratta di un trampolino di lancio per il successo. Quando ero alle superiori, accettai un lavoro non qualificato presso un negozio di abbigliamento; il mio obiettivo era guadagnare dei soldi per comprare la mia prima macchina. Passavo la cera sul pavimento, lavavo il bagno e spalavo la neve dal tetto; tutti compiti pressoché sgradevoli. Tuttavia, ricordo con affetto il lavoro, perché alla fine dell’anno me ne andai al volante della mia Pontiac Catalina convertibile. Non avevo mai perso di vista il fatto che il mio sforzo fosse al servizio di un obiettivo più importante.

C’è qualcosa che bolle dentro di te e, se lo fai fruttare, otterrai una grossa ricompensa. La tua missione consiste nell’entrare in contatto con

questa cosa e metterla in pratica. Fino a quel momento, avrai la sensazione che ti stai lasciando scappare qualcosa di importante. Quel qualcosa sei tu. Se Dio ha voluto che tu fossi un artista, sii un artista. Non scusarti e non cercare di essere qualcos'altro, solo perché sarebbe molto più redditizio o accettabile per i tuoi genitori. In fin dei conti, la carriera più proficua è quella che risponde alle esigenze del tuo cuore e l'unica approvazione di cui hai bisogno è la tua.

## **Sprechi le tue energie stando con persone da schifo**

Ci sono persone che fanno cose schifose. O forse è solo la chimica della vostra interazione a fare schifo. Alcuni consulenti suggeriscono che è importante tenere duro nei rapporti dolorosi, fino a quando non si riesce a trasformarli. A volte questo è vero. A volte non lo è. A volte è necessario che “tu ti dedichi a un nuovo progetto e che ti consideri libero”. Ci sono almeno cinquanta modi per lasciare la persona che fa della tua vita uno schifo. Eccone alcuni:

## **Le persone che ti rovinano la vita**

Alcune persone sono vampiri energetici. Quando sei con loro o dopo esserti allontanato da loro, ti senti svuotato, impoverito o depresso. Questi individui sono emotivamente o materialmente insaziabili; non importa

quanta attenzione, quanto tempo o quanto denaro concedi loro, c'è sempre qualcosa di cui hanno bisogno. Se cerchi di aiutarli a sentirsi meglio, oppongono resistenza e continuano a sostenere di avere dei problemi. Non si rendono conto di essere capaci di generare gioia, amore e prosperità per se stessi, e cercano sostegno negli altri. Possono anche sembrare persone allegre, capaci di dire cose positive, ma sotto la superficie nascondono un campo di forze che è come una carta moschicida psichica. La frase che riassume la loro missione è: “La prima impressione genera sempre una depressione persistente.” L'attrice comica Elayne Boosler consiglia: “Attenzione a chi dice: ‘Ho così tanto amore da dare e nessuno a cui darlo.’ Traduci immediatamente questa frase in: ‘Io sono il buco nero emotivo dell'universo e, se me lo permetti, succhierò ogni goccia di forza vitale presente nel tuo corpo.’” Queste persone se ne vanno in giro con un grande aspirapolvere invisibile che risucchia il protoplasma di tutti coloro che entrano nel loro campo d'azione; fatti vedere e verrai divorato. Hai deciso di essere Gesù, il Salvatore, ma finisci come Giona, un gustoso bocconcino. Niente di nuovo, la solita vecchia storia.

Il miglior regalo che puoi fare a un vampiro energetico (e a te stesso) è ammettere che è una persona dotata di una sua integrità, capace e per nulla bisognosa. Per raggiungere questo obiettivo, non usare le parole, sfrutta piuttosto l'atteggiamento e l'azione. Invita questa persona a reggersi sulle proprie gambe e a basare la propria vita sulla forza di cui dispone, anziché sull'impotenza che percepisce. Non aiuti un alcolizzato comprandogli da bere; non aiuti un drogato di attenzioni alimentando il suo dramma. Queste persone richiedono un intervento più pro-

fondo. Hanno bisogno di una prospettiva più elevata di quella in cui sono bloccati. E anche se continuano a sminuirsi, ricorda loro che sono grandi. Qualunque sia la difficoltà che stanno attraversando, c'è sempre un'importante lezione da trarre: l'universo le sta invitando a scoprire la loro forza interiore. Non privarle di questa lezione lasciandoti coinvolgere nelle discussioni che imbastiscono per lamentare la mancanza di qualcosa. Fai un discorso breve e sii ottimista. Se devi stare con queste persone per un certo periodo di tempo, fai in modo che la tua priorità sia stare bene, indipendentemente da quello che dicono o fanno. Non sacrificare la tua felicità in favore del loro turbamento.

Nessuno vuole essere davvero un vampiro energetico, e nessuno lo è per natura. Quello di succhiare l'energia è un comportamento appreso, rafforzato da chi lo pratica. Quando le persone bisognose si rendono conto che il loro modo di agire non fa ottenere loro quello che vogliono, cercano degli strumenti più efficaci, e li trovano. Sono brave persone che imparano ad autogenerarsi. Il loro comportamento non è un appello alla rabbia o alla resistenza, ma a una più ampia visione. Rimani presente e in allerta con loro, e “tieni la guardia alta”. Se fai in modo che il tuo potere sia il tuo sostegno, non riusciranno mai a privartene.

## **Le persone con cui stai per le ragioni sbagliate**

Quando ti leghi a delle persone che non ti aiutano nella realizzazione del tuo scopo esistenziale o che non hanno nulla a che fare con le cose

che più ti interessano, finisci per sentirti da schifo. Non tanto agli occhi delle persone in questione, ma al cospetto del tuo essere interiore, che continua a dirti che quello non è il tuo posto. Se avessi seguito l'intuito, ora non saresti a questo punto. Ecco un elenco di persone con le quali è inopportuno che tu trascorra il tuo tempo, e con le quali pertanto non dovresti interagire, se non vuoi essere privato della tua energia:

- le persone con cui stai per senso del dovere;
- le persone che ti usano, che abusano di te o che non ti apprezzano;
- le persone che non vogliono essere lì con te;
- le persone che non ti piacciono davvero, ma dalle quali desideri ottenere qualcosa;
- le persone nei confronti delle quali non hai impostato dei confini sani;
- le persone che stai cercando di redimere o di salvare;
- le persone che non si piacciono;
- le persone la cui amicizia ti sta ormai stretta.

Puoi liberarti di questi rapporti tossici e andare oltre, riconoscendo che: 1) puoi scegliere con chi stare e perché; 2) se la situazione non va bene a entrambi, nessuno dei due otterrà ciò che vuole; 3) se hai commesso un errore scegliendo di stare con qualcuno con cui non c'è sintonia, peggiori solo la situazione continuando ad andare avanti. Inizia a parlare e ad agire sulla base di quella verità che inverte la ragione disfunzionale che vi ha unito; dopodiché, cerca di creare una situazione più sana e starete entrambi meglio.

## Le persone che non rovinano la tua esistenza anche se sei convinto del contrario

Questo non è un bell'argomento da trattare (soprattutto se ami aver ragione anche quando sei in torto), ma ha un fondo di verità e potrebbe applicarsi a molte più persone di quante non creda. Il problema potrebbe non essere là fuori, ma nella tua percezione. In questo caso, il rimedio non è prendere le distanze dall'altra persona, ma cambiare atteggiamento nei suoi confronti.

Avevo un'amica che mi irritava ogni volta che stavo con lei. Parlava di continuo e il suo approccio nei miei confronti sembrava sempre aggressivo. Tuttavia, si trattava di un'amica della mia ragazza e trascorreva pertanto molto tempo a casa mia. Una volta, mentre stavo cercando di riparare una finestra al piano superiore, lei rimase per tutto il tempo ai piedi della scala parlandomi come se fosse sdraiata sul lettino dell'analista e stesse pagando duecento dollari l'ora perché le prestassi attenzione. Ma io stavo solo cercando di riparare la finestra. Iniziai a prendere le misure per capire se sarei riuscito a farla passare per buttarla di sotto. Poi un giorno, durante un massaggio, ripensai a lei. Dal momento che ero in uno stato di rilassamento e vulnerabilità, riuscii a vederla con occhi diversi e ad apprezzarla, anziché pensare a lei con una certa resistenza. Improvvisamente, mi resi conto che non stavo cercando di farmi del male; aveva semplicemente una personalità molto forte. Compresi che le piacevo davvero e che era sempre stata molto gentile con me; ero

io quello che stava cercando di allontanarla. In quel momento, lasciai cadere ogni resistenza e lei iniziò a piacermi. Dopo di allora, nacque tra di noi una bella amicizia e io non sentii più l'esigenza di sfuggirle.

Per trasformare qualsiasi rapporto ti basta cambiare i pensieri che formuli in proposito. È qui che sta il tuo vero potere. È molto più facile disinnescare i pensieri limitanti che cambiare qualcuno o allontanarlo dalla propria vita. Inizia semplicemente prendendo in considerazione qualcosa che ti piace della persona in questione o a pensare a un gesto gentile che ha compiuto nei tuoi confronti. Poi cerca di non prendertela per quello che fa. Immagina che le sue parole e le sue azioni le servano più per fare delle dichiarazioni su se stessa che su di te. Ogni giorno, quando ci pensi, prendi il suo comportamento alla leggera, e ti accorge-rai con stupore che il vostro rapporto si trasformerà.

## **Sprechi le tue energie per raggiungere obiettivi da schifo**

Prima che ti arrampichi sulla scala del successo, assicurati che sia appoggiata alla parete giusta. Dal momento che siamo creature intelligenti e ingegnose, possiamo raggiungere qualsiasi obiettivo ci mettiamo in testa. Tuttavia, prima di concentrare l'attenzione su qualcosa, assicurati che si tratti di un traguardo che desideri raggiungere davvero.

Nella nostra cultura, molte persone invocano a gran voce (per non dire agognano) fama e fortuna. Coloro che meglio incarnano il ruolo di

divinità nella società di oggi non sono quelli che più di ogni altro mostrano una forte personalità, che hanno un fine intelletto e che sono capaci di una profonda pace mentale; sono quelli che più di chiunque altro dispongono di denaro, sfoggiano splendidi corpi e realizzano i migliori record sportivi. (Quando è stata l'ultima volta che hai visto il volto del dottor Stephen Hawking, affermato saggista, sull'annuncio pubblicitario di un profumo da uomo o la foto del Dalai Lama sulla copertina di *People*?) Il nostro sistema di valori dà molto più peso all'esteriorità che all'essenza.

Conosco molte persone che lottano per il successo nel lavoro. La maggior parte di loro non è felice e soddisfatta. Cercano tutti di arrivare da qualche parte, anche se questo significa non essere mai da nessuna parte. Vivono in un mondo ostile, fatto di giudizi e di competizione, dove mettono a confronto i loro corpi, le loro opinioni e i loro bilanci. Avevo un'amica che andava in chiesa tutte le settimane e, immancabilmente, un uomo la seguiva. Non essendo interessata a lui, continuava a respingerlo. Poi, un giorno, uscita dalla chiesa, la mia amica fu seguita fino alla macchina; a quel punto, l'uomo tirò fuori le sue dichiarazioni dei redditi, mostrò alla mia amica le cifre a sei zeri in fondo ai fogli e gettò i documenti sul cofano della macchina. "Vuoi uscire con me?" le chiese con aria compiaciuta. "Ancora meno di prima" rispose lei salendo in macchina, e se ne andò.

Quando il denaro, la fama, un corpo muscoloso e i premi più ambiti diventano obiettivi fini a se stessi, non è sano perseguirli; se lo fai, segni la tua condanna prima ancora di iniziare. Costruisci la tua casa sulla



sabbia e quando arriverà la prima pioggia, ti converrà avere una muta. Cerca piuttosto di fare in modo che queste ricompense siano il risultato manifesto del tuo impegno a seguire lo spirito. Accresci il tuo business o scolpisci il tuo corpo perché ti piace farlo. Canta perché ti piace cantare. Competi con gli altri con il solo obiettivo di affinare le tue abilità. Le azioni che compì potrebbero sembrare uguali a quelle attuate da chi richiede a gran voce l'approvazione altrui, ma il motivo per cui le compì e le sensazioni che provi strada facendo sono del tutto diversi. Muoversi da un senso di completezza anziché di inadeguatezza fa una grossa differenza.

Quando fissi un obiettivo, non pensare a una situazione specifica, ma a una qualità dell'esperienza. Non concentrare le tue preghiere e i tuoi sforzi nella conquista di un compagno, di un lavoro o di una casa specifici. Focalizzati piuttosto sul tipo di relazione, di lavoro o di casa che desideri, e sui sentimenti che vuoi provare in proposito. Poi, lascia che sia l'universo a occuparsi dei particolari. Se ti fissi su una certa forma esteriore, rischi di trascurare l'essenza. Conosco una donna che desiderava a tal punto vivere una relazione che cercò la fotografia di un bell'uomo su una rivista e la appiccicò sul frigorifero come fosse una sorta di mappa del tesoro. Di lì a poco conobbe un bel ragazzo che assomigliava al tizio della foto e iniziò una relazione con lui. Dopo un po', venne fuori che l'uomo era un alcolizzato e questa scoperta rovinò il loro rapporto. A quel punto la donna riprese in mano la sua foto-mappa del tesoro e si accorse che il ragazzo aveva un drink in mano. Avrebbe fatto meglio a concentrarsi sul tipo di uomo che stava cercan-

do e sulle caratteristiche di una relazione che fosse in linea con i desideri del suo cuore.

Ottenere dei profitti, raggiungere il peso ideale o comprarsi una bella macchina sono obiettivi che in alcuni casi è utile e divertente perseguire; ma l'importante è prenderli alla leggera. Se impazzisci per raggiungerli, nel momento in cui li ottieni, non riesci a goderteli. Fonda il tuo viaggio sulla fiducia, e vedrai che le cose giuste si manifesteranno e resteranno nella tua vita. Quando l'ansia è la nota dominante, raggiungere l'obiettivo che ti sei prefissato non ti aiuta a vincere la paura; al contrario, la intensifica. Se lotti per arrivare, lotti anche per mantenere ciò che hai conquistato con fatica. Anziché sforzarti di realizzare la vendita del secolo, goditi la traversata del secolo.

Alla fine, c'è solo un obiettivo che vale la pena perseguire: avere un'anima appagata. Questo non ha nulla a che fare con quello che succede all'esterno, ma riguarda in maniera esclusiva ciò che accade dentro di te. Quanto più ti sforzi di trovare ciò che cerchi là fuori, meno lo trovi nel tuo intimo. Compiere il viaggio che porta alla conoscenza di sé è molto difficile in un mondo ossessionato dalle sciocchezze e dalle distrazioni esteriori. Eppure, se ti impegni a scoprire il gioiello che brilla nel tuo cuore, lo possederai per sempre.

Questo ebook è un estratto dal libro:

