

PAOLO RAGUSA

IL POTERE DEL SÌ

VINCERE I TIMORI
NELLE PICCOLE
E GRANDI SCELTE
DI TUTTI I GIORNI



PAOLO RAGUSA

IL POTERE DEL SÌ

Vincere i timori nelle piccole
e grandi scelte di tutti i giorni

BUR varia
Rizzoli

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

ISBN 978-88-17-08849-7

Prima edizione BUR Varia novembre 2016

Realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

IL POTERE DEL SÌ

A Samuele,
al suo presente-futuro

Introduzione

Nel 2013 ho scritto un libro su come imparare a dire NO: l'obiettivo era aiutare i lettori nelle relazioni in cui si presenta una divergenza o emergono dei conflitti, gestendo la situazione senza esserne sopraffatti.

Adesso ho deciso di dedicarmi al SÌ: imparare a utilizzare il SÌ come possibilità di orientare il nostro adattamento alla vita, alle relazioni, agli innumerevoli e svariati imprevisti, ai conflitti, alle emozioni. Il SÌ, infatti, ci permette di integrare le risorse personali con le possibilità nelle quali ci imbattiamo.

Il nostro potere di creare, trasformare, sognare, amare, imparare prende forma grazie ai nostri SÌ: sono la nostra forza vitale, che si esprime attraverso la volontà, i desideri, le passioni.

Il SÌ è, inoltre, un eccellente antidoto al panico, che nasce quando ci sentiamo disorientati; alla depressione, intesa come rinuncia a vivere quando non riusciamo a realizzare i

nostri desideri; alla carenza conflittuale, che consiste nell'incapacità di affrontare le divergenze e le difficoltà che nascono dall'incontro con l'altro.

I SÌ che voglio affrontare in questo libro sono quelli che riguardano il progetto di vita di ciascuno di noi: i SÌ detti nelle relazioni e nei legami personali, i SÌ che (pronunciati oggi) orientano la direzione del nostro futuro. Il tempo di questo libro è quindi il presente-futuro.

Se ciascuno di noi provasse a costruire una linea immaginaria che collega la sequenza di SÌ che ha pronunciato potrebbe disegnare una mappa aggiornata del proprio percorso individuale.

Il SÌ racchiude il senso della vita, la direzione che abbiamo intrapreso, quello che stiamo vivendo.

Come scrive lo psicologo Carl Rogers, nel suo libro *La terapia centrata sul cliente*, il SÌ rappresenta la ricerca del senso di «ciò che veramente si è»:

Qual è lo scopo della mia vita? A cosa tendo? Quali sono i miei propositi? Sono domande che ciascuno di noi, una volta o l'altra, si pone; a volte con calma e riflessione, altre volte in tormentosa incertezza o nella disperazione. Sono domande antiche, che sono state poste, e a cui si è data risposta, in ogni secolo della storia. Tuttavia sono anche domande che ogni persona deve porre a se stessa in modo suo proprio.¹

Il SÌ è la mancanza alla vita piena, la ricerca del nostro particolare stare al mondo, l'assenso a ciò che stiamo vivendo, la certezza che non è tutto qui, che c'è dell'altro di cui non sappiamo bene ma che ci interessa e ci orienta. Non si tratta di un buco da riempire, ma di una fessura attraverso cui guardare. Il SÌ è la conferma alla propria vocazione alla vita. Il nostro venire al mondo è una chiamata, un appello, il desiderio altrui che diventa persona, la nostra persona. Siamo al mondo perché siamo stati desiderati, richiesti, amati. C'è una domanda tutta per noi che ci attende:

Molto del destino di ciascuno dipende da una domanda, una richiesta che un giorno qualcuno, una persona cara o uno sconosciuto, rivolge: d'improvviso uno riconosce di aspettare da tempo quella interrogazione, forse anche banale ma che in lui risuona come un annuncio, e sa che proverà a rispondere ad essa con tutta la vita.²

Questo semplice monosillabo interessa le nostre domande e le nostre risposte, i legami originari e quelli che abbiamo scelto nel tempo, l'autonomia e la necessaria dipendenza dagli altri, l'esperienza vissuta e quella desiderata, le sfaccettature e le complicazioni, la convivenza e le separazioni, il già noto e l'inedito che ci attende, la fiducia e il conflitto.

Possiamo leggere la nostra esistenza nella filigrana dei

SÌ che abbiamo utilizzato per indirizzare i nostri progressi e passaggi evolutivi. Non sempre sono stati SÌ consapevoli, intenzionali e chiari, ma restano comunque indizi rivelatori del percorso che abbiamo intrapreso e che stiamo seguendo.

Cari lettori, questo libro può essere uno strumento utile per:

- fare un bilancio del vostro potere personale, tra adattamento e adeguamento;
- ricostruire le tante linee del SÌ che vi hanno condotto a essere come siete *qui e ora*;
- dotarvi di una nuova guida che vi aiuti a progredire nella vostra crescita personale;
- fare manutenzione dei vostri SÌ;
- avere un decalogo per orientare i vostri «investimenti» esistenziali.

Credo che i SÌ che abbiamo detto, che diciamo e potremo dire in futuro, siano la forma che permette alla nostra «vocazione» di emergere e trovare la sua strada, aiutandoci a definire il nostro volto, la nostra persona autentica.

Dopo aver appreso come gestire i nostri NO, imparare a riconoscere e pronunciare i giusti e autentici SÌ ci può consentire di vivere appieno noi stessi, lasciandoci alle spalle la tendenza a trasformarci in una proiezione fittizia di ciò che

Introduzione

siamo, finalizzata a piacere, compiacere e gratificare gli altri. Potremo così sostare nel nostro presente-futuro.

Vi auguro di trovare in questo libro il coraggio e il desiderio di scegliere voi stessi.

Buona lettura!

PRIMA PARTE

Il potere del Sì