

LUCA STANCHIERI

NON C'È PROBLEMA!

COME SFRUTTARE LE DIFFICOLTÀ
PER ESPRIMERE IL TUO POTENZIALE



LUCA STANCHIERI
NON C'È
PROBLEMA!

**COME SFRUTTARE LE DIFFICOLTÀ
PER ESPRIMERE IL TUO POTENZIALE**

Proprietà letteraria riservata

© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-08818-3

Prima edizione BUR Varia maggio 2016

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Progetto grafico: Luca Dentale / studio pym

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

**NON C'È
PROBLEMA!**

INTRODUZIONE

PENSARE E COSTRUIRE LA FELICITÀ

Perseguire la felicità ci permette di affrontare i problemi trasformandoli in opportunità di crescita. Al contrario, rinunciare alla felicità – per paura, disincanto, pigrizia o rassegnazione – rende i problemi insuperabili e trasforma la sofferenza in uno stile di vita.

Questa è la tesi che attraversa il libro. La ricerca della felicità ci aiuta ad affrontare le grandi sfide dell'esistenza e allena la forza del carattere, ovvero la convinzione di poter essere felici grazie alle nostre potenzialità. La forza del carattere e l'autostima, da questo punto di vista, coincidono alimentando un ottimismo realista e la volontà di rendere la vita un'opera d'arte degna di ammirazione (quantomeno, della *nostra* ammirazione). È grazie a questa convinzione che i problemi si trasformano in obiettivi di sviluppo, gli errori in lezioni costruttive e gli ostacoli in sfide che ci spingono ad autosuperarci. Quando rinunciamo alla felicità, il nostro carattere si indebolisce e di fronte a un problema non possiamo fare altro che arretrare e cedere, minando la nostra autostima.

La felicità è un obiettivo e un metodo, e come tale è cambiata insieme al contesto storico. Non è quindi un tesoro da

scoprire, una terra da trovare, un tempo che si è perso, non è il sol dell'avvenire.



La felicità non si cerca ma si costruisce, si inventa, si progetta e si crea dentro contesti concreti. La felicità ha bisogno di idee chiare su ciò che è bene e su ciò che è male per noi e per gli altri.



La felicità non richiede necessariamente l'analisi dell'infanzia e della relazione con i genitori, tantomeno l'elaborazione dei traumi del passato, ma non può prescindere da un impegno su un programma a lungo termine e una visione del futuro. Il presupposto della felicità è la sua domanda: non si può ottenere la felicità se non la si vuole. La condizione è l'impegno: non è possibile costruirla senza uno sforzo costante. Il fine della felicità è la vita che fiorisce: non accade, se non la si ama.

Volere, impegno e amore sono frutto di una scelta che dipende dalla nostra coscienza e da quello che facciamo con le nostre esperienze. In questo cammino di ricerca i problemi, le delusioni e le ferite non sono eccezioni, fanno parte della vita come l'ossigeno che respiriamo.

Non esiste una vita senza problemi e non esiste felicità che non li affronti ogni giorno. Ognuno di noi incorre in eventi traumatici, malattie, delusioni, tradimenti e situazioni che non aveva previsto e che non poteva evitare. La vita di tutti ne è costellata: alcuni dipendono da noi, altri sono al di fuori del nostro controllo. Ma un problema, per quanto grave, non può, da solo, impedire la nostra felicità. Se fosse così la felicità non sarebbe possibile per definizione e la vita sarebbe una valle di lacrime da cui fuggire il prima possibile, anelando a un Aldilà più felice o sperando in una reincarnazione più fortunata.

Cosa intendiamo per felicità? La felicità è un sentimento di soddisfazione e fierezza dato dalla coscienza di un significato

della vita positivo, concreto e costruttivo. Lavorare sulla felicità significa migliorare il senso della vita, governarne la direzione anche in un mare in tempesta. **La felicità è una vita pienamente motivata, che sfrutta ogni opportunità data dalla realtà.**

Progettare la felicità è un'opera di amore e di creatività che riguarda il rapporto con se stessi, con gli altri e con le proprie capacità. Chi la desidera si trova di fronte alla vita come uno scrittore di fronte alla pagina bianca, una pagina che deve riempire di storie che abbiano senso e siano attraenti, non solo per lui ma anche per chi le leggerà. E come ogni scrittore, anche noi abbiamo a disposizione una biblioteca da consultare, piena di opere da cui apprendere: sono le nostre esperienze, quelle dei nostri cari e di chi ci ha preceduto. Ma, proprio come lo scrittore non può e non deve copiare dai suoi modelli, così noi possiamo ispirarci, lasciarci instradare, venire formati, ma non dobbiamo imitare, perché quella pagina è solo nostra e non può essere di nessun altro. Siamo noi in prima persona a dover sperimentare e sperimentarci nella nostra unicità. Dobbiamo verificare le idee di felicità che ci vengono proposte e scoprire nella pratica se sono vere o false, arricchendole e assumendole. Dobbiamo apprendere, fare ipotesi e creare.

La volontà di felicità è una concezione di vita che ci viene in soccorso anche quando incontriamo ostacoli imprevisti che ci fanno soffrire: allenarci alla felicità rafforza le nostre potenzialità e ci permette di trasformare ogni problema in una lezione di vita da cui imparare, migliorare, crescere. La solitudine, inevitabile nella creazione del nostro progetto di vita, si trasforma in libertà di scelta. Le nostre relazioni di amore e collaborazione diventano forze interiori. Le nostre opere realizzano all'esterno il meglio della nostra creatività.

Quando invece non crediamo nella felicità ci troviamo esposti senza difesa a ogni intemperia. Ci scopriamo fragili e vulnerabili. Non solo soffriamo, ma regrediamo perdendo le nostre potenzialità e trascurando ogni nostra facoltà, e così

ogni problema moltiplica il dolore invece di concorrere al suo superamento. Rafforza la sofferenza senza dargli un senso. Deprime le nostre facoltà in una strategia di autoboicottaggio.

Il modo con cui affrontiamo un problema dipende dal nostro amore per la vita, dalla nostra fede nelle facoltà umane e nella possibilità di essere felici su questa Terra.

La felicità che ti propongo in queste pagine segue la strategia dell'autorealizzazione e dell'autodeterminazione. È incentrata sull'individualità, ovvero sull'allenamento dell'originalità del singolo in chiave trascendente. Ognuno di noi è unico e originale, ma solo un allenamento virtuoso può elevare l'unico a essere speciale. Il punto di partenza è *la diagnosi delle nostre potenzialità*. I nostri punti di forza sono il principio di ogni allenamento. Senza capire, allenare e rafforzare ciò che ci caratterizza in positivo, non possiamo affrontare i nostri punti di debolezza. Partiremo dalle nostre qualità anche per affrontare le nostre ombre, apprendere dagli errori, scoprire le strade sbagliate che imbocchiamo. Nel farlo ci avvarremo delle più recenti scoperte delle scienze cognitive (per gli approfondimenti vi rimando alla bibliografia ragionata a fine volume) e useremo l'approccio del coaching umanistico, un innovativo metodo di allenamento delle potenzialità finalizzato al raggiungimento di obiettivi concreti. Concreti come l'approccio con cui ho deciso di strutturare questo libro: quando si parla di felicità, di scopo di vita, di autorealizzazione, la teoria da sola non può bastare!

Per passare alla pratica, ho pensato e costruito il *Diario di allenamento* che trovi allegato al libro. È uno strumento progettato per guidarti e sostenerti passo dopo passo lungo un percorso che durerà un mese intero: come un vademecum metodologico ti aiuterà a elaborare i tuoi allenamenti virtuosi. Naturalmente sei libero di usarlo come ritieni opportuno ma, nelle mie intenzioni, riflessione e allenamento dovrebbero viaggiare in parallelo. Il tuo *Diario di allenamento* è il laboratorio

di un mese, un laboratorio che ti farà saggiare le incredibili ricchezze interiori che già possiedi e ti illustrerà il modo per valorizzarle e usarle anche per superare le difficoltà e i vicoli ciechi in cui ognuno di noi cade, inevitabilmente.

Leggere, riflettere, praticare e scrivere sono forme di meditazione ed elevazione fra le più nobili. Sin dai tempi più antichi, sono state concepite come «tecnologie del sé».¹ Sono strumenti che permettono agli individui di eseguire, con i propri mezzi o con l'aiuto degli altri, una serie di esercizi sul proprio corpo e sulla propria anima – dai pensieri, al comportamento, al modo di essere – e di realizzare così una trasformazione di se stessi. La filosofia antica era un insieme di esercizi spirituali finalizzati a raggiungere uno stato caratterizzato da felicità, purezza, saggezza, perfezione o immortalità. Ti proporrò una versione innovativa di questi esercizi che sono stati verificati dalla scienza, approfonditi dalla filosofia e dall'antropologia, e arricchiti dalla pratica del coaching umanistico.

In questo percorso partiremo dalla principale delle potenzialità, la cura di sé. Affronteremo le idee di felicità che ci hanno propinato e che non funzionano. Vedremo quali sono le conseguenze di una vita infelice quando ci autoboicottiamo, ma anche come migliorare i nostri paradigmi culturali ed essere in grado di trasformarli in obiettivi di sviluppo.

La felicità attraversa e ispira il modo con cui amiamo e lavoriamo. Partiremo dalle nostre relazioni più importanti. Scopriremo le trappole dell'abitudine, moltiplicheremo le nostre energie relazionali, alleneremo la sicurezza in noi stessi nell'amare e nell'essere amati. Ci immergeremo nel lavoro di tutti i giorni innovandolo da subito, cercheremo di scoprire le nostre vocazioni trasformando le nostre potenzialità in competenze concrete. Attraverso l'amore e il lavoro scopriremo il senso e

¹ *Tecnologie del sé: un seminario con Michel Foucault*, a cura di L.H. Martin, H. Gutman, P.H. Hutton, Bollati Boringhieri, Torino 1992.

il significato della nostra vita, la sua natura trascendente e il segreto che è nascosto dietro a un'esistenza veramente felice.

E nel fare tutto questo ci alleneremo ogni giorno per un mese. Alla fine del percorso, se lo vorrai, potrai condividere con me i tuoi risultati.

Scrivimi all'indirizzo info@scuoladicoaching.it, aspetto tue notizie!

Buon allenamento,

LUCA