



L'arte dell'attesa

di Massimo Piovano

Molti pensano che la strada per il successo sia in discesa. E sperano così di ottenere risultati positivi immediati. Ma la realtà è diversa. Per evitare allora inutili frustrazioni, seguite la regola dei piccoli passi...

C'era una volta un maestro Zen al quale fu domandato se si sentisse scoraggiato dagli scarsi risultati che i suoi sforzi sembravano fruttare. Per rispondere a queste considerazioni, il maestro raccontò la storia della lumaca che iniziò ad arrampicarsi

su un albero di ciliegie in una fredda e ventosa giornata di tarda primavera. I passeri di un albero vicino si divertivano a sue spese. Poi uno di loro si avvicinò e le disse: «Ehi, stupida, non lo sai che non ci sono ciliegie su quest'albero?». L'animaletto, seguitando ad

arrampicarsi, replicò: «Beh, ce ne saranno quando arriverò lassù!».

Spesso siamo soliti pensare, erroneamente, che la causa e l'effetto siano vicini nel tempo e nello spazio. Con «effetto» si può intendere un sintomo (si pensi all'abuso di droghe, alla disoccupazio- ➔



Alla filosofia del «tutto e subito» si contrappone la capacità di cogliere il giusto tempo che può passare tra la causa e l'effetto di una nostra azione



IN PRATICA

Non scoraggiatevi presto

Quando non si tiene conto che ogni azione compiuta oggi avrà effetti domani si possono commettere i seguenti errori:

● **Pensate che le vostre azioni non abbiano ottenuto alcun effetto** concreto con la conseguenza che interrompete ogni ulteriore tentativo.

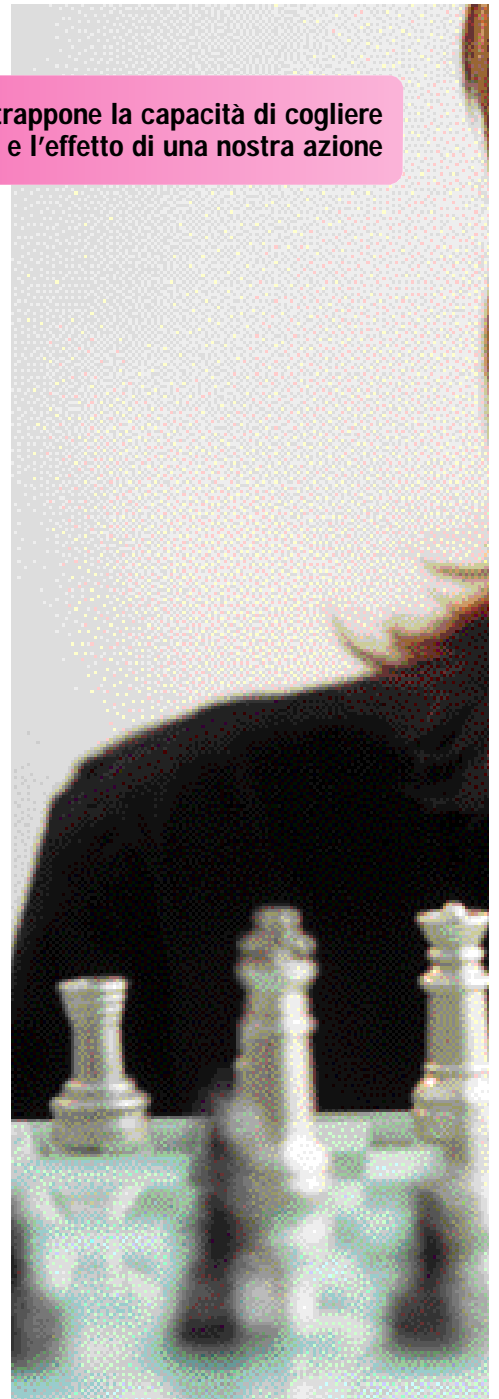
● **Duplicate gli sforzi** nella direzione sbagliata.

● **Cambiate strategia** troppo presto.

● **Non prendete nella giusta considerazione la complessità del sistema** nel quale vi trovate a interagire. Infatti, più il sistema è dinamicamente complesso, più l'effetto che vi aspettate impiega tempo a percorrere tutto il reticolo delle connessioni a cui è sottoposto. Alcuni di

questi collegamenti possono essere molto veloci, ma ne basta uno per rallentare l'intero sistema. Basta un ingorgo per farvi arrivare in ritardo, anche se tutto il resto del viaggio filava liscio. Ricordatevi, quindi, che la velocità di un sistema è determinata dal suo punto più lento.

● **Non sapete esattamente quali azioni intraprendere.** Quando la causa e l'effetto sono lontani nel tempo, diventa molto difficile metterli in relazione e quindi decidere cosa fare. Infatti, più lungo è il ritardo, più è difficile apprendere dalle proprie esperienze. Un caso frequente è quello delle allergie alimentari, dove la reazione allergica spesso si manifesta molto dopo l'assunzione del cibo. Diventa, così, difficile identificare quale alimento l'ha causata.



zione, ai bambini che muoiono di fame, ai problemi economici di un paese o di un'azienda); oppure l'obiettivo che ci diamo nella vita personale (in questo caso l'effetto coincide con la situazione desiderata, come vincere una gara sportiva, fare carriera, avere una famiglia e dei figli).

Con il termine «causa» si fa riferimento alle azioni che permettono di raggiungere l'effetto o la situazione desiderata. Se, per esempio, ci trovassimo nella situazione in cui il motore della nostra auto non si avvia (effetto), si dovranno individuare le possibili

cause che possono aver determinato tale situazione (candele sporche, mancanza di benzina, ecc.) per porvi rimedio.

Secondo un'importante regola di una prospettiva psicologica definita «Pensiero Sistemico» (vedi V&S n. di maggio '05, p. 40), la causa e l'effetto non sono strettamente connesse nel tempo e nello spazio.

Pensate a un investimento che fate oggi per cogliere un profitto in un futuro più o meno lontano; alle aziende che, quando assumono una persona, sanno di dover aspettare mesi prima che questa

sia pienamente autonoma e produttiva; agli atleti che impegnano tempo e risorse nella propria preparazione atletica per vincere una gara domani.

I ritardi che si verificano tra azioni che intraprendiamo e gli effetti desiderati non sono però apprezzati e spesso portano all'instabilità, poiché la maggior parte delle persone nutre la convinzione che causa ed effetto siano vicini nel tempo e nello spazio. Perché?

Questione di mentalità

La risposta a questo errore di valutazione deriva, in parte, dalla



MARKA ROMA

nostra cultura occidentale che ci ha abituato a pensare nell'ottica del volere «tutto e subito» e, possibilmente, senza sforzo.

Molte persone, infatti, pensano che la strada da percorrere per ottenere il successo sia in discesa. Questo modo di pensare si trova ovunque: nel lavoro, nella politica, nella vita affettiva, nello sport, ecc. Per esempio, si pensi a molti messaggi pubblicitari che cercano di convincere la gente che si possa ottenere stima e rispetto purché si acquistino i prodotti «giusti». Molto spesso il messaggio è ancora più semplificato: con un pizzico

di fortuna potreste vincere una lotteria e diventare molto ricchi, oppure vincere un viaggio, una macchina o chissà cos'altro.

Le lotterie e i giochi a premi sono l'espressione di questa filosofia, secondo la quale si può ottenere tutto e subito senza dare nulla in cambio. L'aspetto desolante è che molti finiscono con il credere seriamente a questa filosofia per ritrovarsi, in seguito, senza nulla. Gli atleti si allenano, si impegnano, fanno sacrifici ma non sempre vincono e, quindi, si scoraggiano. Lo stesso vale per molti imprenditori che iniziano un'attività econo-

mica d'impresa e pensano di ottenere immediatamente lauti compensi, mentre sono necessari anni per riuscire a creare un'impresa solida. E gli esempi potrebbero continuare.

Volete avere più amici o più relazioni sociali? Volete riuscire meglio nel lavoro che svolgete? O desiderate primeggiare nello sport che praticate? Qualunque sia il vostro desiderio rimarrà sempre irrealizzato se non comprendete che anche la più piccola delle azioni che vorrete compiere ha bisogno di impegno e di tempo per realizzarsi.

Come disse una volta il grande filosofo Epitteto «Nessuna grande opera viene creata in un istante». Sappiate che si può avere quasi tutto dalla vita, ma per ottenerlo bisogna per prima cosa desiderarlo e impegnarsi a fondo; persistere con tenacia e determinazione senza scoraggiarsi se i risultati tardano ad arrivare.

Una continua, costante crescita

Alla filosofia del «tutto e subito», il Pensiero Sistemico contrappone un altro modo di agire basato sul principio del miglioramento graduale, fatto di piccoli, semplici e costanti passi. Esiste, infatti, una regola che governa la vita di ogni uomo; essa dice che il livello di soddisfazione che otteniamo nella vita è direttamente proporzionale al livello del nostro impegno nel migliorarci costantemente e continuamente.

A questo proposito, Anthony Robbins, uno tra i massimi esperti di psicologia motivazionale, ha coniato una sigla che sintetizza quanto fin qui esposto: CoCoMi, acronimo di «Costante Continuo Miglioramento».

Si tratta di un principio applicabile in qualsiasi aspetto della nostra esistenza. Il CoCoMi, ➔



Come superare l'ansia del domani Miglioratevi ogni giorno

Capire il sistema nel quale vi trovate a interagire e i suoi intrinseci ritardi è fondamentale per evitare le trappole descritte nel box precedente.

Per superare l'ansia dell'attesa, seguite i seguenti consigli:

1. Innanzitutto, la vostra preoccupazione non dovrebbe essere quella di mantenere la qualità di vita che avete conquistato, ma di migliorarla ogni giorno. Infatti, perché si fallisce? Perché ci si adagia. Questo fenomeno si verifica in campo finanziario, sportivo, ecc... Quando pensate di essere «arrivati» potete essere certi di essere perduti. Per migliorare, crescere, apprendere non arenatevi mai. Fate vostra la filosofia

del «Costante Continuo Miglioramento» (CoCoMi) e applicatela con umiltà e determinazione nei vostri progetti.

Alla fine della giornata ponetevi queste importanti domande:

- Che cosa ho imparato oggi?

- In che cosa sono migliorato oggi?

- Che cosa mi ha reso felice oggi?

2. In secondo luogo non rinunciate troppo in fretta ai vostri progetti. Finché non svoltate la curva non saprete mai che cosa si cela dietro l'angolo.

3. Datevi il tempo necessario affinché le vostre azioni si realizzino.

4. Per comprendere davvero i ritardi sistemici è necessario che impariate anche ad allargare il più possibile

il vostro orizzonte temporale. Pensate alla complessità del sistema con il quale vi trovate ad interagire e provate a guardare nel futuro più lontano possibile per prevedere sin da oggi gli effetti delle vostre azioni.

Allo stesso modo quando state ricercando le cause delle vostre azioni, dovete essere pronti a guardare molto più indietro nel tempo di quello che potrebbe sembrarvi a prima vista. I sistemi dove voi agite cambiano nel tempo e ci vuole tempo perché gli effetti si manifestino nel sistema.

Più lontano riuscirete a guardare nel passato e nel futuro, tanto meglio riuscirete a gestire il presente in modo efficace.



19"72', che rimase inviolato per 17 anni. L'anno seguente, a Mosca, diventò campione olimpico dei 200 m. «Il successo derivò», come commentò il presidente della Federazione mondiale di atletica leggera, Primo Nebiolo, «dal duro lavoro e dalla dedizione che sempre lo hanno contraddistinto, portandolo così a costruire una splendida carriera».

Quando le cose si verificano... alla fine

Quando intraprendete un'azione o investite in qualcosa di complesso aspettatevi dei ritardi. Non pretendete di osservare subito gli effetti del cambiamento. Peter Senge, uno tra i massimi esperti del Pensiero Sistemico, ci ricorda che «C'è uno scarto di base tra la natura della realtà dei sistemi complessi e i nostri modi di pensare a quella realtà». Ciò che facciamo oggi influirà sulla nostra vita futura, quando le conseguenze delle nostre azioni torneranno a manifestarsi. Se non teniamo conto dei ritardi sistemici, possiamo erroneamente attribuire degli effetti a circostanze contingenti, laddove le loro radici affondano nella nostra condotta passata.

Il primo passo, dunque, per correggere quello scarto è di abbandonare il concetto che la causa e l'effetto siano vicini nel tempo e nello spazio. Il secondo aspetto consiste nel considerare che causa ed effetto dipendono dai vari elementi (relazioni sociali, circostanze ambientali, ecc.) che collegano la vostra esistenza.

infatti, è una vera disciplina che non la si può praticare solo ogni tanto, quando se ne ha voglia, ma deve essere un impegno costante sostenuto dall'azione.

L'essenza del CoCoMi è un miglioramento graduale, continuo, quasi impercettibile, che colpisce un capolavoro di proporzioni colossali. Chi pratica il CoCoMi sa che i minimi ritocchi, fatti quotidianamente, finiscono per creare progressi anche molto grandi, permettendo di raggiungere un livello che ai più sembrava prima impensabile.

Pensate per esempio alla carriera e ai risultati sportivi di un uomo straordinario come Pietro Mennea. Che cosa ha fatto di lui uno dei più grandi velocisti di tutti i tempi? Molti continuano a domandarselo: Mennea non era eccessivamente alto e non aveva un fisico eccezionalmente dotato; ai blocchi di partenza dava persino l'impressione di reagire al rallentatore, ma quando cominciava a correre era capace di una progressione unica. Nel 1979, a Città del Messico, Pietro Mennea stabilì il record mondiale dei 200 metri in