

Stefano Boschi

*Il cervello è come la bicicletta,
non basta averla per saperci andare!*

A cura del CFR, Centro di Formazione e Ricerca in Terapia Breve Integrata

Copyright – 2009

Introduzione

«Al mio secondo anno di università entrai deciso nella biblioteca e chiesi alla bibliotecaria dove avrei potuto trovare un libro sul mio cervello e su come usarlo. M'indirizzò immediatamente alla sezione della biblioteca dedicata alla medicina! Quando le spiegai che non desideravo operarmi al cervello ma imparare a usarlo, fui cortesemente informato che non c'erano libri del genere. Lasciai la biblioteca con grande stupore».

Con queste parole Tony Buzan, consulente di governi, multinazionali e università, i cui libri sulle più avanzate metodologie di apprendimento sono diffusi in più di 100 paesi e tradotti in oltre 30 lingue, racconta del suo primo approccio all'uso efficace del cervello.

Nel momento in cui ci proponiamo di «imparare a usare il cervello» possono emergere domande insidiose, quali «E se non avessimo ancora imparato a usare il cervello nel modo più appropriato?», «E se il modo in cui lo utilizziamo fosse, per certi versi e in particolari circostanze, inadeguato?», «E se ci fosse un modo decisamente migliore di farlo?».

Una delle cose interessanti della scienza è che spesso si è evoluta sulla base di domande «stupide», ossia di domande che nessuno si era posto prima e che il buon senso non avrebbe mai suggerito.

Se Newton non si fosse chiesto «Perché la mela è caduta?», oggi non sapremmo nulla sulla forza di gravità. Quando la provvidenziale mela cadde sulla sua testa, egli non esclamò semplicemente «Accidentaccio!», ma si chiese «perché?». Al contadino tale domanda sarebbe suonata certamente come la più stupida mai sentita: «La mela è caduta perché era matura!».

Questo libro pone una serie di domande «stupide» e si rivolge alla non folta schiera dei temerari a cui piace sfidare i limiti del proprio consueto modo di pensare.

Qual è l'importanza del pensiero? Un antico proverbio orientale recita: «Semina un pensiero e avrai un'azione, semina un'azione e avrai un comportamento, semina un comportamento e avrai un'abitudine, semina un'abitudine e avrai un destino». Il pensiero costituisce la prima forma di azione, quella da cui derivano tutte le altre, fino a creare addirittura il nostro «destino»!

Che cosa contiene una ghianda? Una ghianda è qualcosa di molto piccolo e insignificante, che si dà ai maiali. Se pianti una ghianda crescerà una quercia e questa quercia darà tantissime altre ghiande, ognuna delle quali, se piantata, farà crescere una quercia e via dicendo. Una ghianda contiene in realtà più di un'intera foresta, contiene infine querce!

Nessuno nasce con il manuale di istruzioni per il corretto uso del proprio cervello, nessuno per giunta ci fornisce precise istruzioni su «come pensare» (anche se tanti vorrebbero dirci «cosa» pensare!). Pensiamo in modo del tutto casuale, nel modo in cui ci viene spontaneo, come se ciò non avesse alcuna ripercussione sulla nostra vita.

Quando qualcuno si rivolge a noi dandoci il non richiesto suggerimento «Impara a usare il cervello!» ci sentiamo profondamente offesi, come se il fatto di averlo significasse saperlo usare. Si finisce così per confondere l'aver le gambe con il vincere la corsa dei cento metri.

Basta guardarsi attorno, leggere il giornale, ascoltare il notiziario per capire che forse non riusciamo a farlo nel migliore dei modi. A volte siamo riusciti a ottenere il peggio da noi stessi e dagli altri. È giunto il tempo d'iniziare a ottenere il meglio!

Quando ci proponiamo di andare oltre i confini dei consueti modi di pensare dobbiamo riferirci a «come» pensiamo, piuttosto che a «cosa» pensiamo. Anche se nel corso della nostra giornata – per non parlare della nostra vita – pensiamo a una quantità incredibile di cose, lo facciamo sempre nei soliti modi.

La differenza risiede nel *come* elaboriamo le informazioni, nel *come* pensiamo, nel *come* usiamo il nostro cervello, piuttosto che nel *cosa* elaboriamo e pensiamo. Tra una buona torta e una cattiva la differenza non risiede necessariamente negli ingredienti.

Se utilizzo buoni ingredienti nel modo errato, non impastandoli bene, usando un recipiente inadatto, sbagliando il tempo di cottura, fissando una temperatura troppo alta o troppo bassa, otterrò comunque una cattiva torta.

Questa semplice forma di saggezza è posseduta da chi si propone di raggiungere risultati pratici, concreti, quantificabili. A scuola guida – dove i risultati concreti sono molto importanti – ci insegnano a guidare l'auto, non i diversi itinerari.

Tony Buzan rimase stupito del fatto che all'università gli venissero insegnate le materie (una sorta di «itinerari del cervello»), ma non come apprenderle (ossia «guidare il cervello» per percorrere tali itinerari).

Se una volta saliti a bordo della nostra auto, acceso il motore e partiti conoscessimo a menadito i vari itinerari, ossia le strade da percorrere per arrivare a casa, al nostro ufficio, dai nostri amici, e tuttavia non sapessimo guidare, cosa accadrebbe? Dato che nessuno ci insegna a guidare il nostro cervello lo usiamo come useremmo la nostra auto senza saper guidare.

Facciamo cose che corrisponderebbero non fermarsi al semaforo rosso, guidare dalla parte sinistra della strada (pur non trovandoci in Inghilterra!), passare sulle strisce pedonali producendo sui pedoni che attraversano lo stesso effetto che Mosè ebbe sulle acque del Mar Rosso.

Questo libro offre al lettore alcuni principi che non vengono insegnati in nessuna scuola. Si propone di costituire una sorta di «scuola guida del proprio cervello», attraverso cui apprendere alcuni basilari modi per utilizzarlo al meglio. Ciò non riguarda appunto il *cosa* bensì il *come*.

Quando «abbiamo un problema», è probabile che il *come* stiamo pensando a qualcosa si riveli inadeguato. Ciò che chiamiamo «problema» non appartiene, infatti, al mondo esterno, fatto di situazioni e di persone, quanto piuttosto al nostro *modo di pensare*.

Immaginiamo che una persona inizi a prendermi a botte in testa. Non sarebbe forse buffo se a quel punto, rivolgendomi a chi assiste alla scena, esclamassi «Ho un problema!»?

Pur nella tragicità della situazione susciterei di certo ilarità. Ma per quale motivo suonerebbe buffo? Immaginiamo ora che sia passato un po' di tempo. Se, riferendomi alla mia paura che ciò possa accadere di nuovo, parlassi in termini di «problema», ciò risulterebbe questa volta appropriato (non susciterebbe alcuna ilarità).

Qual è la differenza tra i due casi? Perché nel primo parlare di «problema» suonerebbe strano, buffo, inadeguato, mentre nel secondo sarebbe invece appropriato?

La risposta è semplice. I nostri problemi non riguardano tanto ciò che accade *al di fuori di noi*, quanto piuttosto ciò che accade *dentro di noi*, in relazione appunto a ciò che facciamo con il nostro cervello.

Là fuori ci sono ostacoli, eventi inattesi, difficoltà di ogni tipo, bollette da pagare, nemici da affrontare, situazioni da gestire, come anche opportunità, risorse, possibilità. Non ci sono però né problemi né soluzioni. Il problema riflette, infatti, una dimensione squisitamente psicologica, come del resto accade anche per il suo contraltare, la soluzione.

Questo ci facilita le cose, poiché possiamo agire direttamente su ciò che si rivela davvero importante: *come pensiamo*. La possibilità di agire direttamente per cambiare le cose ci è invece spesso negata quando si tratta delle questioni là fuori.

Torniamo quindi all'uso del nostro cervello. Cosa accadrebbe se salissimo a bordo di un 747 e, ricevendo il consueto benvenuto dalla hostess, sbirciassimo nella cabina di pilotaggio e scorgessimo il capitano mentre legge un manualetto dal titolo «Come pilotare un 747 in tre giorni»? Ci accomoderemmo tranquillamente al nostro posto in attesa del decollo? O piuttosto troveremmo velocemente qualche buona scusa per scendere?

Cambiamo scenario. È mattina, entriamo in un bar per fare colazione e scorgiamo il barista mentre legge il manuale «Come fare un buon cappuccino in soli tre giorni». Di nuovo la domanda, cosa facciamo? Qualsiasi cosa decidiamo non saremo certo nello stesso stato d'animo che avevamo sul 747.

Per quale motivo? Si potrebbe rispondere per il fatto che nel primo caso si rischia la vita, anche se in realtà non si tratta solo di questo. Se il barista confondesse la bottiglia del latte con il barattolo del veleno per topi metterebbe comunque a repentaglio la nostra vita, come nel caso del pilota che non sa pilotare.

Il vero motivo è un altro. Se il 747 fosse una macchina semplice come quella del bar, probabilmente non ci porremmo alcun problema vedendo il pilota leggere il manualetto. Il punto è che il 747 è una macchina incredibilmente sofisticata. È troppo complessa per farla funzionare – o semplicemente per

perfezionare tale capacità – leggendo un semplice manualetto, oltretutto poco prima del decollo. La consapevolezza di questo fatto ci spingerebbe dunque a scendere.

Tutti gli esseri umani usano il cervello che è stato loro donato da madre natura senza nemmeno porsi il problema di *come vada usato*, pur trattandosi di una macchina assai più sofisticata del 747. Prova ne sia il fatto che il nostro cervello l'ha costruita!

È importante quindi avere una sorta di manuale di istruzioni per il suo corretto funzionamento, anche se nessuno penserebbe mai di averne bisogno. Ciò fino al momento in cui il nostro stesso comportamento – risultato dell'attività del nostro cervello – ci sfugge di mano.

Per leggere un giornale dobbiamo tenerlo a debita distanza, non potremmo leggerlo tenendolo a due centimetri dagli occhi. Allo stesso modo, se ci troviamo «dentro» i nostri consueti modi di pensare non li possiamo certo vedere, non possiamo esserne coscienti e quindi non ne possiamo individuare i limiti.

Questo libro ci permetterà di renderci conto di come pensiamo, dopodiché potremo decidere se continuare in quel modo o cambiarlo. La sua funzione è darci l'opportunità di «riprogrammare» il funzionamento del nostro cervello se lo vogliamo, al fine di utilizzare le nostre risorse interne in modo più proficuo.

La prima cosa da imparare a proposito del nostro cervello è che ne abbiamo due. Se aprissimo la scatola cranica di qualcuno vedremmo, infatti, che la parte superiore, ossia la corteccia, è suddivisa in due emisferi: uno che «pensa», quello sinistro, e uno che «sente», quello destro.

Ci sono due cose molto potenti nell'essere umano: le emozioni, arcaiche e primordiali e il linguaggio. Si tratta, quest'ultimo, della nostra funzione più evoluta, quella che permette alla civiltà di esistere.

Il problema è che non sappiamo gestire in maniera ottimale né il linguaggio né tantomeno le emozioni. La prova? Basti pensare a quali strumenti abbiamo quando ci sentiamo giù di morale. Vi è un'industria multimiliardaria che prospera sulla nostra incapacità di gestire ansia e depressione. Non per nulla si registra un crescente consumo di psicofarmaci.

Per quanto riguarda poi il linguaggio, il margine di miglioramento nel suo utilizzo diviene evidente nel momento del bisogno, cioè proprio quando proviamo stati d'animo spiacevoli. Come ci sentiamo quando, mentre vuotiamo il sacco del nostro dolore, l'amico che ci ascolta, mosso dalle migliori intenzioni ci suggerisce di «non pensarci», che «poi passa», che «c'è gente che sta peggio».

Tornando ai due emisferi, essi costituiscono due veri e propri «interlocutori». Essi, infatti, parlano due linguaggi differenti. Ciò diviene evidente se ci proponiamo di trasporre in immagini le istruzioni per la compilazione del Modello Unico o di descrivere a parole l'esperienza di un concerto che ci ha coinvolti profondamente. Si tratterebbe, in entrambi i casi, di un compito assai arduo, se non impossibile.

Per riprogrammare adeguatamente il funzionamento del nostro cervello dobbiamo rivolgerci ad entrambi gli emisferi, quello che pensa e quello che sente, ossia apprendere i loro due *diversi linguaggi*.

Questo libro contiene una miscela opportuna di metafore, storie, notizie a carattere scientifico, citazioni di personaggi famosi, barzellette, considerazioni razionali, giochi, esercizi di addestramento e altro ancora. Si tratta dei linguaggi parlati dai nostri emisferi.

Tutto ciò tenderà a produrre un'armonica integrazione delle funzioni cerebrali, quelle per cui risulta dominante l'emisfero destro – ossia creatività, estro, emozione, pensiero concreto – e quelle per cui risulta dominante l'emisfero sinistro – logica, razionalità, pensiero astratto.

Il nostro cervello è come un computer: non fa quello che gli diciamo di fare, ma ciò che lo *programmiamo a fare*. Se dico al mio computer «Scrivi una lettera a Giovanni» non succederà nulla. Ma se lo accendo, lancio il programma di scrittura, batto sui tasti delle lettere, mando tutto in stampa, allora avrò la lettera da spedire a Giovanni.

Se il nostro cervello è come un computer, possiamo pensare al linguaggio come al programma che lo fa funzionare. Un computer di per sé non fa nulla, dipende tutto dal programma che ci facciamo girare. Purtroppo non ci viene insegnato a usare questo programma per ottenere i risultati che vogliamo, soddisfare i nostri bisogni e realizzare i nostri obiettivi.

Nel corso degli anni, il nostro PC interno ha caricato tanti programmi, alcuni utili, alcuni meno utili, alcuni decisamente inutili se non addirittura dannosi. Occorre perciò disinstallare i programmi dannosi

e installare quelli utili in vista della soddisfazione dei nostri bisogni e del raggiungimento dei nostri obiettivi.

Questo libro ti fornirà gli ingredienti per stimolare al meglio, in modo del tutto naturale e gradevole, le tue capacità di apprendimento a proposito dell'uso del tuo cervello in modo che possa trarne il massimo vantaggio, facendo emergere pensieri positivi, stati d'animo piacevoli, apprendimenti che potranno rivelarsi utili, oltre che fonte di soddisfazione nelle situazioni più diverse e negli anni a venire.

«Pillola blu, ti svegli domani e non ricordi nulla. Pillola rossa, scopri quant'è profonda la tana del Bianconiglio ...»

Hai scelto la pillola rossa. Inizia qui il tuo viaggio nel Paese delle Meraviglie dei possibili modi di *usare il tuo cervello*. Scoprirai come a volte sei riuscito a ottenere il peggio da te stesso e dagli altri e come potrai ottenere il meglio. Buona esplorazione!

Cogliere le spine lasciando le rose

Se stiamo mangiando del cibo che ci piace molto e, malauguratamente, ci cade dentro una mosca, ammesso che intendiamo continuare a mangiarlo dobbiamo prima di tutto togliere la mosca. Non importa se qualcuno ci fa notare che gli spaghetti sono in quantità maggiore, o che i piselli sono molto più numerosi, l'unica cosa che vedremo sarà la mosca!

Abbiamo mai superato il classico «test del bicchiere»? Abbiamo mai detto che è mezzo pieno anziché mezzo vuoto? Abbiamo mai meritato l'appellativo di «ottimista»? Anche se è accaduto, la tentazione di ricadere nella sindrome del pessimista è a volte molto forte, come nel momento in cui vediamo solo la mosca nel piatto.

Si tratta, in realtà, di un meccanismo che va al di là del pessimismo e dell'ottimismo. La tendenza a porre l'attenzione su ciò che non va per il suo verso appare così forte a causa dell'importanza che essa ha ricoperto nel corso della nostra evoluzione.

Sul piano biologico, infatti, saper cogliere uno stimolo doloroso o spiacevole appare molto più importante del godere di quanto è piacevole. Per comprendere a fondo l'origine di questo fenomeno occorre tornare indietro nel tempo, molto, molto indietro, fino a ritrovarci all'epoca delle caverne. Stando a Darwin potremmo tornare anche molto più indietro.

Se ci ritrovassimo allo stato di natura diventerebbe evidente come percepire la presenza di un predatore o il calore del fuoco che brucia sarebbe molto più importante che lasciarsi andare alla gradevole sensazione delle morbide foglie su cui sdraiarsi o del gustare un frutto particolarmente dolce.

Nel primo caso si tratta della nostra sopravvivenza, nel secondo di un momentaneo piacere che può anche sviarci dalla nostra priorità: restare vivi! Con l'evoluzione, questo principio che potremmo chiamare «della mosca nel piatto» si è naturalmente trasferito dal piano biologico a quello psichico, anche se ciò non ha comportato gli stessi vantaggi.

Ecco come il successo può diventare la fonte dei nostri problemi (vedi *Attenzione al «successo»!*)! Ciò accade nel momento in cui un dato comportamento non viene più messo in discussione e non vengono più rilevati i suoi effetti. Come risultato di un'evoluzione durata milioni di anni abbiamo, dunque, selezionato un automatismo alquanto sgradevole: la tendenza a focalizzare la nostra attenzione su quanto non ci piace.

Ma non dobbiamo farci trarre in inganno dal tempo trascorso. Anche se tale automatismo si è consolidato nel corso di milioni di anni, fortunatamente non sarà necessario un tempo altrettanto lungo per cambiarlo.

Immaginiamo due spugne asciutte. La prima rimasta fuori dall'acqua per qualche ora, la seconda per qualche anno. Nel momento in cui le immergiamo nell'acqua cosa accadrà? L'assorbiranno contemporaneamente o lo faranno in tempi diversi? Impiegheranno lo stesso tempo, a prescindere da quanto sono rimaste asciutte, poiché è assorbire l'acqua.

Il nostro cervello è come una spugna, assorbe nuovi apprendimenti e nuove possibilità di comportamento quando li sperimentiamo come piacevoli o utili (o entrambe le cose assieme). Nel momento in cui focalizziamo la nostra attenzione su ciò che ci piace, tale nuovo comportamento sarà assorbito dal nostro cervello come una scelta migliore. Il precedente comportamento sarà mantenuto per le situazioni che veramente lo richiedono.

Non c'è, infatti, nulla che si rivela sempre inadeguato, così come non c'è nulla che si rivela adeguato in ogni circostanza.

Se ci troviamo a Londra sarà bene rimanere focalizzati sul pericolo che comporta attraversare la strada, nel momento in cui i nostri automatismi ci spingono a guardare a sinistra, mentre le auto vengono da destra. Una volta mi trovavo in Inghilterra e rimasi sbalordito quando un autobus a due

piani sfrecciò proprio davanti al mio naso, mancandomi solo di qualche centimetro! Ecco una situazione in cui pensare al peggio può essere molto utile. In tante altre circostanze non lo è, molto meglio godersi la vita a ogni più piccola occasione.

Se lasciamo che la nostra attenzione sia più attratta da quanto non ci piace piuttosto che da quanto ci piace, ci esponiamo alla «sindrome del perenne malcontento». L'esatto opposto ci succede quando usciamo da un ospedale, dopo aver subito un ricovero o semplicemente aver fatto visita a qualcuno.

Allora tutto ci sembra bello, almeno per qualche minuto, fino a che i nostri pensieri riguardo a ciò che non va ci riacciuffano. Riusciamo ad apprezzare la vita, a godere del solo fatto di poter camminare, guardarci attorno, andare di qua e di là, trovando straordinarie tutte le semplici cose e situazioni che normalmente non sono «importanti».

Il problema risiede nel fatto che quando si prova uno stato d'animo piacevole o non ci si fa caso – poiché si è concentrati sui problemi – o lo si lascia sfuggire anziché capitalizzarlo. Se facessimo un investimento, se acquistassimo delle azioni, per quale motivo la faremmo? Per pagare la provvigione all'operatore o per ricavarne un utile? È quindi importante riuscire a capitalizzare tutti i nostri investimenti, nessuno escluso!

Ritengo esistano due fondamentali modi di vivere: quello del colino e quello del setaccio. Immaginiamo di essere un colino. Cosa facciamo? Qual è il nostro compito? Lasciare passare ciò che è buono, come ad esempio il the, e trattenere ciò che è cattivo o inutile come le foglie, che saranno poi gettate nella spazzatura.

Immaginiamo ora di essere un setaccio, come quello dei vecchi cercatori d'oro. Cosa facciamo? Qual è il nostro compito? Lasciar passare ciò che è inutile o senza valore, come il terriccio del fiume, e trattenere ciò che è buono, come i piccoli granelli e le pepite d'oro. Come preferiamo vivere? Come il colino o come il setaccio?

Un modo tipico in cui le persone vivono come se fossero dei colini è chiudendosi agli affetti per evitare il rischio di soffrire ancora. Visto che in passato hanno sofferto (magari nutrendo aspettative irrealistiche!) ora si arroccano su posizioni autarchiche per evitare che tale evento temuto si ripeta.

Ammantata di pseudo buon senso, tale considerazione conduce spesso al realizzarsi proprio di quanto temuto. Questo atteggiamento, infatti, porterà a lamentarsi (quello che facciamo quando ci sentiamo frustrati e insoddisfatti), il che stancherà presto il proprio partner.

Si tratta quindi di una sorta di «profezia che si autorealizza» (vedi *Come inventare la realtà e poi andarci a vivere*). Per evitare di soffrire, forse, un giorno, si decide di soffrire tutti i giorni. Non suona certo come la quintessenza di un'antica saggezza!

Oggi rifiutiamo forse il cibo pensando che domani potremo saltare il pasto? Se qualcuno vuole restituirci un vecchio prestito gli diciamo che può tenersi il denaro pensando che la prossima volta potrà non venirci restituito? Se abbiamo sete rinunciamo a bere pensando che un giorno potremo non trovare un bar aperto per dissetarci?

Come Mitridate assumiamo ogni giorno un po' di veleno fatto di frustrazione per renderci immuni dal veleno della «grande sofferenza» che paventiamo, creando paradossalmente le premesse del suo verificarsi.

Vivendo come colini si finisce per vivere come la pulce di una vecchia storia zen. Un giorno una pulce sta tranquillamente dormendo su un sasso, quando il sole esce dalle nuvole e inizia a scaldarlo, rendendolo ben presto molto caldo. La pulce si sveglia e, per sottrarsi al calore, inizia a saltare.

A furia di saltare si stanca e allora deve riposare. Ma mentre riposa inizia di nuovo a sentire il calore insopportabile e quindi deve di nuovo saltare, per poi riposare, per poi di nuovo saltare ... In poche parole la pulce non trova pace.

Effettua ora un piccolo test. In questo preciso momento, mentre stai leggendo puoi chiederti: «Sono cosciente del mio corpo?». La risposta è, con tutta probabilità «no», a meno che tu non abbia mal di denti, mal di testa, la tosse, o qualche altro malaugurato disturbo.

Sperando che stia bene, quando hai sofferto di qualche malanno puoi ricordare di essere stato perfettamente cosciente di quella parte del tuo corpo che ti dava fastidio, in cui era localizzata una qualche forma di sofferenza, malessere o dolore. Le sensazioni provenienti da tutte le altre parti tendevano invece a rimanere nell'ombra dell'inconsapevolezza.

La nostra attenzione è come una lente d'ingrandimento che, di solito, viene posta su ciò che non ci piace. Come abbiamo visto poc'anzi, si tratta di un meccanismo chiaramente legato alla sopravvivenza. Accanto a questo meccanismo di sicuro valore adattivo possiamo iniziare a svilupparne un altro, ponendo l'attenzione su tutte le sensazioni piacevoli, anche se minime. Osserva quindi la seguente figura.



Essa mostra i quattro possibili quadranti all'interno dei quali può collocarsi la nostra consapevolezza. Nel quadrante 1 si colloca quando siamo consapevoli di ciò che ci piace (ad esempio che siamo in buona salute, andiamo d'accordo con nostra moglie, i nostri figli hanno ottenuto buoni risultati scolastici).

Nel quadrante 2 si colloca quando ci focalizziamo su ciò che non ci piace (ad esempio le tasse da pagare, un lavoro seccante, l'incontro con una persona sgradevole). Nel quadrante 3 si focalizza quando invece pensiamo a tutto ciò che vorremmo avere ma che, in realtà, non abbiamo. Infine, nel quadrante 4 la ritroviamo quando siamo consapevoli di ciò che non vorremmo avere e che in effetti non abbiamo.

Puoi renderti conto di come il tuo umore cambi secondo ciò a cui rivolgi la tua attenzione. Dato che il nostro stato d'animo costituisce la nostra risorsa più importante, farà molta differenza se pensiamo a ciò che ci piace o a ciò che non ci piace, al fatto che lo abbiamo o che non l'abbiamo.

I quadranti 2 («Ho ... che non mi piace») e 3 («Non ho ... che mi piace») non sono necessariamente negativi, perché rappresentano, rispettivamente, i problemi da risolvere e gli obiettivi da raggiungere. Se sono ben chiari allora possiamo muoverci con maggiore efficacia.

La condizione necessaria per risolvere un problema è, infatti, definirlo con chiarezza, come del resto possiamo raggiungere un obiettivo solo se sappiamo cosa vogliamo.

Viviamo come miserabili o come re? Ciò dipende in gran parte da ciò a cui si rivolge il nostro pensiero.

Una vecchia storia racconta di un ministro del re, che un tempo era un mendicante. Il re, riconosciuto il suo valore, lo volle aiutare nominandolo ministro. Egli aveva però una strana abitudine: ogni giorno si recava in una soffitta del palazzo reale dove, lontano da sguardi indiscreti, teneva un vecchio baule.

A corte si cominciò a mormorare. Le malelingue suggerirono al re che in quel baule egli teneva ricchezze sottratte al tesoro reale. Insospettito, il re chiamò il ministro e gli ordinò di accompagnarlo in quella soffitta, dove si trovava il vecchio baule. Il ministro rispose che non era il caso, che il baule conteneva solo cose di poco conto non degne dei suoi occhi. Ancor più insospettito il re gli intimò allora di accompagnarlo. Il ministro accondiscese. Aprì il baule e con grande stupore del re mostrò il suo contenuto: vecchi vestiti, logori e polverosi.

Non comprendendo, il re chiese spiegazioni ed egli rispose: «Sire, quando tu mi prendesti con te rendendomi tuo ministro io ero un misero mendicante. Tu mi hai reso tuo ministro e io non voglio

dimenticare cosa hai fatto per me. Ecco che ogni giorno vengo qui a guardare i miei vecchi vestiti, che mi ricordano da dove provengo, così posso gioire della mia nuova condizione».

Una volta soddisfatte le necessità fondamentali, come mangiare ed avere un riparo, la qualità della nostra vita non dipende tanto da cosa abbiamo o non abbiamo. Dipende soprattutto da ciò su cui si focalizza la nostra consapevolezza. Si tratta della nostra risorsa fondamentale, senza la quale ogni altra risorsa non può definirsi tale. Se ne avessimo in gran quantità potremmo permetterci di sprecarla, ma non è così. Ecco che diventa importante ciò su cui la investiamo.

Se pensiamo alla differenza esistente tra ciò che sappiamo e ciò che, in un momento dato, sappiamo di sapere, ci accorgiamo immediatamente della limitatissima portata della nostra consapevolezza.

George Miller ha posto in evidenza tali limiti nella gestione dei «pezzi» d'informazione, limiti che corrisponderebbero al «numero magico 7 più o meno 2» (vale a dire cinque o nove), quindi un numero esiguo.

Se sono in grado di ricordare due cifre alla volta, come solitamente accade per i numeri di telefono, allora per me un pezzo d'informazione sarà composto da due cifre, mentre se sono in grado di ricordarne tre il pezzo d'informazione sarà composto da tre cifre e così via, fino a un massimo compreso tra cinque e nove.

Purtroppo, essendo di portata alquanto limitata, la nostra consapevolezza non si dimostra elastica nel saltellare tra i quattro settori. Soprattutto quando ci sentiamo bloccati, impotenti, inadeguati, quando abbiamo una prospettiva angusta della nostra vita essa si colloca, con ogni probabilità, nei quadranti 2 e 3 della precedente figura.

Possiamo vivere in almeno 4 modi diversi, a seconda di cosa pensiamo-sentiamo, allenando la nostra consapevolezza a fluttuare in modo più elastico tra un quadrante e l'altro.

Anche se i nostri automatismi ci portano spesso a focalizzarci sui quadranti 2 e 3 possiamo – magari con l'aiuto della precedente figura – allenarci, proprio come faremmo in palestra, a focalizzarci dove vogliamo e dove decidiamo, ponendo la nostra attenzione nel quadrante che ci è più utile. Dipende solo da noi!

Il punto è che non ci sono quadranti «cattivi» o positivi e quadranti «buoni» o negativi. A volte è utile se non necessario focalizzarsi su alcuni, altre volte su altri. Dipende dal nostro obiettivo e dalle circostanze. Quando andiamo dal dottore ci è utile porre l'attenzione sul secondo quadrante (ciò che ho che non mi piace), mentre quando andiamo al supermercato risulta più utile focalizzarla sul terzo quadrante (ciò che non ho che mi piace).

Esercizio di addestramento

- 1) Colloca la tua attenzione sui quattro quadranti della precedente figura, uno alla volta; renditi conto di come cambia il tuo modo di pensare e il tuo stato d'animo passando dall'uno all'altro.
- 2) Scrivi ogni volta le sensazioni e lo stato d'animo che provi ed alla fine confrontali.
- 3) Diventa poi consapevole quando è utile e quando è dannoso focalizzare la tua attenzione sui vari quadranti.
- 4) Renditi infine conto del fatto che puoi decidere su quale quadrante focalizzare la tua attenzione nei vari momenti della tua giornata, in funzione di cosa vuoi ottenere e della situazione in cui ti trovi.