

Dall'autore del bestseller ***Se vuoi puoi***

A portrait of Roberto Cerè, a man with short dark hair, smiling, wearing a black shirt, against a teal background.

ROBERTO CERÈ
**IO CI
SONO**

*Tre passi per trasformare
la tua vita in un capolavoro*

BUR varia
Rizzoli

ROBERTO CERÈ

IO CI SONO

*Tre passi per trasformare
la tua vita in un capolavoro*

Proprietà letteraria riservata
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-08873-2

Prima edizione BUR Varia settembre 2016

Realizzazione editoriale: Librofficina, Roma

Curatela redazionale: Pasquale La Forgia

Roberto Cerè devolgerà i diritti d'autore di questo libro
a enti benefici selezionati personalmente di anno in anno.
Se desideri conoscere nel dettaglio le operazioni di beneficenza
che stiamo sostenendo, visita il sito www.drcere.com

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

IO CI SONO

Per Antonia

Introduzione

Cercando la tua voce

Lo so. Non ti fidi. Hai aperto questo libro per curiosità, magari con l'inconfessabile speranza di trovare la soluzione a tutti i tuoi problemi già nelle prime righe. Eppure, anche se una parte di te vorrebbe risposte facili a qualsiasi domanda, la tua prima reazione davanti a chiunque voglia aiutarti a cambiare il tuo modo di affrontare la vita è sempre la stessa: il sospetto.

«Ma che ne sa questo qui di come me la passo io?»

È solo una delle tante classiche frasi – dette ad alta voce, sibilate a denti stretti o ripetute in mente – con le quali costruiamo una barriera tra noi e chi ci viene incontro, tra le nostre difficoltà e chi potrebbe aiutarci ad alleviarle. La prima reazione è sempre improntata alla sfiducia e ci mettiamo subito sulla difensiva. Questo non perché siamo fermamente convinti di bastare a noi stessi, né perché pensiamo che gli ostacoli che ci tocca affrontare siano insormontabili, ma perché viviamo immersi nella nostra piccola particolarità, accecati da un orizzonte limitato, completamente assorbiti e annullati nella nostra individualità, al punto da illuderci

che la sofferenza che ci attanaglia (piccola o grande, non importa) sia unica nel suo genere, una irripetibile rarità, impossibile da comprendere per un occhio estraneo. Del resto, siamo noi i primi a non conoscere nel profondo chi ci sta intorno, e forse proprio per questo presumiamo che nessuno possa conoscere noi altrettanto bene.

Noi e gli altri

Facciamo subito un esempio concreto. Prendete un foglio e dividetelo in due colonne. In quella sinistra scrivete le caratteristiche che – nel bene e nel male – fanno di voi le persone che siete. Datevi un limite di tempo molto stringente, un minuto al massimo, e buttate giù le prime cose che vi vengono in mente. Allo scadere del conto alla rovescia, prendetevi un altro minuto e cominciate a compilare la seconda metà del foglio. Stavolta dovrete elencare i tratti salienti di una persona che conoscete bene, magari qualcuno che vi è particolarmente vicino. Finito il tempo a vostra disposizione, confrontate le due liste.

A meno che non siate del tutto inconsapevoli del vostro carattere (e al tempo stesso incredibilmente capaci di cogliere ogni sfumatura di quello degli altri), il risultato sarà sempre lo stesso: nella colonna sinistra ci saranno un buon numero di aggettivi, magari un po' vaghi, ma tutto sommato calzanti, che messi insieme restituiscono un quadro piuttosto lineare, un po' di spunti a partire dai quali è possibile ricostruire un profilo personale. In quella destra, invece, ci saranno più che altro elementi marginali, dettagli che compongono un identikit sommario, spesso un po'

piatto e a volte decifrabile solo da chi l'ha realizzato. Qualcuno potrebbe obiettare: «Be', è naturale! Io mi conosco come le mie tasche, mentre faccio fatica a capire gli altri».

In realtà il discorso è più complesso, anche perché non è affatto vero che ciascuno di noi conosce pienamente se stesso, ma in estrema sintesi possiamo dire che al termine di questo piccolo esperimento di autoanalisi le cose sono andate così: la colonna sinistra del foglio l'abbiamo riempita parlando di noi. Quella destra... pure! Solo che lo abbiamo fatto «per interposta persona». Nella seconda colonna, infatti, non abbiamo *davvero* parlato di un'altra persona, ma ci siamo limitati a descriverla in base al rapporto che lei ha con noi.

Per esempio, se parlando di sé un uomo può dirsi ambizioso, introspettivo e determinato, parlando della sua compagna è facile che si limiti a definirla affettuosa, ritardataria, umorale: tutti aggettivi che dicono ben poco della personalità di questa donna, perché si concentrano soltanto sul modo che lei ha di relazionarsi a lui. Siamo così accecati dalla nostra individualità che, anche quando parliamo di qualcun altro, finiamo per metterci in mezzo. Un po' come quei pittori che infilano sempre una parte del loro aspetto in tutti i ritratti che eseguono, indipendentemente dal soggetto raffigurato.

Non riusciamo a «metterci in disparte», a uscire dall'inquadratura e a cedere il palco a qualcun altro. Vogliamo sempre essere il fiore e mai la mano che lo cura e coltiva, il figlio coccolato e mai il genitore che lo mette al centro di ogni attenzione.

E non è forse questa una delle più insidiose tentazioni alla radice del nostro male di vivere? Dico «insidiosa» per-

ché la tendenza a voler essere al centro di tutto si presenta sotto spoglie seducenti e, in effetti, risponde molto spesso a un legittimo istinto di automiglioramento. Ma quante volte questa spinta propositiva si traduce in mero narcisismo? Quante volte accumuliamo frustrazione e risentimento per non essere riusciti ad appagare questa divorante voglia di primeggiare? E, soprattutto, quante volte siamo pronti a ignorare, travolgere e calpestare tutti quelli che si mettono tra noi e i nostri obiettivi?

E qual è il costo umano di questo modo di agire? Non solo per chi lo subisce, ma anche per chi lo mette in pratica in prima persona. Che cosa comporta un'esistenza improntata all'irrefrenabile bisogno di vincere sempre e comunque? Del resto, quante volte le nostre azioni non portano al risultato sperato? Quanti traguardi, una volta conquistati, si sono rivelati meno allettanti del previsto? E quante persone abbiamo trascurato o deluso mentre eravamo troppo presi a realizzare i nostri obiettivi?

Le tre fasi

Siamo cresciuti all'ombra di valori ispirati a dei principi (se non addirittura a un istinto) di sopravvivenza. Ci hanno insegnato a temere i momenti di crisi e ad accettare qualsiasi compromesso pur di evitarli. Il risultato? Persone che mettono a tacere le proprie ambizioni, autocensurano il proprio talento e si condannano, di fatto, a un'esistenza piena di rancori e rimorsi. Quella che poteva essere una storia di rinascita, diventa una lunga parentesi di vuoto, una prigione di (a volte neanche troppo) confortevoli paure.