SUPERARE I PROPRI LIMITI
PER REALIZZARE I PROPRI SOGNI

WAYNE W.
DYER

LE VOSTRE ZONE ERRONEE

Guida all'indipendenza
dello spirito

BUR Rizzoli saggi

Wayne W. Dyer

Le vostre zone erronee

Guida all'indipendenza dello spirito

BUR rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 1976 by Wayne W. Dyer
© 1977, 1980, 1990 RCS Rizzoli Libri S.p.A., Milano
© 1994 R.C.S. Libri & Grandi Opere S.p.A., Milano
© 2000 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-05629-8

Titolo originale dell'opera:
Your Erroneous Zones

Traduzione di Donatella Tippett Andalò

Prima edizione Rizzoli 1977
Prima edizione BUR Grandi saggi marzo 2012

Per conoscere il mondo BUR visita il sito **www.bur.eu**

A
Tracy Lynn Dyer
con l'amore
di cui tratto
in queste pagine

Tutta la teoria dell'universo
si rivolge immancabilmente a
un unico individuo – ossia a Te.

Walt Whitman

Introduzione

Un conferenziere aveva deciso di dimostrare una volta per tutte a un gruppo di alcoolizzati che non esiste flagello peggiore dell'alcool. Sul palco, aveva davanti a sé due recipienti pieni di un liquido incolore, apparentemente identici. Disse che uno conteneva acqua schietta, l'altro alcool non diluito. Mise un vermetto in uno dei recipienti, e tutti videro che, dopo aver galleggiato un poco, esso si dirigeva verso la parete del vaso e poi si arrampicava fino all'orlo. Il conferenziere allora lo prese e lo mise nel recipiente pieno d'alcool. Davanti agli occhi di tutti, il verme si disintegrò. «Ecco» disse l'oratore. «Quale morale se ne può trarre?» Dal fondo della sala si udì distintamente una voce: «Che se bevi alcool ti vanno via i vermi».

Questo libro contiene una quantità di «vermi», nel senso che leggerai e percepirai esattamente quello che vuoi sentir dire, e che si basa su molti valori e pregiudizi che sono anche i tuoi, su convinzioni e vicende personali che sono anche le tue. Scrivere un libro sul comportamento che procura sconfitte e fallimenti, e sui modi di superarlo, significa urtare delle suscettibilità. Se ti guardi a fondo con l'occhio di chi è propenso a cambiare, può anche darsi che tu ti dica che, sì, ti sta a cuore cambiare; ma il tuo modo di fare spesso ti smentisce. Cambiare, costa. Se sei come la maggior parte della gente, ogni fibra del tuo essere opporrà resistenze all'arduo impegno di eliminare i pensieri che corroborano quei sentimenti e stati d'animo e comportamenti che procurano la tua perdita. Malgrado i suoi «vermi», ritengo però che questo libro ti piacerà. A me piace, e l'ho scritto con piacere.

Se, da una parte, io non sono del parere che la salute men-

tale vada trattata con molta disinvoltura, dall'altra non ritengo nemmeno che se ne debba parlare in maniera troppo austera e gremendo il discorso di un gergo arcano. Ho cercato di evitare le spiegazioni complicate, in gran parte perché io stesso non credo che «essere felici» sia una faccenda complessa.

La condizione sana è secondo natura, e i mezzi per conseguirla sono alla portata di ognuno. Ritengo che gl'ingredienti che, in giusta dose, compongono l'efficienza siano il lavoro sodo, il pensiero lucido, il buon umore e la fiducia in se stessi. Non credo alle formule astruse, e nemmeno credo che serva esplorare il tuo passato per poi scoprire che con rudezza ti hanno insegnato ad andare al gabinetto e che qualcun altro è responsabile della tua infelicità.

Questo libro delinea un modo gradevole di raggiungere la felicità, il quale conta sul tuo senso di responsabilità verso te stesso e sul tuo impegno con te stesso, oltre che su una certa qual avidità di vivere e desiderio di essere tutto ciò che decidi di essere in un dato momento. È un modo piuttosto semplice, basato sul buon senso. Se sei sano, felice, potresti sorprenderti a considerare che questo libro avresti potuto scriverlo tu. E avresti ragione. Non hai bisogno di una qualificata esperienza di consultorio né di un dottorato in una delle professioni di supporto, per comprendere i princìpi dell'efficienza nella vita. Non li si apprende in un'aula o da un testo. Li si apprende avendo a cuore la propria felicità, il proprio benessere, e dandosi da fare. A ciò io mi applico ogni giorno, mentre contemporaneamente aiuto altre persone a compiere di queste scelte.

Ciascun capitolo del libro è scritto come se si trattasse di una seduta di consultorio. Tale criterio mira a lumeggiare il maggior numero di circostanze, e a suggerire il maggior numero di possibilità, per aiutarsi da soli. Una particolare «zona o fascia psicologica erronea», o tipo di comportamento autodistruttivo, viene esplorata; si esaminano poi gli antecedenti storici di quel comportamento nella nostra cultura (perciò in te). Lo scopo principale è quello di aiutarti a capire *perché* vi ci sei intrappolato. Vengono quindi descritti minutamente certi comportamenti specifici. Questi, in fondo, si riducono ad atti quotidiani

che possono sembrare perfettamente accettabili, ma che in realtà nuocciono alla tua felicità. Non diamo esempi tratti dalla casistica clinica delle turbe emotive gravi; parliamo, piuttosto, dei messaggi nevrotici che quotidianamente noi tutti inviamo. Dopo uno sguardo ai comportamenti di questa «zona» procediamo all'esame delle *ragioni* per cui si persiste in un comportamento che non rende felici. Ciò comporta lo studio abbastanza spietato del sistema psicologico eretto dal soggetto per sostenere e mantenere il suo comportamento autodistruttivo, invece che per eliminarlo. Questa parte tenta di rispondere a domande quali: «Che cosa ottengo con questo mio modo di comportarmi?», e «Perché persisto, se mi nuoce?». Pur nella diversità dei contenuti noterai certamente che, alla resa dei conti, i messaggi si assomigliano. Scoprirai che le ragioni per seguitare a tenere un comportamento nevrotico sono abbastanza costanti, e più o meno sempre le stesse. Essenzialmente, è più sicuro attenersi a un modo di reagire che oramai si conosce, benché sia autodistruttivo. Inoltre, se non modifichi i tuoi atteggiamenti, hai eliminato le difficoltà inerenti al fatto di dover cambiare e assumerti le tue responsabilità. Questo tornaconto in termini di sicurezza e autoprotezione, sarà messo in evidenza dal principio alla fine del libro. Comincerai a capire che il tuo sistema di mantenimento psicologico funziona nel senso di tenere ogni biasimo lontano da te e di tenere a bada ogni occasione di cambiare. Ma il fatto che siano sempre uguali le ragioni alla base dei vari comportamenti autodistruttivi, facilita la crescita totale. Una volta eliminate quelle ragioni, ti sentirai automaticamente liberato dalle tue «zone erronee».

Ogni capitolo si conclude con l'indicazione di alcune strategie atte a eliminare il comportamento autodistruttivo. Tale struttura corrisponde esattamente a quella di una seduta di consultorio: esplorazione della difficoltà e della fascia in cui essa emerge alla superficie, esame del comportamento autodistruttivo, approfondimento delle ragioni del comportamento, strategie concrete per eliminare la zona tormentosa.

Questo criterio, potresti trovarlo noioso, qualche volta, dire che si ripete. Buon segno: segno che i tuoi pensieri hanno un