



Brooks Palmer

COME LIBERARSI DAL SUPERFLUO E VIVERE FELICI

Lascia fluire nuove energie
eliminando il disordine e le
vecchie cose inutilizzate



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Brooks Palmer

COME LIBERARSI DAL SUPERFLUO E VIVERE FELICI

Lascia fluire nuove energie
eliminando il disordine
e le vecchie cose inutilizzate



Indice

Introduzione	9
1. Tu sei sacro le tue cose no	23
2. Le cose superflue ci fanno assumere false identità	33
3. Il superfluo ci tiene ancorati al passato.....	49
4. Le cose superflue rappresentano la paura di cambiare	79
5. Accumulare cose superflue è una dipendenza.....	95
6. Liberarsi dal superfluo per fare spazio alla chiarezza	109
7. Il disordine interiore crea disordine esteriore.....	151
8. Disordine mentale.....	179
9. Il disordine come punizione	191
Epilogo.....	211
Sommario dei principi di liberazione dal superfluo	213
Ringraziamenti.....	219
Nota sull'autore.....	221

Capitolo Uno

TU SEI SACRO LE TUE COSE NO

Le cose non hanno un valore in sé, sono neutre. Siamo noi ad attribuire loro un falso valore. Le cose non vi renderanno mai felici. Nulla, nemmeno la più bella opera d'arte, è sacro, tranne voi. Se vi prenderete cura di voi stessi, sarete felici. E se sarete felici, non avrete bisogno di nulla. Sarete soddisfatti. La vostra vita vi appagherà. Non sarete costretti ad acquistare delle cose per essere felici. Vi basterete come siete.

Se siete infelici e comprate qualcosa per aiutarvi a sentirvi meglio, in realtà state acquistando una campagna pubblicitaria ideata per farvi separare dal vostro denaro. Sarete ancora infelici, ma verrete temporaneamente distratti dalla cosa acquistata. Quando la novità andrà esaurendosi, vi sentirete di nuovo tristi e acquisterete qualcos'altro per tentare di sentirvi meglio.

Fine. Non c'è altro da aggiungere.

Abbandonate quest'abitudine e tornate a *voi stessi*. Voi vi bastate. Vedrete.

La felicità non è un oggetto, è uno stato soggettivo. Non dipen-

de dalle cose.

Quando inizierete a liberarvi dal disordine che vi siete portati in casa come distrazione, noterete che riacquisterete la calma. Quello che cercavate è sempre stato lì, ben nascosto sotto montagne di cose superflue.

Non avete bisogno di nulla

Siete nati senza niente, e morirete senza niente. Durante la vita, vi aggrappate alle cose sperando che vi rendano una persona migliore, vi diano piacere, vi rendano vincenti, vi dedichino attenzione. Aggrapparsi è sintomo di ansia: intuitivamente sapete che niente dà un piacere duraturo, niente è eterno. Sapete che le cose si rompono, perdono la loro lucentezza, vengono perse o rubate.

Immaginate di stare annegando nell'oceano. Per rimanere a galla tentate di aggrapparvi a qualsiasi oggetto vi passi davanti. Afferrate qualcosa, ma vi scivola via dalle mani, nuotate verso qualcos'altro e si allontana dalla vostra portata. Pensate che sia tutto finito. State per affondare nel fondo dell'oceano e annegare. Vi arrendete.

Invece non affondate. Galleggiate. Siete capaci di rimanere in superficie senza l'aiuto di nessuno ed è una sensazione assolutamente tranquillizzante. Acquistate fiducia in voi stessi. Non avete bisogno di nulla. Pensavate di averne bisogno, ma vi sbagliavate. Il panico sparisce, l'ansia si dissolve, provate una vera felicità per il semplice fatto di essere vivi.

Questa è la libertà dalle cose superflue: non aver bisogno di nulla. Pensarla diversamente è pura superstizione. Siete autosufficienti così come siete. È da qui che nascono bellezza e gioia, amore, emozione e avventura. Se siete naturalmente appagati, potete finalmente godervi la vita *proprio adesso*. La

necessità che vi portava ad acquistare senza sosta sempre più cose e a rimanervi aggrappati era insaziabile. Cercare di soddisfarla facendo shopping, mantenendo delle relazioni superficiali e facendo maldestri tentativi per arrivare al successo, alla manipolazione e al controllo vi faceva sentire solo peggio.

Spezzate le catene che vi inducono a pensare che le cose vi rendano felici. Se guardate meglio, vedrete che non l'hanno mai fatto, o che vi avevano solo dato l'illusione di farlo per pochi secondi. Agire in base a quella convinzione non ha fatto che aumentare la vostra bramosia di possedere altre cose. L'impulso di vivere in quel modo può essere fermato. Cambiare è possibile. Se ci pensate, vi potrà sembrare impossibile, ma se agite, lo slancio iniziale vi darà l'energia per andare sempre più oltre. C'è una forza enorme nell'azione. Agendo con decisione, spezzerete l'inerzia della tristezza e della depressione.

Mentre leggete queste righe, state già attuando un cambiamento naturale. Continuate in questa direzione e troverete ciò di cui avete bisogno. Troverete libertà, pace e felicità. La mente è abituata a preoccuparsi del cambiamento, ma voi continuate su questa strada.

Il desiderio

Come tutti, anche voi ogni tanto vi sentite a terra e forse cercate la soluzione più comune per riuscire a stare meglio subito: fare shopping. Non ha importanza se comprate su internet o in un centro commerciale: quello che conta è che vi sentite depressi e volete tirarvi su. Vi vengono in mente tutte le pubblicità viste in tv o sui giornali, in cui qualcuno acquista un certo prodotto e si sente subito meglio, o vi ricordate di una cosa che in passato vi ha risollevato il morale e volete riaverla. Volete essere di nuovo felici. Subito.

Ma, dato che avete fatto acquisti senza riuscire a pensare con lucidità, tutto quello che avete comprato è sbagliato. È qualcosa che si rivela inutile. Le cose non hanno gli ingredienti per rendervi felici. Se vi sentite giù, forse avete bisogno di riflettere sulla vostra vita, di prendervela con più calma e di essere più comprensivi con voi stessi. Il fatto di rallentare e riflettere può aiutarvi a cambiare la vostra disposizione mentale. Ed è gratis! Non riceverete nessun estratto conto mensile della carta di credito per farlo. Non sto dicendo che non possiamo comprarci delle scarpe nuove se ne abbiamo bisogno, o che concederci qualcosa di tanto in tanto non vada bene. Si tratta piuttosto di essere ben consapevoli di cosa ci è veramente utile in quel momento.

Un'altra riflessione che potete fare è pensare alla volta in cui avete sentito il bisogno assoluto di possedere un certo oggetto. Pensate all'ondata di eccitazione che vi assaliva al solo pensiero di possederlo. Il fatto di non averlo ancora tra le mani vi faceva quasi provare dolore. E quando finalmente avete ottenuto l'oggetto dei vostri desideri, improvvisamente avete provato una forte sensazione di gioia e appagamento. Quella gioia non era dovuta al fatto di possedere l'oggetto, ma al sollievo di esservi liberati dal dolore causato dal desiderarlo. Non si prova forse una grande gioia quando un dolore terribile finisce? È il sollievo per la cessazione del dolore.

Pensate a ciò che provate quando desiderate qualcosa: dovette ammettere che non è una sensazione piacevole. Vi sembra che le cose non andranno mai nel verso giusto se non arrivate a possedere quella cosa. Pensate poi a come vi sentite quando finalmente possedete la cosa: la condizione di necessità è superata e subentra una certa serenità d'animo. Ma non è il *possesso* della cosa che vi dà gioia, bensì il fatto di aver rasserenato l'animo. La pubblicità, unita ai vostri ricordi fuorvianti, vi inculca un atteggiamento mentale di desiderio e necessità.

Questo desiderio è il frutto di una manipolazione psicologica sorprendentemente potente. Siete stati inconsciamente posti in una condizione dolorosa e contemporaneamente vi viene offerto un antidoto: l'oggetto in vendita. "Quest'oggetto allevierà le vostre sofferenze".

Ma voi siete completi e felici così come siete. La pubblicità e l'infelicità della gente (forse anche la vostra) hanno insinuato nella vostra coscienza l'*idea* di una terribile mancanza e d'un tratto vi siete sentiti terribilmente incompleti e indotti a risolvere la situazione a modo loro. Ecco perché è così difficile liberarsi dalle cose: perché le avete acquistate pensando che vi avrebbero fatto stare *meglio*. Se ve ne liberate, vi sembrerà di perdere qualcosa che vi rende una persona migliore. Ma questo è un miraggio. Voi siete migliori di quanto pensiate.

Solo la vostra serenità d'animo è sacra

Sono così efficiente nel liberare la gente dalle cose superflue perché credo che *niente sia sacro, tranne la vostra felicità e la vostra serenità d'animo*.

In genere le persone che vengono da me hanno da un lato la tendenza a lamentarsi della loro vita e dall'altro un forte attaccamento alle loro cose. Si sono auto-convinte che tutto ciò che possiedono abbia un grande valore. Ma l'attaccamento alle cose superflue impedisce di vederne gli effetti nocivi. Ricordate: le cose devono essere funzionali. Il loro compito è renderci la vita più facile o farci divertire. Se non assolvono più uno di questi compiti, diventano superflue. Rimanere aggrappati alle cose significa aumentare il livello di disordine. E magari lavorate duramente per pagare il mutuo o l'affitto di un posto dove conservare tutte queste cose superflue. Ne siete sopraffatti.

Poiché ora siete miei clienti, vi aiuterò a passare in rassegna ciò che non è essenziale, in modo da potervene liberare e semplificare così la vostra vita. La semplicità è felicità.

Prima di tutto chiedetevi: “Cosa è più prezioso?”.

Niente è insostituibile, tranne la vostra serenità d’animo. È il vostro bene più grande.

Forse vi sembra che qualcosa che possedete sia insostituibile. Ma è perché ve ne siete auto-convinti.

E se non aveste mai posseduto quell’oggetto?

Se non ne aveste mai sentito parlare?

E che mi dite delle cose che non possedete?

Cosa è importante per voi?

Che cosa è essenziale per voi?

Guardate i bambini che giocano. Spesso non guardano nemmeno i giocattoli più costosi, ma creano giochi con pezzi di legno o di carta, o semplicemente li immaginano. Siete stati indotti a credere che i giocattoli più costosi siano i più divertenti. Tornate a essere bambini.

Casa vostra è come un frigorifero

Per tornare ad aprirvi alla vita, iniziate guardandovi attorno con sincerità. L’analogia seguente vi aiuterà a concentrare la vostra consapevolezza.

Nel frigorifero avete dei cibi, e alcuni potrebbero essere andati a male. All’inizio erano freschi, ma con il tempo si sono avariati. Il cibo andato a male fa sembrare avariato anche quello fresco, per cui vi passa la voglia di mangiare in casa e andate al ristorante. Casa vostra è come un frigorifero: le cose che contiene sono in parte fresche e in parte guaste. Le cose fresche sono gli oggetti che vi si adattano ancora, quelli utili e che migliorano la vostra vita. Le cose avariate sono gli oggetti di

cui non avete bisogno o che non usate, che occupano spazio e marciscono. Forse erano avariati già quando li avete portati a casa, o forse erano freschi e sono andati a male con il tempo. La roba avariata danneggia anche la vostra vita, così cercate delle scuse per uscire di casa; potreste perfino desiderare di non stare mai in casa. Oppure passate molto tempo in casa ma sentendovi depressi e confusi. È ora di buttare la roba marcia e iniziare a rallegrare la vostra vita. Si chiama ‘prendersi cura di *se stessi*’.

Ne avete abbastanza per tre persone?

Tuttavia, può essere difficile prendersi cura di se stessi se si è sommersi di roba inutile. Anche se non usiamo praticamente mai la maggior parte delle cose che possediamo, molti ne desidererebbero ancora di più. “Se avessi il lettore DVD... Se avessi una Lexus... Se avessi un compagno e un figlio... sarei felice”.

Supponiamo che in futuro riuscissimo a possedere un intero negozio: quando ci sentiremmo soli o depressi, potremmo andare al nostro negozio, prendere uno qualunque delle migliaia di articoli contenuti e portarlo a casa. Potremmo poi tornarci anche un’ora dopo. Bene, il futuro è adesso. I negozi ci danno l’illusione di essere lì per noi. “Venite e prendete tutto ciò di cui avete bisogno. Siamo felici di essere aperti per voi”. Questo è essenzialmente il concetto secondo il quale operano i siti web delle aziende. Se le cose facessero veramente una grande differenza nella vostra vita, non dovrete avere bisogno di molto. Comprereste qualcosa e vi sentireste bene per molto tempo. Ma se siete onesti con voi stessi, ammetterete che nessun oggetto vi ha mai fatto provare una sensazione duratura di benessere.

Questo è dovuto al fatto che la vostra vita ha un significato,

mentre le cose che ne fanno parte no. Provate ad andare a una vendita di oggetti usati causa trasloco. Evidentemente questi oggetti significavano molto per il loro proprietario il quale, piuttosto che eliminarli o regalarli in modo da velocizzare il trasloco, cerca di venderli per cinquanta centesimi. In qualche modo, è un tentativo di dimostrare che quegli oggetti hanno ancora qualche valore per lui.

Tutto può sembrarvi prezioso, ma è solamente un significato che voi attribuite alle cose. Siete voi che avete scelto di dare loro un valore. Ma questo valore è frutto della vostra immaginazione e voi lo alimentate con il vostro attaccamento. Vi ricordo che una volta credevate anche a Babbo Natale.

La prospettiva è la libertà. Proprio adesso.

Le cose superflue sono sterili

Prima di iniziare a occuparmi di liberazione dal superfluo, facevo il barman. Andavo a casa delle persone e preparavo i drink per le loro feste. Una volta un uomo aveva organizzato una grande festa per il compleanno del suo migliore amico ed erano attesi molti ospiti. Questo tipo aveva un impianto stereo enorme e molto costoso. Era preoccupato che la musica fosse assolutamente perfetta. Gli ospiti però non lo notarono, perché erano occupati a parlare fra loro.

Arrivò il momento di accendere le candeline sulla torta. La moglie dell'uomo disse a tutti di andare in salotto. L'uomo disse che sarebbe arrivato subito, ma continuò ad armeggiare con lo stereo. Io sentivo tutto quello che succedeva in salotto. Quando entrò la torta, tutti applaudirono. La moglie dell'uomo lo chiamò dicendogli di venire subito e lui rispose che sarebbe arrivato tra un attimo. Sentii le reazioni degli ospiti quando il festeggiato spense le candeline. Poi gli ospiti torna-

rono nella zona bar. L'uomo stava ancora fissando l'impianto stereo e sua moglie era molto arrabbiata. Lui la ignorò.

Questo è un esempio perfetto di come le persone si fissino su cose che non contribuiscono al loro benessere. Diventano prigionieri del superfluo. Non sanno nemmeno più cosa stanno facendo, né perché. Sono pronto a scommettere che la maggior parte della vostra vita è in qualche modo imprigionata in questo genere di attività.

Le cose che vi commuovono e vi ispirano sono fertili. Fanno fiorire la vostra vita. Le cose superflue sono sterili. Niente cresce grazie a loro, per lo meno niente che noi possiamo amare. Un giorno finiremo per guardare tutte le cianfrusaglie che abbiamo accumulato e capiremo tristemente che ci stiamo limitando a sopravvivere in un campo privo di vita.

Distaccatevi da ciò che non ha significato. Iniziate un nuovo cammino: chissà dove vi porterà?

Quando il superfluo ci schiaccia

Ecco un chiaro esempio di come si possa essere talmente invischianti nelle cose materiali da non notare nemmeno che hanno perso da tempo il loro valore. Una delle mie clienti teneva sul comò la fotografia di un uomo e io non potei evitare di chiederle chi fosse. Lei sorrise e mi disse che era il suo guru, aggiungendo: "È una persona straordinaria!". Sul pavimento vicino al comò c'era una pila di vestiti sporchi e sotto i vestiti c'erano alcune carte. Quando le raccolsi, mi sembrarono emotivamente pesanti. Erano cose superflue.

Feci alla donna alcune domande su quelle carte. Lei diventò pallida e sospirò. Non voleva vederle: altro indizio che erano superflue. Le feci qualche altra domanda e lei mi disse che erano relative a un corso di yoga che aveva frequentato

anni prima. La foto sul comò era quella del suo insegnante. Le chiesi se quelle carte erano importanti per lei o se poteva eliminarle. Si fece pensierosa e sembrò oppressa da un peso. Mi confessò di non essere una persona molto spirituale: pensava che non avrebbe mai potuto essere abbastanza brava.

Le chiesi: “Secondo chi?”. Questa domanda le sembrò strana: non aveva mai messo in dubbio questa convinzione.

Rispose: “Secondo il corso”. Disse che tutti gli altri riuscivano molto bene, tranne lei.

“Dunque tu hai deciso di non valere niente nella vita in base al confronto che hai fatto tra te e gli altri partecipanti al corso, in base a qualche carta e a qualche domanda che ti ha fatto quel tipo, in base a come hai valutato il modo di vivere di qualche altra persona” le dissi.

Sembrò sollevata, così continuai: “Ti senti giù perché stai cercando di modellare la tua vita secondo il concetto di altri, piuttosto che decidere tu stessa intuitivamente quello che è più adatto a te. La sola vera spiritualità è lasciarti andare naturalmente, in sintonia con i tuoi talenti innati”. Le dissi che si sarebbe solo persa se avesse continuato a confrontarsi con gli altri e che il suo dolore derivava dal fatto che stava cercando di imporsi uno stile di vita dettato da altri.

La guardai mentre prendeva coscienza dell’inutilità di quelle cose. Buttò le carte nel contenitore per la raccolta differenziata, insieme alla fotografia del guru. Sembrava leggera e felice. Era raggiante. Aveva creato lo spazio perché il suo cuore potesse espandersi.

Guardando le vostre cose, cercate di notare se qualcosa vi fa sentire oppressi e stanchi, o se vi deprime. Cosa succede alla vostra energia? Quella cosa vi sta ostacolando? Chiedetevi che significato avete dato alle cose. Spesso interrogandovi e rimanendo aperti alle risposte, potrete definire il valore che un oggetto ha per voi. Se non ha valore, eliminatelo. Subito.