

TOMÁS NAVARRO



# WABI SABI

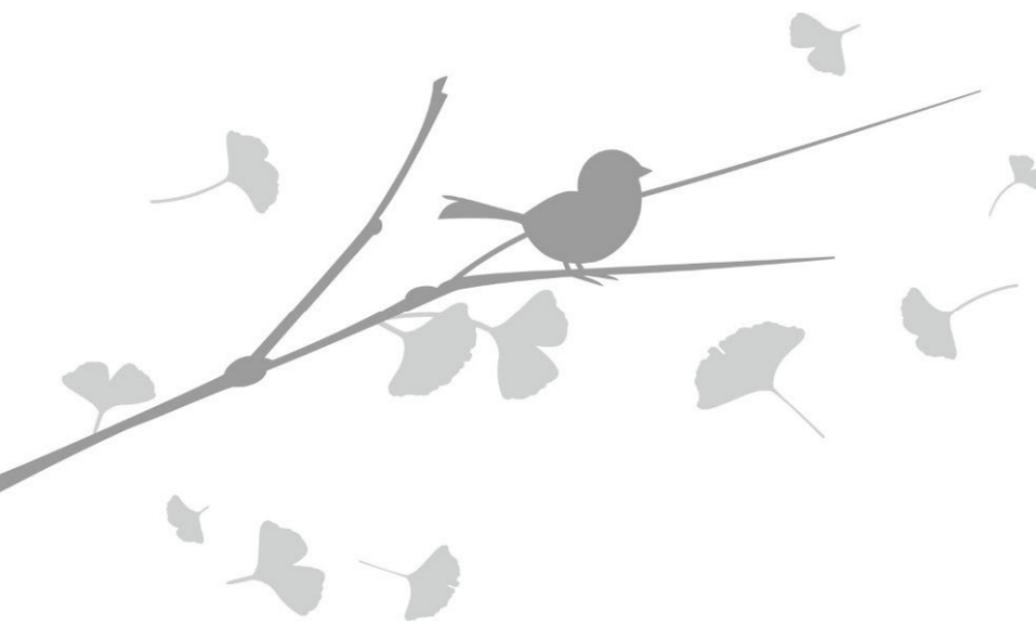
SCOPRIRE NELL'IMPERFEZIONE  
LA BELLEZZA DELLE COSE

 GIUNTI

**M I N D**

**B O D Y**

**S P I R I T**



TOMÁS NAVARRO

# WABI SABI

SCOPRIRE NELL'IMPERFEZIONE  
LA BELLEZZA DELLE COSE

 GIUNTI

Titolo originale:

*Wabi Sabi. Aprender a aceptar la imperfección*

© 2018 by Tomás Navarro Hernández

© 2018 by Editorial Planeta, S.A.

Zenith è un marchio di Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (Spagna)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione di Agata C. Grande per Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

In copertina: illustrazione: Silvia Virgillo • puntuale;

progetto grafico di collana: Lorenzo Pacini

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

© 2019, 2024 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809920712

Prima edizione digitale: aprile 2024



PRO.DIGI GIUNTI  
FESTINA LENTE

*Questo libro è dedicato a tutte le persone imperfette  
e strane che si sentono diverse e ne soffrono, senza sapere che,  
in realtà, sono straordinarie, irripetibili, meravigliose...  
Quando vi sentite strani, diversi o soli... pensate che anch'io,  
a volte, mi sento così, e non dimenticate  
che possiamo contare l'uno sull'altro.  
Forse le vostre stranezze, le vostre particolarità  
e i vostri difetti non sono terribili come credete.  
Il mondo è pieno di persone strane come voi, di persone  
belle come voi, di persone che vivono  
nel silenzio e nella vergogna  
la loro meravigliosa idiosincrasia.  
Pieno di altre piccole creature anormali...*



Vorrei ringraziare tutte le persone senza nome che hanno cambiato la vita di un bambino, di un giovane, di un adulto o di un anziano. Un semplice sguardo, un gesto di premura, una carezza o un sorriso sono bastati a illuminare delle vite, a far apparire nuovi orizzonti, ad acquietare un cuore afflitto. Grazie a voi il mondo è un posto migliore, e questo non si discute.

La mia gratitudine e la mia ammirazione vanno anche a tutti coloro che, senza badare al proprio tornaconto e senza chiedere nulla in cambio, sanno fare del bene agli altri: senza motivo, in modo spontaneo e disinvolto, solo perché provano l'impulso di agire. Il mondo ha bisogno di più persone come voi, poco ma sicuro. Voglio un bene infinito a due persone che uniscono entrambe le caratteristiche, e che posso citare per nome: Núria e Alicia.



## LE TRE CHIMERE: PERFEZIONE, FELICITÀ E SUCCESSO

**H**itoshi e Susumo si avviarono lungo un sentiero già quasi invisibile sotto la neve. I passi dell'anziano Hitoshi, attento a dove posava il piede, erano lenti ma sicuri.

«Sai perché risaliamo questa china innevata?» chiese all'improvviso il vecchio, e Susumo, che lo seguiva posando i piedi nelle orme per non rovinare la coltre candida, capì che era una domanda retorica, per stuzzicare la sua curiosità.

«Perché hai preso questa salita scoscesa?» continuò l'anziano.

A Susumo piaceva chiacchierare col nonno mentre passeggiavano nella natura. Iniziavano sempre con domande su cui riflettere. Il ragazzo accelerò il passo per stargli di fianco e ascoltarlo meglio. Lasciare due serie di orme parallele era un modo per celebrare l'attimo. Il tempo cancella ogni cosa, ma per un istante la neve sarebbe stata testimone del legame di amore e saggezza che li univa.

«Per vivere occorrono delle motivazioni. La motivazione è l'energia che è in noi e muove il nostro essere, la volontà di perseverare nonostante la stanchezza, la guida che indica il cammino» spiegò il vecchio.

«Nel corso della vita, Susumo, ti troverai di fronte motivazioni diverse. In alcune ti riconoscerai, in altre no. Alcune ti spingeranno a dare il meglio di te, altre il peggio. Soprattutto, però, alcune saranno valide e altre no, alcune cose ti muovono oggi e domani no. Ma il bello è che un giorno possono saltare fuori motivazioni

*nuove che ti apriranno orizzonti nuovi, destini che non avevi neppure immaginato.*

*«I giovani come te, di solito, perseguono tre obiettivi, senza sapere che sono in realtà delle chimere: illusioni, miraggi generati dall'ambizione. Chi non vorrebbe essere felice, avere successo e una vita perfetta?»*

*«La prima delle tre chimere è l'illusione della vita perfetta. Vorremmo un lavoro perfetto, un capo perfetto, un partner perfetto, amicizie e rapporti perfetti; insomma, una vita da manuale.*

*«Ricercando la perfezione, però, dimentichiamo che la vita è imperfetta. Ci tocca fare i conti con malattie, disillusione, inganni. Viviamo sogni che non si realizzano, abitiamo castelli in aria che si sbriciolano, veniamo allontanati, conosciamo delusioni cocenti, vediamo le cose belle finire. La vita, Susumo, è quello che è, non quello che vorremmo che fosse.*

*«La ricerca del successo e della perfezione è all'origine di due grandi fardelli che portiamo sulle spalle: tristezza e ansia. Siamo così impegnati a inseguire la perfezione, il successo e la felicità che non ci godiamo il cammino. Viviamo nel futuro anziché nel presente, ci consumiamo nell'attesa che accada qualcosa che non accadrà mai, o che è destinato a rivelarsi effimero o tanto diverso da come ce lo aspettavamo che le sofferenze e gli sforzi che ci siamo imposti ci sembreranno ingiustificati.*

*«Che cosa ne ricaviamo? Siamo prigionieri di un'ansia permanente, alla disperata ricerca della felicità. Sperimentiamo mille stratagemmi per raggiungerla, cambiamo lavoro, una, due, tre volte, alla ricerca del posto perfetto; cambiamo partner, sperando di incontrare l'anima gemella; vendiamo l'auto e ne compriamo una più lussuosa. Questa ricerca di perfezione suscita un'ansia che non ci fa godere di tutte le cose "imperfette" che possediamo.*

*«Un giorno la ricerca finisce. Possiamo ingannarci, sforzandoci di vivere il sogno, di muoverci su una specie di palcoscenico, in un mondo artificiale, ma arriva sempre il momento in cui ci rendiamo*



conto di aver perso tempo per una meta irraggiungibile: scopriamo di non aver vissuto, di aver sprecato la nostra gioventù per inseguire una chimera. E sai che cosa succede in quei momenti, Susumo? Appare la tristezza.

«E innesca una crisi. Accecati dalla tristezza, prendiamo decisioni sbagliate e impulsive, ci lanciamo alla ricerca di qualcosa che colmi il vuoto interiore. Rabbia, ira e odio si impadroniscono del nostro essere, finché precipitiamo nel rancore e nel risentimento, perdendo ogni prospettiva. «Così il senso di vuoto si impadronisce dei cuori e soggioga le menti. La malinconia domina ogni cosa, aprendo la via a sentimenti come colpa, vergogna o paura.

«Ricorda che la tristezza non è una brutta cosa, Susumo, e neppure l'ansia è un male. Il problema è che non sappiamo prestare attenzione ai segnali e ai messaggi che ci mandano. Il corpo ci parla come può, sfruttando i mezzi che ha, e una delle sue forme di espressione sono le emozioni... Spesso ci sforziamo di ignorarle o dissimularle, e non prestiamo orecchio al loro messaggio.»

Hitoshi rimase in silenzio. Sapeva che Susumo aveva bisogno di riflettere. Il ritmo dei passi nella neve scandiva il ritmo dei pensieri.

«Capisco quello che intendi, nonno, però in certi giorni sono nervoso e inquieto; faccio fatica ad alzarmi, a prendere sonno, a studiare, a concentrarmi. Ci penso, ascolto, ma non riesco a decifrare cosa vuole dirmi il corpo. La mente non sa interpretare il suo linguaggio. Forse un giorno imparerò a comprenderlo, ma perché non capiamo i messaggi che il nostro essere si sforza di trasmetterci?»

«Perché sei ancora giovane, ma un giorno capirai che l'ansia ci mette in guardia quando qualcosa non va in quello che stiamo facendo, quando va presa una decisione, o non viviamo in armonia con le nostre priorità o i nostri valori. Anche la tristezza parla, caro Susumo. Dice che occorre cercare in noi, fermarsi, riorganizzarsi e imparare una lezione. Tutte le emozioni sono necessarie e utili per una vita più sana ed equilibrata.»

*Susumo e Hitoshi arrivarono a due pozze fumanti, una sorgente di acque termali. Si spogliarono e posarono sopra una catasta di legna gli abiti piegati con cura, perché non si inzuppessero. Fecero un inchino e si immersero. L'acqua calda contrastava piacevolmente con la brezza gelida del bosco.*

*Susumo si sedette in un angolo, contemplando la montagna con espressione assorta. Non aveva ancora vent'anni e aveva l'energia di un puledro impetuoso. A volte, però, era sensibile e ragionevole. Il suo pensiero era talmente rapido che non sempre la bocca riusciva a dare sfogo alle idee che gli vorticavano in testa. Aveva ancora molte cose da capire. La sensibilità era la sua migliore alleata, ma anche la peggiore nemica.*

*«Nonno, mi stai chiedendo di essere un conformista?» domandò con lo sguardo ancora perso nel paesaggio.*

*«Certo che no. Ti invito a mettere nel giusto contesto le cose, il mondo, i tuoi desideri, con quello che provi e pensi. Per vivere serenamente bisogna essere molto bravi a contestualizzare. Ho impiegato tutta la vita, ma alla fine ho imparato che un'opinione non è un fatto, che le cose davvero importanti sono quelle semplici, che la nostra esistenza è imperfetta e che la felicità, se esiste, è farsi un bagno nelle acque termali in mezzo alla neve in una giornata qualsiasi.*

*«Conosci un metodo infallibile per essere felici? Secondo te perché tutti parlano di felicità? Secoli di storia e discussioni su che cosa sia e non siamo ancora giunti a un accordo, a una conclusione per inventarci un sistema pratico... Non sarà perché esiste solo nella nostra immaginazione?*

*«Pensaci: scienziati, artisti, poeti, sociologi, antropologi e uomini politici di tutto il mondo hanno tentato mille volte di chiarire che cos'è la felicità e spiegare come ci si arriva. Perché non sono mai riusciti a dare una definizione esatta? Per alcuni nasce da rapporti sociali virtuosi, altri la confondono con il senso della vita, i traguardi, gli impegni, i buoni propositi, quello che mangi, l'esercizio*



*fisico, i progetti... Eppure io temo che scambino l'euforia che accompagna le scoperte e le teorie con la felicità in quanto tale.*

*«Lo sai qual è il mio consiglio? Lascia perdere la felicità e cerca la libertà e la serenità delle piccole gioie di ogni giorno. La felicità è un'invenzione poetica che per secoli ci ha tenuti schiavi, distraendoci da ciò che conta davvero. Cerchiamo la felicità senza sapere in cosa consista. Ma se nessuno sa dire che cosa sia è perché nessuno l'ha provata, è un ideale nato da una supposizione ingenua e crudele.*

*«Quando proviamo una gioia molto intensa e prolungata ci illudiamo che sia la felicità, invece le gioie, per definizione, sono limitate nel tempo. Immagina di riuscire a raggiungere la felicità in queste acque termali, fra le montagne e la neve. Che cosa succederebbe? Troveresti la morte in queste acque, tra questi boschi.*

*«Se fossi davvero felice non desidereresti nient'altro. Giunti alla felicità suprema, il corpo e la mente proverebbero un tale senso di soddisfazione che non muoveresti più un dito. Smetteresti di mangiare, bere, dormire, prenderti cura di te stesso, lavorare, pensare, sentire... E finiresti per morire.*

*«Ahimè, caro Susumo, alcune menti semplici, ingenua e ambiziose hanno creduto di poter trasformare qualcosa di effimero in una realtà duratura, ma sbagliavano. La felicità e i momenti di gioia, per quanto intensi o squisiti, sono sempre effimeri, ed è bene così: serve a proteggere noi e la nostra motivazione.*

*«Abbiamo creduto all'esistenza di uno stato di grazia detto "felicità" e, presi dalla ricerca, dimentichiamo di goderci le piccole gioie dell'esistenza. Cerchiamo scorciatoie per raggiungere la vetta e, se ci arriviamo, è senza avere ammirato le orchidee sul sentiero, gli animali che ci guardavano, il sole che ci accarezzava il viso.»*

*Susumo chiuse gli occhi. Provava un senso di pace e serenità. Stava bene col nonno, sentiva il calore dell'acqua sul corpo e il freddo della brezza sul viso. Di fronte c'era il bosco innevato. Nel giro di qualche giorno sarebbe dovuto tornare a Sapporo all'università: agli impegni, al rumore, alla fretta. In quel momento sentì che*

doveva conservare il ricordo di quell'istante, perché il desiderio di tornare a riviverlo lo avrebbe aiutato a sopportare la routine.

«Nonno, anche il ricordo dei bei momenti è fonte di piccole gioie: meno intense, forse, ma pur sempre delle gioie. E anche immaginare bei momenti a venire ci permette di provare in anticipo un po' della gioia futura» osservò.

«Su questo non hai torto. Il problema è che a volte fantastichiamo troppo e perdiamo di vista i dettagli che ci consentirebbero di godere la vita giorno dopo giorno. Lo so che a Sapporo ti senti a disagio, però a volte occorre fare dei piccoli sforzi, dei piccoli cambi di rotta per migliorare la vita. Nel tuo caso, per esempio, invece di lasciarti invadere dalla sofferenza e dalla tristezza potresti arricchire la tua giornata con mille piccoli dettagli. Oppure pensi che una semplice ciotola di miso non possa rallegrare l'anima?»

«Sei molto più ricco di quanto credi, Susumo, a Sapporo o qui a Furano. Che tu sia solo o in compagnia. A volte, cercando il successo materiale, sociale e personale, dimentichiamo la vera ricchezza che abita in noi. Crediamo che avere successo voglia dire conquistare una posizione di potere, quasi sempre economico e sociale, però l'esperienza mi ha insegnato che riuscire, nella vita, significa essere liberi di fare quello che si vuole fare e vivere in modo conforme alle proprie priorità e ai propri valori. E questa, caro Susumo, è la seconda chimera: la pretesa del successo a tutti i costi.»

«Però anche i soldi sono importanti» l'interruppe il giovane.

Gli era sfuggito, aveva parlato senza pensare. Susumo sapeva che per vivere occorre guadagnare, e per quello studiava medicina: la carriera di suo padre. «Così potrai tenere i miei pazienti, Susumo, dare lustro al nome, potrai godere degli agi e del rispetto come ogni buon medico», le parole del padre gli riecheggiavano nella mente ogni volta che la sua motivazione vacillava. Non gli andava granché di esercitare, anche se, razionalmente, era la scelta migliore. «La medicina è un mestiere ereditario» diceva suo padre. Eppure Susumo si sentiva insoddisfatto della strada che aveva imboccato.



«Il denaro è importante» rispose Hitoshi strappando il nipote alle sue riflessioni. «Però quanto tempo occorre per guadagnarlo? Per anni ho pensato che desse libertà e felicità, ma un giorno mi sono reso conto che non è così. Caro Susumo, mi piace pensare che queste mie parole ti insegneranno qualcosa di importante: che potrai imparare dalla mia esperienza, senza le crisi e i problemi che ho dovuto attraversare io. Commetterai altri errori, ma se farai attenzione, non ripeterai i miei.

«Un giorno ho capito che per essere più ricchi non si deve guadagnare di più. Per valorizzare la ricchezza che già possediamo occorre tenere conto di due fattori aggiuntivi: il tempo e l'emozione.

«Quanto tempo hai speso per guadagnare il denaro? Quanto tempo ti resta per goderne? Attento, è importante. Adesso sei uno studente, hai tanto tempo ma poco denaro. Magari non puoi permetterti un viaggio a Parigi, ma puoi contemplare lo splendore di un sakurafubuki e deliziarti ogni anno alla vista dei ciliegi in fiore. Per questi piaceri, Susumo, serve solo tempo.

«Che cosa preferisci: guadagnare mille yen lavorando due giorni a settimana o duemila yen lavorando cinque giorni? Quanto denaro ti occorre per vivere? Perché desiderarne più del necessario? E quanto rischi di pagare quel di più? Ti resterà tempo per godertelo?

«E che cosa occorre fare per guadagnarlo? Che cosa provi mentre lavori? Ti senti felice o speri di compensare la scarsa motivazione con le cifre importanti che otterrai in cambio? Il lavoro perfetto non esiste, però non occorre ipotecare la propria vita facendo un mestiere che non piace, non motiva, non fa stare bene.

«Facciamo un esperimento: creiamo la formula della ricchezza. Tu come la vedi?»

«Si divide il denaro guadagnato per il tempo trascorso al lavoro» osservò Susumo.

«È un modo per scoprire quanto sono redditizie le nostre ore.»

«Poi resta da considerare il tempo libero. Potremmo moltiplicare

*il risultato della divisione per il tempo libero che rimane» incalzò il giovane.*

*«Perfetto, ma non dimentichiamo il fattore emotivo» osservò il nonno.*

*«Il fattore emotivo potenzia le esperienze. Prendiamo una scala da zero a dieci: zero è l'assenza totale di emozioni positive, dieci una loro esplosione. Il risultato della moltiplicazione verrà quindi elevato alla potenza di un fattore compreso tra zero e dieci» aggiunse Susumo.*

*«Bravo. La formula della ricchezza è questa. Sapresti dirmi invece che cos'è per te il successo?»*

*«Nonno, è una domanda retorica. Credo di non saperlo. Per mio padre significa essere un buon medico, per mia madre è farsi una famiglia, per altri è comprarsi un'auto di lusso. Che cosa sia per me, però, non saprei dirlo.»*

*«Interessante! Esistono molte forme di successo, ma una sola è importante: quella che vale per te. Rifletti mentre sei a Sapporo. Domandati che cosa significa per te, e tieni a mente che il successo è sempre un miraggio. Proprio come per la felicità, è meglio pensare in termini di piccoli traguardi, senza dimenticare che sono limitati nel tempo. I piccoli traguardi stanno al successo come le piccole gioie stanno alla felicità.»*

*Susumo chiuse gli occhi. Era triste e arrabbiato. Aveva l'impressione di non vivere la propria vita, però, al tempo stesso, non sapeva quale altra esistenza avrebbe preferito vivere.*

*«Vedo l'ombra dell'ira sul tuo viso» osservò Hitoshi.*

*«Mi dispiace, nonno.»*

*«Non devi dispiacerti. La terza chimera è la ricerca della perfezione a ogni costo. Siamo imperfetti, per questo capita di provare rabbia. Non è un bene né un male, è necessario, è un sintomo di imperfezione. L'ira ti sta dicendo qualcosa, e ti conviene pensarci quanto prima. Il tempo non lavora per noi quando ci ostiniamo a ignorare le cose delle quali invece dovremmo occuparci. Possiamo ascoltare o trascurare quello che la rabbia ha da dirci, ma*

*non credere mai che sia colpa tua se sei imperfetto e provi rabbia. L'imperfezione va accettata come una risorsa che aiuta a crescere, per spezzare le catene di una perfezione che non esiste.*

*«Pensa a migliorare, senza preoccuparti di raggiungere la perfezione. Come nel caso della felicità e del successo, lo scopo non è l'estasi assoluta: conta il percorso, il cammino. Cresci e accetta con umiltà le imperfezioni. Nessuna delle cose che hai intorno è perfetta. Questa pozza è un'alterazione: una perdita del sistema vulcanico scalda l'acqua di una polla sotterranea e la fa affiorare. Eppure quanto piacere ci dà quest'imperfezione.*

*«Il problema sta nell'atteggiamento di superiorità morale di chi si lamenta delle imperfezioni che ha intorno. Per crescere occorre molta umiltà, che ci aiuta a migliorare ogni giorno. Trasforma l'imperfezione in una cosa naturale: se ti liberi dallo stigma, dal pregiudizio, potrai tenerne conto e forse perfino trarne vantaggio. L'imperfezione è un fatto: è una cosa che capita. Può diventare un'opportunità, dipende dal tuo approccio.*

*«Per vivere devi darti delle motivazioni, Susumo, e il modo in cui lo si fa è quasi sempre inadeguato. Solo quando capita qualcosa di traumatico ci rendiamo conto che le tre motivazioni maggiori si riducono a una semplice chimera. Cerchiamo il successo, la felicità, la perfezione. Paghiamo la ricerca con lo stress e il fallimento con la depressione. E intanto ci perdiamo tutto il resto.*

*«Vorrei darti dei consigli che ti aiutino a vivere una vita imperfetta come la mia, ma forse serena. Non aspirare a un'esistenza perfetta, alla felicità o al successo. Se ho imparato qualcosa in questi anni, è che ci distraggono dalle cose importanti: stare in pace con se stessi, con serenità, sentendo la vita in modo intenso e godendo dell'imperfezione del percorso che ci conduce per un sentiero mai battuto prima, il sentiero della vita.*

*«Caro Susumo, dai retta a un uomo anziano che ha impiegato una vita intera per capire che la vita è imperfetta e che va presa e vissuta come tale.»*



# INTRODUZIONE



# HATSUNE, UN CAMBIAMENTO NECESSARIO

*«Siamo prigionieri di un'ansia permanente, alla disperata ricerca della felicità.»*

In queste pagine distilleremo le parole di Hitoshi, isolando i consigli per vivere una vita imperfetta. La vita è quello che è, non quello che vorremmo che fosse, per cui è indispensabile imparare ad affrontarla e a viverla con il giusto approccio.

«Atteggiamento» o «approccio» sono parole delle quali ci serviamo a volte noi psicologi per spiegare che occorre prendere la vita come viene. Questi termini indicano una disposizione rispetto alla vita che inquadra il pensiero, le azioni, le parole, dando significato a quello che ci accade giorno dopo giorno, alle esperienze e ai progetti per il futuro.

L'atteggiamento ti condiziona la vita. Un approccio è come il paio di occhiali che indossiamo per interpretare la realtà: condiziona il modo in cui reagiamo a quello che capita, decide se stiamo vivendo una giornata sì o una giornata no, a prescindere dai fatti. Anche vivere una vita più conforme alle vostre intenzioni, piangere in un angolo, raggiungere la vetta, provare paura o fare quel passo avanti sono tutte questioni di atteggiamento. L'approccio condiziona aspetti decisivi come lo stato d'animo, le motivazioni più profonde, la percezione della realtà e i rapporti, quindi è molto importante scoprire come funziona, imparare a interpretarlo e a modificarlo. Si parla della necessità di godersi la vita, però la maggior parte degli autori, oltre a non spiegarci come fare, non sospetta che la chiave di tutto sia l'atteggiamento, la capacità di elaborare un

approccio: lanciano idee e proposte senza un quadro concettuale valido. Questo libro invece vi aiuterà a cambiare approccio in modo semplice, con un metodo da mettere in pratica giorno dopo giorno per scoprire come vivere la vita che vorreste.

L'esperienza clinica mi ha insegnato che è il destino a servire le carte, però siamo noi a decidere come usarle. E una cosa è chiara: è fondamentale come giochiamo, e tutto dipende dal nostro atteggiamento. Nasciamo senza averlo chiesto in una famiglia a caso tra milioni di altre, coi suoi pregi e difetti. È il caso a decidere come veniamo educati o in quale paese viviamo le prime esperienze. La creatività, la capacità di analisi e altre funzioni cognitive dipendono da fattori genetici e dalla formazione: solo l'approccio dipende da noi, e sta a noi sfruttarlo a nostro vantaggio. Grazie all'atteggiamento o approccio scegliamo quali carte giocare e a volte riusciamo addirittura a pescarne di nuove, grazie alla capacità di apprendere e migliorare. Per questo vi propongo di lavorare insieme sull'atteggiamento che potete adottare con l'approccio che io chiamo «wabi sabi».

In giapponese il termine si riferisce a una sensibilità estetica che si è sviluppata nei secoli fino a diventare una filosofia di vita che, fatta propria, può aiutarci a trovare serenità, ispirazione e libertà nell'esistenza di tutti i giorni. L'approccio wabi sabi spiega che nulla è eterno: ogni cosa è incompiuta e la chiave sta nell'imparare ad accettare la vita come si presenta, con l'imperfezione, l'incompiutezza e l'impermanenza.

Questa disciplina consente di adattarci meglio e con più prontezza agli inevitabili cambiamenti che ci vengono imposti, adottare una prospettiva nuova, convivere con l'incompiutezza e assaporare la vita in tutto il suo splendore, nei milioni di piccole gioie che ci attendono ogni giorno. Tutto quello che sto per dirvi è assolutamente concreto e potrete applicarlo in modo semplice alla vostra vita come abbiamo già fatto io e le persone con cui ho lavorato in vent'anni da psicologo clinico.



Scopriremo un po' per volta che cos'è un approccio wabi sabi. Dovremo chiarire altri aspetti importanti: per esempio come funziona la motivazione. Impareremo a trasformare i propositi in realtà, a fissare le priorità, a gestire le pressioni interne ed esterne che ci incalzano e a concentrare le energie sulle cose che si possono cambiare. Come? Adottando un atteggiamento realistico, contestuale e rilassato; accettando l'imperfezione, l'impermanenza e l'incompiutezza. Assaporando la bellezza delle cose umili, modeste e non convenzionali. Insomma, ampliando ed espandendo il nostro orizzonte e arricchendo la nostra vita. Progredire verso un approccio wabi sabi è più semplice di quanto potete immaginare. Vi fornirò, poco per volta, strumenti e risorse che vi aiuteranno ad accettare le imperfezioni e a lavorarci per crescere, evolvere e imparare a convivere con quelle altrui, migliorando anche i rapporti sociali. Imparerete ad analizzare e capire la lingua delle crisi, vostre e degli altri, a comprendere il messaggio che vogliono trasmettervi. Considererete la perdita con occhi nuovi e vi mostrerò come gestire la sensibilità vostra e delle persone a voi vicine. Insomma, un approccio wabi sabi vi consentirà di vivere in modo più intenso, giocare al meglio le carte che avete in mano e affrontare la partita con maestria per vivere un'esistenza libera e serena.

## PARTIAMO DALL'INIZIO: LA MOTIVAZIONE

*«Per vivere devi darti delle motivazioni, Susumo, e il modo in cui lo si fa è quasi sempre inadeguato.»*

La psicologia oggi tende a studiare soprattutto le emozioni. Molte teorie ne svelano il messaggio, ne analizzano il funzionamento e l'utilità. Secondo me questo ci fa dimenticare altri strumenti indispensabili, che possediamo e ci aiutano a stare bene e cre-

scere, per esempio la motivazione: utilissima per raggiungere gli obiettivi e affrontare al meglio le situazioni della vita quotidiana. Con questo libro, vorrei provare a cambiare discorso: per esempio mettendo in luce il ruolo determinante della motivazione. Diventare esperti di motivazione conviene a tutti, perché è il modo più efficace per raggiungere gli obiettivi che ancora resistono ai nostri sforzi.

E non solo riuscirete a trasformare i propositi in realtà, ma imparerete a prendere decisioni migliori, perché avrete priorità chiare e definite e saprete perseverare fino a raggiungere la meta. Ritroverete l'energia perduta, riuscirete a distinguere i dettagli dall'essenziale, e molto altro. Ma soprattutto, cari lettori, tornerete a controllare la vostra vita e i vostri bisogni, guadagnando indipendenza e libertà a tutti i livelli.

Che cosa sappiamo della motivazione? Come funziona? La motivazione è un fenomeno psicologico di base che agisce come meccanismo di adattamento. In altre parole, ci consente di vivere meglio e di sfruttare un maggior numero di risorse per rispondere in modo più adeguato alle diverse esigenze. Ci permette di fare uno sforzo e perseverare nei nostri propositi nonostante le difficoltà. In psicologia è definita come l'impulso che innesca, mantiene e orienta l'agire. In sintesi, è l'energia che ci consente di lottare per un obiettivo: quando manca, non andiamo in palestra se fuori fa freddo, ci accontentiamo del sogno di una vita migliore invece di impegnarci per realizzarla, non cambiamo casa o lavoro nonostante malediciamo ogni giorno la nostra condizione, oppure non cerchiamo un altro partner, anche se ci sentiamo prigionieri di un rapporto violento e tossico.

La motivazione svolge un ruolo importante nella vita. È stata studiata in chiave cognitiva, comportamentale, neurofisiologica, eccetera, eppure resta ancora molto da scoprire.

Alcune motivazioni sono temporanee (come può essere l'allenamento per correre una maratona), però ne esistono anche di ba-



silari, intrinseche, che ci accompagnano da sempre, per esempio essere affabili con gli altri e farci carico dei loro bisogni. Una motivazione limitata nel tempo prende il nome di motivazione-stato, mentre una motivazione di base è una motivazione-tratto. Le motivazioni-tratto possono cambiare solo con un grande sforzo, o in seguito a eventi traumatici, perché sono profondamente radicate nella personalità.

Esistono diversi tipi di motivazione, e non tutti hanno la stessa intensità, che spesso varia in funzione del momento. Per esempio una persona che gode della sofferenza altrui può abbandonarsi a quella motivazione in modo più o meno intenso a seconda delle circostanze, dello stato d'animo, delle conseguenze che deriveranno da quel comportamento negativo.

Per capire meglio come funzionano i processi motivazionali occorrerà esaminare più da vicino tre aspetti chiave, ovvero i bisogni, desideri e le scelte.

## COME FUNZIONANO I BISOGNI

*«Sapresti dirmi invece che cos'è per te il successo?»*

Forse occorre iniziare proprio dal concetto di bisogno. Si potrebbe dire che sia uno dei motori interni più potenti di cui disponiamo per attivare la motivazione. Quando abbiamo bisogno di qualcosa tendiamo a occuparcene subito: il nostro dispositivo motivazionale entra in funzione, attivando l'emozione. Per essere precisi, l'ansia.

Grazie all'ansia sappiamo che ci serve qualcosa, dobbiamo agire per soddisfare un bisogno... Però come agire? Che fare? Perché lì per lì la motivazione ha ben poco di razionale, e non è un caso. A livello neurale il circuito motivazionale è molto vicino a quello emotivo, con il quale condivide addirittura alcuni pro-

cessi e alcune aree. Il fatto è che il cervello rettiliano, lo strato più primitivo del nostro encefalo, si attiva prima della cognizione e inizia a gestire il problema senza attendere una nostra «decisione conscia».

Spesso prendiamo decisioni credendo che servano a soddisfare i nostri bisogni. Facciamo acquisti impulsivi, fumiamo, adottiamo comportamenti rischiosi (come superare i limiti di velocità) o ci abbuffiamo per placare l'ansia che si impadronisce di noi, ma niente di tutto questo soddisfa in minima parte i bisogni dai quali scaturisce quell'ansia. È un approccio che crea problemi, perché ci teniamo occupati per stare un po' più tranquilli, ma in realtà non facciamo progressi.

---

#### NON SI TRATTA DI RINUNCIARE

Non si tratta di rinunciare ai bisogni, ma di contestualizzarli, di ordinarli secondo il grado di priorità. Abbiamo bisogno di oggetti, di amore, di comfort, di sicurezza, di sfide... I bisogni sono una fonte di motivazione primaria, e sono importanti, per cui dimenticate l'idea che siano una cosa cattiva, o che non servano a nulla.

---

Le emozioni compaiono non appena emerge un bisogno, ma risultano perlopiù imprecise. Per fortuna prima o poi arriva la ragione a prendere il controllo. Magari non subito, è vero, ma le cose più complesse hanno sempre bisogno di tempo.

E qui inizia la battaglia: la ragione innesca un conflitto tra quello che proviamo e quello che pensiamo. Molto spesso le cose che vorremmo e quelle che abbiamo non coincidono, e questo genera una lotta interiore dagli esiti poco chiari, perché la mente si serve dei mezzi di cui dispone per acquietare l'ansia e il bisogno impellente, ma non sempre usa gli strumenti giusti. Da cosa

dipende il modo in cui reagiamo? Da aspetti importanti come l'educazione ricevuta, la creatività e l'esperienza.

A seconda delle informazioni che le facoltà cognitive hanno a disposizione nel database mentale e della creatività adoteremo una condotta che appaghi il nostro bisogno.

Può darsi però che nel nostro archivio mentale di possibili azioni da compiere, decisioni da prendere o pensieri da adottare non ci sia nulla di utile; o, peggio, ci sia qualcosa che ci complica la vita, aggiungendo ansia e inquietudini.

Come vedete, è importantissimo imparare dall'esperienza, arricchire il nostro repertorio di strategie leggendo, viaggiando e assimilando conoscenze nuove, in modo che, esplorando il nostro database in cerca di sistemi efficaci per appagare un bisogno, troviamo qualcosa di utile oppure siamo in grado di inventare un nuovo stratagemma grazie alla creatività.

## IL RUOLO DEL DESIDERIO

*«A Susumo piaceva chiacchierare col nonno mentre passeggiavano nella natura.»*

Il desiderio è un altro dei meccanismi interni e soggettivi che, insieme ai bisogni e alle scelte, risvegliano e condizionano le nostre motivazioni. Sicuramente avrete sperimentato il potere del desiderio, il motore che spinge ad agire. A volte, però, confondiamo il desiderio con il bisogno, e nascono i problemi. Rischiamo di convincerci che sia necessaria una cosa che invece desideriamo soltanto. I bisogni veri sono pochissimi, anche se ciascuno ha il sacrosanto diritto di provare tutti i bisogni che crede.

Fin da piccoli impariamo a confondere desideri e bisogni, cadendo in preda a un'ansia che riusciamo a dissipare solo quando otteniamo cose delle quali, in realtà, non avevamo una neces-

sità reale. Ciascuno è libero di desiderare quello che vuole, ma trasformare un desiderio in un bisogno significa far intervenire una componente emotiva che complica molto le cose.

I desideri nascono da una decisione cognitiva, cioè dal modo in cui il nostro cervello reagisce a una percezione o a un'esperienza dopo avere elaborato uno stimolo; però non si tratta sempre di decisioni razionali. A volte desideriamo una cosa solo perché qualcun altro la possiede, o perché l'abbiamo vista da qualche parte. A volte diamo perfino un tocco romantico ai desideri, sognando a occhi aperti e confondendo la fantasia con la realtà.

Fin qui niente di male. I problemi sorgono quando l'oggetto dei desideri non è alla nostra portata, o manca un progetto per agire e procurarcelo. Vi faccio un esempio. Nella vita ho avuto tre desideri importanti: uno era fare l'esploratore, scoprire paesi sconosciuti e culture nuove. Il secondo era scrivere libri. Il terzo era operarmi agli occhi, perché amo lo sport ma sono costretto a portare gli occhiali. Il solo desiderio che non sono riuscito a realizzare è il terzo. Non sono un esploratore per mestiere, ma viaggio il più possibile alla scoperta del mondo. State leggendo il mio terzo libro, e per scriverlo ho stabilito un piano di lavoro di fronte al quale non mi è mai mancata la motivazione, perché avevo ben chiaro l'obiettivo e come agire per realizzarlo. Ho dovuto però rinunciare all'operazione agli occhi per via della paralisi di una palpebra, che non consentirebbe una corretta convalescenza postoperatoria. Me ne sono fatto una ragione. Però immaginate che vita penosa farei se il mio desiderio si fosse trasformato in un bisogno. I bisogni scatenano sempre una forte tensione emotiva, un'ansia che scompare solo quando sono stati soddisfatti. Mi sentirei sempre abbattuto, triste o rabbioso per colpa degli occhiali, per un bisogno incontenibile che non sarei più capace di gestire. Complicherei la mia vita quotidiana e quella dei miei cari.

Il miglior consiglio che posso darvi è lasciare che i desideri rimangano tali, non trasformateli in bisogni.