

GREGG KRECH

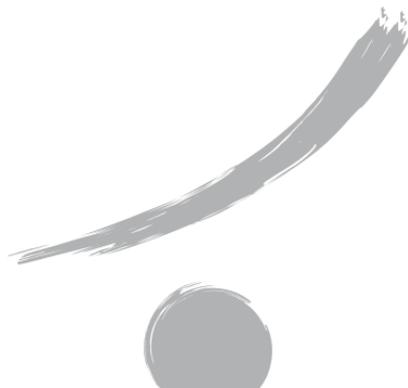


L'ARTE
DI PASSARE
ALL'AZIONE

LEZIONI DI PSICOLOGIA GIAPPONESE
PER SMETTERE DI RIMANDARE

 GIUNTI

M I N D | B O D Y | S P I R I T



GREGG KRECH

**L'ARTE
DI PASSARE
ALL'AZIONE**

**LEZIONI DI PSICOLOGIA GIAPPONESE
PER SMETTERE DI RIMANDARE**

 **GIUNTI**

Titolo originale:

The Art of Taking Action: Lessons from Japanese Psychology

Testi: © 2014 Gregg Krech.

L'autore è riconoscente a Trudy Boyle, Linda Anderson Krech, Jennifer Bucko Lamplough, Julie Guroff, Kate Manahan, Margaret McKenzie, Donella Meadows Institute, Steven Pressfield e Shinichi Suzuki per aver gentilmente dato il loro consenso alla pubblicazione dei loro scritti in questo libro.

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Roberta Zuppet

Editing: Claudia Sapegno

Illustrazione di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

Progetto grafico di collana: Lorenzo Pacini

www.giunti.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

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

ISBN: 9788809973046

Ultima edizione digitale: ottobre 2023



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

Dedicato a mio padre
Ted A. Krech (1927-2014)

Ogni notte, quando ero bambino, mio padre usciva tra mezzanotte e l'una. Lavorava per una panetteria all'ingrosso a Chicago. Arrivava, caricava oltre cinquecento chili di prodotti da forno su un furgone di sei metri e poi girava per la città consegnando pane, ciambelle e panini a supermercati, gastronomie e ristoranti. Cinquecento chili su, cinquecento chili giù. Sei giorni la settimana per più di quarant'anni. In alcuni periodi fece anche un secondo lavoro la domenica per mandare avanti la famiglia. Era, ed è tuttora, il mio più grande modello di impegno e dedizione.

Grazie, papà.

QUESTO LIBRO FA AL CASO VOSTRO?

Secondo le scritture zen esistono quattro tipi di cavallo. Il primo è il migliore. Obbedisce alla volontà del cavaliere prima ancora di vedere l'ombra della frusta. Il secondo reagisce non appena sente la sua voce o vede l'ombra della frusta. Il terzo si mette a correre quando avverte il dolore della frusta sulla pelle. Il quarto si muove solo quando il dolore gli penetra fin nel midollo delle ossa. Quando si tratta di passare all'azione, che tipo di cavallo siete?

Probabilmente è realistico ipotizzare che siate cavalli diversi in situazioni diverse. Forse siete eccellenti quando si tratta di lavare i piatti, ma molto recalcitranti all'idea di scrivere il romanzo che avete in mente. La maggior parte di noi, tuttavia, vorrebbe essere il cavallo migliore in qualunque circostanza. Non solo vogliamo compiere l'azione giusta al momento giusto, ma vogliamo anche eseguirla in modo consapevole, riconoscente, efficace e senza distrazioni.

Prima che continuiate a leggere, vorrei precisare che se vi comportate quasi sempre come il primo cavallo questo libro vi servirà a poco. Farete tesoro di qualche consiglio e probabilmente apprezzerete le idee qui esposte ma, se siete già al top della forma, avete la mia stima e la mia ammirazione più sincere. Questo volume si rivolge soprattutto agli altri tre cavalli, in particolare agli ultimi due, quelli che provano dolore. È l'unico stimolo che

la maggior parte delle volte li sprona a muoversi. Vi riconoscete in questa descrizione? Se sì, questo libro può offrirvi un'alternativa. Non spiega solo come fare di più e procrastinare di meno, ma parla anche di sogni, di passione, dei rischi che bisogna correre e della possibilità di dimenticare se stessi e di dissolversi nel momento. Insegna ad agire invece di parlare a vuoto, a provare gratitudine invece di lamentarsi e a essere meno noncuranti e più presenti.

Forse ora penserete che questo volume vi aiuterà a diventare uno dei "cavalli migliori". Beh... non è detto. Paradossalmente, è il quarto cavallo, quello che soffre di più, ad avere lo spirito più vero e il cuore più grande. Non è superbo né arrogante e ha compassione degli altri cavalli che lottano, perché la lotta è la costante della sua esistenza.

Non è necessario che diventiate cavalli eccellenti o anche solo buoni (dopotutto, non siete cavalli!). Dovete solo comprendere come affrontare la vita: circostanze, emozioni, famiglia, difficoltà, sogni e delusioni. Dovete capire che cosa fare, quando farlo e come farlo al meglio delle vostre possibilità. Non avete nessuno che vi frusta da dietro. La vita è davanti a voi, in attesa della vostra prossima mossa.



La vita di tutti i giorni è come un nuovo film indicibilmente affascinante, di cui non si riesce a indovinare il finale.

In esso mi ritrovo a ballare, piangere, ridere, urlare, cantare, soffrire, divertirmi.

Dal profondo, tutto ciò alimenta ancora di più le fiamme della speranza. La mia speranza non è il risultato di un'aspettativa né l'aspettativa di un risultato.

La via della speranza è quella della grande natura, che trascende la causa e l'effetto.

La speranza stessa è luce e vita.

Ascoltatela mentre parla dalla mia anima:

«Vieni ora, con una mente attenta e sincera. Ti proteggerò.

Non temere la discesa nel fuoco e nell'acqua. Non temere alcun male».

Avanziamo, sbaragliando le difficoltà.

Procediamo, seguendo la via della speranza!

HAYA AKEGARASU

PREFAZIONE

S spesso associamo la filosofia e la religione orientale a pratiche contemplative come la meditazione (*zazen*) o l'autoriflessione (*naikan*), e ci ispiriamo alla forte vena mistica dell'Oriente per introdurre nella nostra vita discipline come lo yoga, la *mindfulness* (consapevolezza) o la calligrafia, ma esiste anche un ramo della saggezza orientale basato sull'azione. Tendiamo a trascurare questo aspetto forse perché consideriamo la nostra esistenza già molto frenetica, con troppi impegni da rispettare e troppo poco tempo per portarli a termine.

I principi dell'azione che vengono dall'Estremo Oriente, tuttavia, sono diversi da quelli occidentali perché pongono l'accento su un sistema di valori fondato su concetti come il non attaccamento, lo scopo, la gratitudine, l'interdipendenza e la convivenza con la paura. Questi stessi principi svolgono un ruolo di primo piano nelle arti marziali (*aikido*, *kyudo*), nella psicologia (terapia Morita, Kaizen) e persino nella religione (buddhismo impegnato).

L'arte di passare all'azione non spiega solo come tenersi occupati o come cancellare via via le voci dalla lista delle cose da fare, ma insegna anche a scegliere a quali azioni dedicarsi e il modo in cui compierle, oltre che a sviluppare la personalità.

Nessuno incarna l'arte di passare all'azione più elegantemente del Mahatma Gandhi: in quanto padre del movimento della non-

violenza, egli ispirò milioni di persone a usare la resistenza non violenta come strumento di disobbedienza civile e di cambiamento. Fermandoci alle apparenze, potremmo giudicare i suoi metodi un esempio lampante di inazione. Non si corre. Non si combatte. Non ci si ribella. Non si collabora.

Eppure la sua filosofia scatenò un'autentica rivoluzione contro l'impero britannico, una delle più grandi potenze coloniali dell'epoca moderna. Gandhi, dal canto suo, era un uomo dall'enorme forza di volontà, con una marcata tendenza all'azione. Non predicò mai la passività né l'indifferenza alle vicende umane.

Molti biografi confermano che Gandhi era famoso per essere un uomo d'azione, ma lo descrivono anche come un fautore della spiritualità e della preghiera. Benché sia ricordato soprattutto per aver guidato la resistenza non violenta che alla fine liberò l'India dalla dominazione coloniale britannica, mostrò anche come sia possibile unire la pratica contemplativa all'azione.

UNA PILA DI PIATTI SPORCHI

Circa trent'anni dopo la morte di Gandhi mi trasferii in un bilocale tinteggiato di fresco ad Alexandria, in Virginia. Avevo ventidue anni ed ero pronto per sfidare il mondo. Era la prima volta che vivevo da solo: niente compagni di stanza, niente cani né genitori né fratelli. Potevo lasciare i calzini sporchi sul tavolo della sala da pranzo e restare sveglio fino a tardi a suonare la chitarra. Mi crogiolavo nella libertà della solitudine e di quello spazio tutto per me.

Una ventina di giorni dopo stavo preparando la cena quando mi accorsi di non avere più piatti puliti. Le stoviglie erano impilate nel lavello e, ormai da qualche tempo, aspettavano pazientemente di essere lavate. Così feci ciò che avrebbe fatto qualunque giovane scapolo con un briciolo di amor proprio: mi precipitai al

minimarket per comprare dei piatti di carta. La ragione per cui quelli di ceramica non erano stati lavati è un tantino misteriosa, dato che una lavastoviglie perfettamente funzionante occupava un piccolo spazio sotto il piano della cucina, non lontano dal lavello. Ma non avevo mai capito come convincerla ad allungarsi, prendere i piatti, accendersi e, al termine del lavaggio, riporre ordinatamente le stoviglie nel mobiletto...

Il mio ruolo, seppure indispensabile, era modesto. Non serviva molta forza né intelligenza. Non si trattava di un'operazione particolarmente complessa. Il tempo necessario era minimo. Nonostante questo mi ero dimostrato passivo, un uomo di *inazione*. Che cosa mi aveva impedito di passare all'azione, di fare ciò che andava fatto?

Non avevo evitato solo di lavare i piatti, ma anche di rispettare le scadenze lavorative, compilare la dichiarazione dei redditi, pagare le bollette, restituire i libri alla biblioteca e sbrigare quasi tutte le altre incombenze che non mi suscitavano emozioni positive.

Dieci anni dopo scoprii il lavoro di uno psichiatra giapponese che, oltre ad aiutarmi a inquadrare il mio problema di procrastinazione, mi insegnò una serie di strategie pratiche per darmi una mossa e passare all'azione anche quando non ne avevo voglia. Il dottor Shoma Morita (1874-1938) ha formulato un modello psicologico ora noto come terapia Morita. Affondando le radici nello Zen e mutuando idee da una concezione orientale del mondo, si pone in netto contrasto con le scuole psicologiche europee a noi ben note.

Non molto tempo dopo, il giapponese Ishin Yoshimoto (1916-1988) propose un metodo di autoriflessione profonda ma con risvolti assai pratici. Veniva dal ramo contemplativo del buddhismo ed elaborò l'approccio del Naikan (introspezione), che dava risalto alla trasformazione personale attraverso l'autoesame e l'autoconsapevolezza.

Essendo interessato al buddhismo, rimasi affascinato da questi due metodi, e ormai studio e insegno gli strumenti della psicologia giapponese da ventotto anni. In questo libro illustrerò alcuni principi, idee e strategie che mi hanno aiutato nella sfera personale e che sono stati applicati dai miei colleghi del ToDo Institute nel corso di questi anni.

Ho scelto il titolo *L'arte di passare all'azione* per il mio libro perché, come in tutte le arti, possiamo migliorare solo esercitandoci. In altre parole, diventiamo abili nel passare all'azione solo passando all'azione.

Detto questo, che cosa dovete fare adesso?



INTRODUZIONE

L'azione è l'antidoto alla disperazione.

JOAN BAEZ

Vorrei parlarvi di una nuova, sorprendente scoperta psicologica, capace di ridurre l'incidenza e la gravità della depressione; l'esperienza conferma inoltre che, oltre ad aumentare l'autostima e a rafforzare la fiducia all'interno delle relazioni interpersonali, attenua sensibilmente l'ansia. Non solo: diminuisce nettamente le perdite di tempo. Aiuta a raggiungere gli obiettivi e spesso è associata alla produttività, alla soddisfazione personale e alla responsabilità sociale.

Ulteriori studi indicano che, quando viene applicata al contesto familiare, le case tendono a essere più organizzate e le famiglie che le abitano meno disfunzionali.

Un'analisi dei modelli di linguaggio dimostra che scoraggiare dal parlare dei problemi e piuttosto induce a compiere azioni costruttive per risolverli.

C'è solo qualche effetto collaterale. Molti di coloro che la sperimentano soffrono di un certo affaticamento, che di solito svanisce dopo una bella dormita.

A questo si aggiungono ondate di felicità, gioia o appagamento quando si conclude un progetto o si risolve un problema.

Nel tempo, anche questi sintomi tendono a sparire quando l'attenzione si sposta su un nuovo traguardo. Gli effetti collaterali più gravi sono forse l'arroganza, il senso di superiorità e la super-

bia che possono derivare dall'uso prolungato (esiste un antidoto, ma su questo torneremo più avanti). Se questa scoperta fosse una compressa, otterrebbe subito l'approvazione del ministero della Sanità e spopolerebbe negli spot pubblicitari degli integratori in prima serata. Ma non è una compressa e nemmeno una forma inedita di terapia. Anzi, per usarla non è necessario rivolgersi al medico o allo psicologo. La nuova scoperta è:

**Passare all'azione:
fare ciò che va fatto,
quando va fatto,
a seconda delle circostanze.**

Siete rimasti delusi? Forse avevate immaginato che la scoperta fosse un po' più misteriosa, che si basasse sui progressi della ricerca sul cervello oppure che emanasse dagli abissi della psiche cosmica. Attenzione però a non sottovalutare l'importanza del *passare all'azione*. Generalmente la concezione psicologica classica trascura questo approccio, privilegiando la terapia della parola, l'autoanalisi, l'interpretazione dei sogni eccetera. Tuttavia la capacità di portare a termine le cose ha un immenso potere curativo. Se esaminiamo alcuni riconosciuti "eroi" del passato – persone come Madre Teresa, Martin Luther King, Benjamin Franklin, Eleanor Roosevelt, Albert Schweitzer e Albert Einstein – scopriamo che erano tutti estremamente abili nel passare all'azione. Anzi, che vengono ricordati e onorati proprio per ciò che fecero. Ma ottemperare agli impegni è davvero indispensabile per una buona salute mentale? Per rispondere a questa domanda basta pensare ai disturbi provocati dall'abitudine contraria. Eccone qui un elenco.

- **ansia** («Come farò a chiudere in tempo questo progetto?»);
- **depressione** («Nell'ultimo anno non ho combinato nulla di importante»);

- **conflitti interpersonali** («Lavori meno degli altri»);
- **perdita della fiducia altrui** («Avevi promesso che te ne saresti occupato e non l'hai fatto. Sei inaffidabile»);
- **disturbi del sonno** («Invece di dormire me ne sto qui a rimuginare su tutte le cose che devo fare»);
- **scarsa autostima** («Non riesco a finire ciò che inizio. Sono una frana»);
- **rabbia** («Ce l'ho con me stesso per non aver cominciato prima e aver aspettato l'ultimo momento»).

Passare all'azione è una delle tecniche più importanti da padroneggiare se si desidera conservare la salute mentale, e nel corso della vita concluderete molto di più così che rimandando costantemente oppure lasciando le cose a metà.

Inoltre individuerete nuovi scopi man mano che svolgerete i compiti che siete chiamati ad assolvere e, reagendo alla situazione – per esempio dando da mangiare a un uccellino affamato o innaffiando una pianta di pomodori rinsecchita –, troverete un posto nella ragnatela interdependente della vita, una struttura di cui non siete il centro (un dettaglio facile da dimenticare) bensì un semplice partecipante. Le increspature del vostro intervento si estenderanno a tutto l'universo. Passando all'azione, vi unirete alla danza.

Sto forse cercando di convertirvi allo stacanovismo? O di convincervi a girare come trottole dalla mattina alla sera?

Certo che no! A volte ciò che occorre fare è semplicemente immergersi nella vasca da bagno, suonare il pianoforte o uscire per una passeggiata.

Ogni tanto il “lavoro” (di solito questa parola si riferisce alle responsabilità professionali) va accantonato per dedicare tempo alla famiglia, e conseguire tutti gli obiettivi che ci si è prefissi per la giornata non equivale necessariamente ad avere una vita densa di significato.

- *Fate ciò che è davvero importante?*
- *Reagite alle situazioni in modo opportuno?*
- *Prestate attenzione alle vostre azioni?*
- *Avete le idee chiare sul traguardo da raggiungere e sulle iniziative da prendere per arrivare alla mèta?*

Sopra ho dichiarato che passare all'azione è una "nuova" scoperta. Naturalmente non lo è. Anzi, è molto probabile che abbia preceduto la vita umana su questo pianeta. Però non è per niente facile trovare studi scientifici che attestino l'impatto di questa capacità sul benessere psicologico. Sono convinto, tuttavia, che la vostra esistenza diventerà più ricca, più gratificante e meno stressante se metterete in pratica i suggerimenti di questo libro.

Non solo concluderete di più ma, quel che è più importante, le vostre doti eccezionali sbocceranno e cresceranno perché possiate metterle a disposizione della famiglia, della comunità e del pianeta.

I lettori di questo volume hanno almeno due cose in comune: la nascita e la morte. Quando starete per morire, forse avrete la possibilità di riflettere sulla vostra vita e sull'eredità che lascerete. L'avete creata nelle ultime ventiquattr'ore. La state creando in questo preciso momento.

Che cosa resterà ai posteri? Quali tracce del vostro passaggio vi sopravviveranno? Quanti cuori e quante menti saranno toccate dalle vostre azioni? Sfruttate appieno questi istanti preziosi. Fate ciò che siete venuti a fare.

*Svegliarsi ogni mattina è una rinascita.
Addormentarsi ogni sera è come morire insieme al giorno.
Perché rinviando il bene che vorremmo fare?
Perché tardiamo a pronunciare parole gentili,
a dare incoraggiamento, a scrivere una lettera,
a prenderci cura di noi stessi?
Perché siamo riluttanti a prendere decisioni, a vivere la
vita?
La procrastinazione è una malattia spaventosa e terribile.
Possiamo anche dire a noi stessi:
«Fallo subito», ma poi aspettiamo il “momento giusto”.
Non c'è bisogno di aspettare per vivere la vita.*

W. EDWARD HARRIS