

SUPERARE I PROPRI LIMITI  
PER REALIZZARE I PROPRI SOGNI

WAYNE W.  
**DYER**

**LE  
VOSTRE  
ZONE  
ERRONEE**

Guida all'indipendenza  
dello spirito

best  
BUR

Wayne W. Dyer

**Le vostre**

**zone erronee**

**Guida all'indipendenza  
dello spirito**

*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 Tippet Andalo*

*Prima edizione Rizzoli 1977*

*Prima edizione BUR Grandi saggi marzo 2012*

Per conoscere il mondo BUR visita il sito [www.bur.eu](http://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 principi 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 erranee».

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



effetto. Da molti anni sono terapeuta. So che i pensieri efficaci, quelli che alterano il comportamento autodistruttivo, non vengono così, solo perché una cosa è stata detta. Una osservazione profonda va ripetuta, e ripetuta, e ripetuta ancora. Solo quando sarà stata pienamente accettata e compresa, si comincerà a cambiare comportamento. Per questo su certi temi ho dovuto battere, riprendendoli più volte nelle pagine del libro – proprio come su di essi si ritorna ripetutamente in successive sedute di consultorio.

Due temi fondamentali si snodano lungo il libro. Il primo attiene alla tua capacità di compiere delle scelte intorno alle tue emozioni. Comincia a esaminare la tua vita alla luce delle scelte che hai fatto, o che non sei stato all'altezza di fare. Ciò ti addossa tutta la responsabilità di quello che sei e di ciò che provi. Diventare più felice e più efficiente significherà acquisire una maggiore consapevolezza delle scelte che puoi fare. TU SEI LA SOMMA DELLE TUE SCELTE, e io sono abbastanza «avanzato» da ritenere che, con una congrua dose di motivazione e di sforzo, tu possa essere tutto quello che vuoi.

Il secondo punto su cui si insisterà in queste pagine è un invito a curarsi del tempo presente. Più volte ricorrerò questa frase. Il vivere nel presente ha una parte essenziale nell'eliminazione delle reazioni sbagliate e nella costruzione della felicità. Vi è un solo momento in cui puoi avere una qualsiasi esperienza, e quel momento è adesso. Vi è, invece, chi butta via il tempo a soffermarsi su esperienze passate o future. La trasformazione del presente in una realizzazione totale è la pietra di paragone dell'efficienza nella vita, e tutti i comportamenti autodistruttivi non sono virtualmente altro che tentativi di vivere in un momento diverso da quello presente.

Sulla scelta e sull'attenzione al presente sarà posto l'accento in quasi ogni pagina del libro. Se leggerai attentamente, comincerai ben presto a porti domande che non ti si erano mai affacciate alla mente. «Perché poi sarei inquieto proprio adesso?», e «Come potrei impiegare meglio, ora, il mio tempo?»: così si interroga la persona che sta abbandonando gli atteggiamenti autodistruttivi per andare verso la felicità e la fiducia in se stessa.

Il libro termina con un breve ritratto della persona che, sbarazzatasi di tutte le sue «zone erranee», vive oramai in un mondo di emozioni controllato, anziché dall'esterno, dall'interno.

Le venticinque domande elencate qui di seguito sono state formulate per misurare la tua capacità di scegliere la felicità e l'appagamento. Leggile e, con tutta l'obiettività di cui sei capace, valuta te stesso e il modo in cui vivi nel presente. Le risposte positive indicano padronanza di sé e scelte efficaci.

1. Credi di essere padrone della tua mente? (c. I)
2. Sei in grado di controllare i tuoi stati d'animo? (c. I)
3. Le tue motivazioni vengono, più che dall'esterno, da dentro di te? (c. VII)
4. Sei esente dal bisogno di ricevere approvazione? (c. III)
5. Sei tu a stabilire le tue regole di condotta? (c. VII)
6. Sei libero dal bisogno di essere trattato con giustizia e lealtà? (c. VIII)
7. Ti sai accettare così come sei, e sai fare a meno di lamentarti? (c. II)
8. Sei libero dal culto degli eroi? (c. VIII)
9. Sei uno che agisce, che fa, o uno che critica? (c. IX)
10. Vai incontro con entusiasmo al misterioso e all'ignoto? (c. VI)
11. Riesci a evitare di parlare di te stesso in termini assoluti? (c. IV)
12. Riesci sempre ad amare te stesso? (c. II)
13. Sai crescere le tue radici? (c. X)
14. Hai eliminato ogni rapporto di dipendenza? (c. X)
15. Hai eliminato dalla tua vita ogni motivo di biasimo e di critica? (c. VII)
16. Sei libero da costante senso di colpa? (c. V)
17. Riesci a non curarti del domani? (c. V)
18. Sai dare e ricevere amore? (c. II)
19. Riesci a evitare l'ira paralizzante nella tua vita? (c. XI)
20. Hai eliminato l'abitudine di rimandare al domani? (c. IX)
21. Hai imparato dai tuoi errori? (c. VI)
22. Sai godere spontaneamente, senza avere un programma? (c. VI)