



ROSARIO ALFANO

# LA TECNICA DEL TOGLIERE

Come eliminare il superfluo  
per ritrovare se stessi

智

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Rosario Alfano

# LA TECNICA DEL TOGLIERE

Come eliminare il superfluo  
per ritrovare se stessi

# Indice

## Introduzione

Il San Matteo di Michelangelo .....	9
Il meccanismo dell'aggiunta .....	11
Lo studio e la scoperta del tratto comune .....	16
Porre domande.....	18
L'autosperimentazione.....	20
Creare un percorso per tutti .....	21
E io, personalmente, cosa ho raggiunto applicando la tecnica del togliere nella mia vita? .....	22
<b>1. Prime indicazioni .....</b>	<b>25</b>
Manifestare il vero sé.....	25
Sei pieno e al contempo vuoto.....	28
Togliere non è perdere.....	31
Il proprio, il necessario, il superfluo.....	35
<b>2. Dal tempo... alla voce interiore.....</b>	<b>39</b>
Non farti fregare dal passato .....	39
Dimenticare il futuro .....	43
Il presente sprecato.....	47
Eliminare le distanze .....	52

Libera il centro.....	58
Fai zittire il mercato .....	64
<b>3. Togliere il fasullo.....</b>	<b>75</b>
I falsi doveri .....	75
I falsi desideri .....	87
I falsi 'posso' e i falsi 'potrò' .....	91
Le false virtù.....	93
I quattro falsi amori.....	98
Le false amicizie .....	105
<b>4. Togliere il negativo.....</b>	<b>109</b>
Le attività negative .....	109
I pensieri negativi .....	112
Puoi usare un'associazione auditiva.....	125
Il cattivo parlare .....	126
Le persone negative .....	131
I luoghi negativi .....	134
<b>5. Togliere le paure (o meglio, il loro eccesso) .....</b>	<b>141</b>
Le paure .....	141
La <i>paurona</i> di sbagliare .....	145
La <i>paurona</i> del giudizio .....	151
TEMPUS FUGIT.....	164
Chi non risica non rosica.....	172
La <i>paurona</i> dell'inganno .....	178
La <i>paurona</i> del cambiamento .....	181
Quando la solitudine terrorizza .....	186
La <i>paurona</i> della felicità.....	195
Come sconfiggere una fobia .....	209

<b>6. A 4 passi dall'essenza .....</b>	<b>225</b>
Fretta .....	225
Attivare il pensiero laterale .....	229
Repetita dolent .....	235
L'ultimo repulisti.....	244
 Una nuova corrente.....	 249
 Nota sull'autore.....	 251

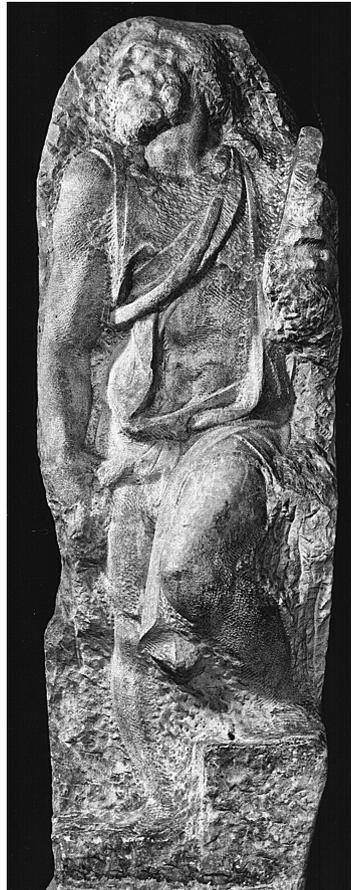
## Introduzione

### Il San Matteo di Michelangelo

20 aprile 2007, giorno del mio trentacinquesimo compleanno. Decido di regalarmi una giornata di arte e cultura a Firenze. Più o meno alle ore 13.00 mi trovo alla Galleria dell'Accademia, al cospetto del San Matteo di Michelangelo.

I miei occhi ammirano un emozionante contrasto tra finito e non finito. Si vede buona parte del corpo del santo. Ma non il corpo per intero. Alcune parti del blocco di marmo sono intatte o, quantomeno, non scalpellate del tutto, non fino al punto di diventare - in modo netto - parti del corpo dell'apostolo.

All'improvviso, mentre ammiro quest'opera, nella mia testa scatta tutta una serie di collegamenti e associazioni. Ne prendo nota sul mio taccuino:



“Michelangelo ha detto che l’opera d’arte è già dentro al blocco di marmo. Il lavoro consiste nel togliere l’eccedenza, per farla emergere. Non bisogna aggiungere nulla, bisogna solo saper togliere. Che uomo coraggioso! Ha osato molto con la sua arte. Ha realizzato diverse opere che a prima vista sembrano incompiute. Eppure, secondo me, come secondo molti degli studiosi di storia dell’arte, ha **volutamente** lasciato il lavoro a questo stadio. Con buone probabilità, per lui, la statua era compiuta così: un mix di parti scolpite fino a diventare nitide porzioni di un personaggio e altre parti di marmo per nulla lavorate.

Con il San Matteo e tutte le altre opere ‘non finite’, in realtà, vuole esprimere un’idea che va ben al di là del puro atto scultoreo. Vuole dichiarare il suo pensiero filosofico, e suggerire a tutti noi il modo giusto di affrontare l’esistenza.

In un’opera come questa, non si vede il risultato finale (ossia un bel corpo ben delineato), si vede piuttosto il processo nel suo *stare accadendo*. La figura del santo è quello che *sta venendo* fuori mano a mano che si sta togliendo il marmo superfluo.

È uno straordinario messaggio per chi guarda questo capolavoro. Però bisogna trascendere il livello estetico. Tutto va inteso nel modo corretto. Buonarroti usa il suo processo del ‘non finito’ scultoreo come una metafora per le nostre coscienze.

In altre parole, il marmo tolto dallo scultore equivale metaforicamente a quel *di più* che ogni essere umano deve sforzarsi di togliere dalla propria vita.

L’opera d’arte che emerge in seguito alla fatica dello scultore equivale all’essenza che affiora quando l’uomo si libera da ogni inutile e nefasto *di più*”.

Terminati questi appunti, continuo la mia visita al museo, ma lo faccio in modo distratto. I miei pensieri sono indirizzati ad altro rispetto alle bellezze esposte intorno a me. La mia mente si è ormai fissata su questo unico tema:

*togliere per arrivare all’essenza.*

## Il meccanismo dell'aggiunta

In treno, mentre ritorno a casa dalla giornata fiorentina, tiro fuori il taccuino dalla tracolla e ricomincio a scrivere:

“Intorno a me tutto mi spinge ad aggiungere, ad accumulare. La pubblicità mi dice di comprare, comprare, comprare. Mi sollecita ad accumulare oggetti, macchine, cellulari di ultima generazione. Mi incoraggia ad acquistare viaggi da sogno, con ogni comfort, in posti di tendenza oppure in luoghi esotici. La pubblicità mi stimola a comprare abiti di marca, tante belle scarpe, e i più ricercati accessori. E poi ci sono le campagne promozionali che mi ingolosiscono con stupendi trattamenti, creme, massaggi e ogni tipo di ritrovato che mi possa aiutare a restare giovane e affascinante. Infine, la società di oggi arriva anche a vendermi, a un prezzo davvero ragionevole, una strada molto comoda per la crescita interiore. In sostanza, se voglio sperimentare stati d'animo quali la calma e il relax, non mi devo più sforzare con percorsi di autorealizzazione: sono troppo faticosi. Mi basta acquistare per un'ora a settimana un maestro; lo posso fare iscrivendomi a un bel corso di yoga o di tai chi nella palestra sotto casa. Perché andare in Tibet o nelle grotte a cercare i santoni? Oggi posso trovare la Verità e l'armonia interiore di lunedì sera, subito dopo il lavoro e prima di andare a mangiare una buona pizza con gli amici. Nei casi più estremi, posso perfino evitare di andare in mezzo alle altre persone. Mi bastano 15 euro. Vado in edicola e mi faccio dare un bel dvd del tipo 'Yoga per tutti', 'Rilassamento in 5 minuti', ecc.

Insomma, oggi la società continua a ripetermi ossessivamente che posso ottenere il benessere e la felicità solo **aggiungendo** altre cose rispetto a quelle che ho. Ma fa anche qualcosa di peggio. Oltre a invogliarmi ad accumulare cose, fa di tutto per indurmi a immettere in me convinzioni, paure, obblighi, schemi com-

portamentali.

- Immetti in te la diffidenza.
- Immetti in te una super-razionalità e un atteggiamento analitico (è inopportuno fidarsi troppo di sentimenti e istinto).
- Immetti l'abilità di fare solo quello che ti dà un guadagno concreto.
- Immetti quei comportamenti necessari a soddisfare le aspettative e a non deluderle mai.
- Immetti una forte attenzione al dovere.
- Immetti le capacità necessarie per essere sempre il primo o il migliore.

Quelli appena elencati sono i consigli che intorno a me tutti cercano di elargire.

Ne parlano come se fossero delle regole necessarie per vivere meglio. Ma per me sono solo roba. Rappresentano solo un modo rapido per farmi diventare un certo tipo di persona standardizzata, fredda ed egoista. Di sicuro non mi aiutano a realizzare me stesso.

È un vero dramma!

Quando cominci a risvegliarti, ti rendi conto che tutto intorno a te vuole spingerti in una sola direzione, quella dell'aggiungere per sentirti realizzato. Aggiungere cose, modelli percettivi del mondo, modelli comportamentali, e chi più ne ha più ne metta. Un manifesto per strada. Uno spot alla radio. Il pensiero di un opinionista. Il modo di vivere di un personaggio all'interno di un film. Quattro chiacchiere da bar. Un caro amico che ti dà qualche consiglio. Le parole di un partner. Quelle di un figlio. Quelle di un collega...

Molto spesso, anche in questi casi, si manifesta sempre lo stesso incoraggiamento:

- Sovrapponi. Ammucchia. Ammassa. Riempi.

C'è chi lo fa consapevolmente. E c'è chi lo fa in modo inconsapevole. Ciò nonostante, siamo tutti (io compreso) complici di questo **meccanismo dell'aggiungere**.

Anche quando un amico mi dice: 'Devi imparare a essere severo con i tuoi collaboratori, altrimenti ti mettono i piedi in testa', questo amico forse non sa di rinforzare tale meccanismo. Non si rende conto che mi sta chiedendo di aggiungere in me stesso una modalità (l'essere severo) che non mi appartiene in modo naturale.

Una partner che mi incoraggia ad aumentare i prezzi delle mie consulenze crede di darmi un suggerimento positivo per la mia vita e il mio portafoglio. E non si rende conto di creare stress in un soggetto che, per sua natura, tiene relativamente poco al guadagno economico.

Anche quando un figlio dice: 'Papà, devi essere moderno, dai', sta chiedendo al padre di sovrapporre un atteggiamento nuovo e artificiale a quello naturale e spontaneo. Eppure - probabilmente - non sa di essere complice del malefico meccanismo. Lui sa soltanto che vuole un padre simile a quello di qualche suo amico. Non si pone il problema che ogni persona ha una sua personalità e che questa andrebbe rispettata e accettata così com'è. Questo figlio chiede. Tutto qui. Chiede, e semplicemente spera di ottenere quello che per lui può essere più conveniente o piacevole.

Con tali esempi voglio dire che, in certe occasioni, il consiglio sbagliato, o la richiesta errata, ti possono arrivare da persone care che credono di fare il tuo bene, o che (quantomeno) non capiscono in alcun modo che ti stanno proponendo cose dannose. Evita di arrabbiarti con queste persone. Loro sono ignare rispetto all'errore che stanno commettendo nei tuoi confronti.

Non ascoltare quello che ti dicono o ti chiedono, e vai semplicemente avanti per la tua strada, ascoltando solo il tuo buon senso.

È necessario comprendere che oramai siamo tutti invischiati nel **meccanismo dell'incitamento all'aggiunta**, anche se spesso non

ce ne rendiamo affatto conto.

Il **meccanismo** ha preso il potere. Ci governa. Lo fa in diversi casi con modi sottili, che si insinuano senza 'far rumore' nelle dinamiche interrelazionali e nel nostro reciproco comunicare.

Mai attaccare la persona. Attaccare il meccanismo, questo sì!

Il mondo di oggi mi vuole far credere che se mi impossesso di cose nuove, di atteggiamenti diversi da quelli che mi sono propri, di visioni diverse, io divento felice. In realtà, così facendo, divento solo appesantito, ricoperto di strati su strati. Divento stordito. Non so più cosa sono e cosa voglio realmente. So soltanto contare, quantificare tutto quello che possiedo: gli oggetti, i ruoli conquistati, i successi acquisiti, le approvazioni della collettività o delle persone a cui tengo particolarmente. Ma di vera felicità non so nulla. Di come si raggiunge qualcosa di simile a questo stato non so proprio nulla.

È necessario contrastare questa **tendenza collettiva all'aggiunta** che sta divorando il mondo.

Io voglio andare in un'altra direzione. Voglio andare verso la **manifestazione del mio vero sé**. È questo che desidero, soltanto manifestare liberamente e onestamente me stesso! Questo, e solo questo, conta davvero per me.

Stamattina ero in un modo. Stasera sono in un altro. E tutto a causa di una statua! Sembra una esagerazione; ma non lo è. È bastata la giusta scintilla, e dentro di me si è acceso qualcosa. Come esprimerlo in un'altra maniera?

Ho sentito come un click. Un interruttore che scattava. Prima di quel click vedevo la vita in un modo. E dopo, ho cominciato a vederla diversamente.

Le priorità di prima, **ora**, non sono più tali. **Ora**, sento di avere altre priorità. Non sono cambiato. In realtà, mi sono solo risvegliato.

Grazie alle riflessioni davanti al San Matteo, in me si è scatenata una sequenza di pensieri, emozioni, riflessioni che mi hanno bruscamente portato a sentire con chiarezza la mia vera, fonda-

mentale esigenza interiore.

La mia coscienza è venuta in contatto con la metafora insita nell'arte scultorea di Michelangelo: togliere per fare affiorare l'essenza.

E d'un tratto mi sono come ridestato. Ho capito finalmente che quell'istinto che ogni tanto spuntava nella mia esistenza, quella vocina interiore che mi diceva 'Scarnifica', 'Epura', non era un vezzo momentaneo della mia interiorità, bensì un frammento di saggezza, un tentativo del mio inconscio di portarmi sulla retta via. Oggi tutto torna. Il cerchio raggiunge la sua quadratura.

Lo stimolo del San Matteo mi è servito per legittimare una esigenza che già esisteva in me, che ogni tanto bussava e che io puntualmente fraintendevo o trascuravo.

Voglio invertire la tendenza. Intendo ribaltare il modo comune di fare, quello che spinge ad aggiungere. Sento che questa è la strada giusta. Lo è per me, ma lo è anche per gli altri, in generale. Desidero ardentemente trovare il sistema di eliminare qualsiasi fattore inutile, non sostanziale, artificioso, dalla vita. Poi, però, dovrò anche riuscire a trasmettere questo sistema alla gente.

Io sono un terapeuta, scrivo libri per il miglioramento personale. È mio compito trasmettere agli altri ciò che può regalare un'esistenza migliore.

Da oggi, 20 aprile 2007, decido di dichiarare guerra al **meccanismo dell'aggiunta**".

Sì, è andata esattamente così. Sul treno di ritorno da Firenze, il giorno del mio trentacinquesimo compleanno, ho scritto quello che stai leggendo. Ho preso la decisione di dedicarmi alla ricerca di un percorso utile a me stesso e agli altri, al fine di riuscire a vincere questa "guerra".

Ritengo di aver mantenuto fede a questo impegno. Sono riuscito a creare un metodo che considero decisamente buono. Ma ho dovuto lavorare sodo e a lungo. Infatti, mentre sto scrivendo questo paragrafo, è il 4 marzo del 2011. Ovvero, sono passati

quasi 4 anni dal mio incontro con l'apostolo di marmo. Ebbene sì, c'è voluto tutto questo tempo per mettere completamente a punto il procedimento e per sentirmi pronto a trasmetterlo in un testo.

Come e da dove sono partito per iniziare questa mia ricerca? Come ho passato questo tempo? In che modo sono riuscito a configurare l'intero sistema? Quali strumenti di verifica ho adoperato per testarne l'efficacia?

Queste sono domande lecite che mi potresti fare a questo punto.

Credo sia giusto, quindi, dare una risposta a tali quesiti.

## Lo studio e la scoperta del tratto comune

Per prima cosa, ho dedicato moltissimo tempo ed energia a studiare. Non ho scelto cose nuove. Ho deciso di ri-leggere tutto quanto mi avesse positivamente influenzato fino ad allora. Tutti quei maestri e quei *pensieri* che, nel corso degli anni, avevo avuto modo di apprezzare e di considerare 'sani'. Si tratta di testi di religione, filosofia, psicologia, scienza, ecc. Speravo che tutte queste saggezze mi ispirassero, mi aiutassero a costruire la giusta strategia. Invece, il risultato di queste disparate letture è stato un altro.

Ho iniziato a provare una grande confusione, causata dai diversi contenuti in cui mi imbattevo. Ogni testo, infatti, affermava una sua idea di fondo. E non di rado, le diverse idee potevano essere in contrasto tra di loro.

Per fortuna, all'improvviso, guardando tutto in senso più generale, prendendo un po' le distanze da un'analisi troppo nel dettaglio, sono stato soccorso da una intuizione davvero interessante. Ho individuato una sorta di meta-messaggio onnipresente.

**A prescindere dai diversi e specifici contenuti,  
tutti questi *pensieri* possedevano comunque  
un tratto in comune:  
in ognuno di essi veniva sempre chiesto all'essere umano  
di *togliere* qualcosa.**

Riporto una tabella esemplificativa in cui sono appunto presenti i *maestri* e i *percorsi* da me studiati con a fianco l'indicazione di quello che chiedono di togliere.

Cristo	Togliere il peccato originale
Buddha	Togliere l'attaccamento ai desideri e le illusioni
Sufismo	Togliere il falso
Islam	Togliere l'errore (il falso credo)
Ebraismo	Togliere i comportamenti non retti, sleali o immorali
Socrate	Togliere la presunzione di sapere
Sant'Agostino	Togliere i dualismi ragione/sentimento, luce/tenebre, spirito/carne
Yogananda	Togliere la paura
Friedrich Nietzsche	Togliere l'ipocrisia della falsa morale
Krishnamurti	Togliere le religioni
Osho	Togliere la mente
Georges Ivanovič Gurdjieff	Togliere l'oblio di sé
James Hillmann	Togliere tutto quello che ci separa dall'archetipo, il superfluo rispetto all'essenza
Sigmund Freud	Togliere i tabù, togliere la censura nei confronti del nostro inconscio
Alexander Lowen	Togliere le tensioni, i blocchi e le rigidità muscolari
Alejandro Jodorowsky	Togliere il confine tra realtà e sogno, tra la percezione ordinaria della realtà e quella onirica
Niccolò Copernico	Togliere la terra dal centro dell'universo
Albert Einstein	Togliere l'idea di una netta separazione tra tempo e spazio

L'intuizione di questo tratto comune è stata importantissima. Mi ha fortemente incoraggiato a continuare lungo la strada che avevo scelto.

## Porre domande

Un secondo processo importante è stato quello del porre domande. Le ponevo continuamente, proprio alla stregua di un bambino curioso. Ho rivolto quesiti agli individui più disparati. Li ho interrogati su come vivere appieno la vita, su come trovare se stessi, e cose del genere.

Ho chiesto al contadino che mi appariva soddisfatto della sua esistenza frugale. Mi ha risposto: “Basta **smetterla** di volere troppo e accontentarsi di vivere con poco”.

Ho rivolto i miei quesiti all'anziano dal sorriso tranquillo e dallo sguardo pacifico. La sua risposta è stata: “Col tempo **si perde** l'attaccamento ai fronzoli, alle cose futili e si coglie solo ciò che davvero conta”.

Ho posto le stesse domande ai relatori delle conferenze a cui partecipavo. E quasi sempre mi hanno risposto che bisognava **fare a meno di** x, y, z, ecc.

Non mi sono fatto scappare quell'artista che mi sembrava aver colto qualche verità speciale. Il suo suggerimento è stato: “**Spazza via** la solita percezione, e riscopri il vero sguardo sul mondo”.

Quando ho interrogato quel clochard stranamente sereno (nonostante le avversità materiali), mi ha proposto di **eliminare** il bisogno della proprietà personale. Mi ha giurato che se lo avessi fatto sarei diventato il padrone del mondo intero, di tutte le panchine, le stazioni e i portoni in cui avrei dormito, di tutte le chiese davanti alle quali avrei chiesto l'elemosina, o dei ristoranti davanti ai quali avrei atteso il pacchettino che un cameriere compassionevole mi avrebbe donato.

Un'esperienza molto intensa l'ho vissuta quando ho interpellato quel malato grave che, invece di abbattersi, esprimeva comunque una certa quiete interiore. "Il segreto", mi ha detto, "è **levarsi di testa** l'idea di essere eterni. Bisogna cogliere il presente!".

Ho interrogato anche i redenti da qualsiasi vizio o colpa. Li ho interpellati perché secondo me ne sanno parecchio di autoconoscenza: in quanto per redimersi, bisogna fare per forza un gran lavoro di *spostamento* dal superficiale al profondo. I redenti mi rispondevano, bene o male, tutti la stessa cosa: "Per trovare te stesso, devi momentaneamente **perdere gli altri**, isolarti, restare tu e il tuo mostro interiore. Se lo farai, alla fine vedrai le cose in modo diverso. Scoprirai che il mostro è solo un bambino ferito che si è messo una brutta maschera".

Ho interpellato anche i superstiti, ossia quegli individui che per un motivo o per un altro avevano rischiato la pelle ed erano rimasti vivi. Tutti mi hanno freddato con risposte brutali. "Vuoi sentire la pienezza della vita? Allora **prova a crepare!**"; "Sperimenta la prossimità alla morte. **Rischia la vita!**"; "**Abbandona** la terra conosciuta. Sporgiti al di là della zona di sicurezza". "Vuoi sentire totalmente te stesso? Sperimenta cosa si sente quando **il te stesso sta per scomparire**".

Caro lettore, come vedi, si parla di perdere, smettere, fare a meno, spazzare via, eliminare, levarsi di testa, rischiare, abbandonare, scomparire. Insomma, partendo da questo risultato, sembra proprio che il segreto per trovare se stessi e vivere pienamente **coincida col venire meno di qualcosa**, non certo con l'aggiungere qualcosa.

Oltre alle categorie di cui ho appena parlato, ho rivolto i miei quesiti anche a persone del tutto ordinarie (a quelle però che mi sembravano più centrate e mature interiormente). E anche loro mi hanno indirizzato verso *una liberazione da, l'eliminazione di, la sottrazione di*. In sintesi, hanno confermato anch'esse (così come i casi sopraccitati) che la **strada del togliere** era quella giusta.

## L'autosperimentazione

Il terzo fondamentale processo a cui mi sono sottoposto è la sperimentazione in prima persona di tutto quello che studiavo, dei consigli ricevuti e degli svariati esercizi e pratiche divulgati dalle diverse *scuole* in cui mi sono imbattuto. Solo così ho potuto scegliere o scartare. Provando tutto su me stesso mi è stato facile comprendere il valore e l'utilità di certe cose. E mi è stato altrettanto facile capire cosa andava liquidato, in quanto impraticabile per una mente occidentale, oppure troppo complesso, doloroso, inutile, o addirittura dannoso.

Per fare un esempio di dinamica impraticabile per un occidentale, posso citare il buddismo *Theravada*. Tale insegnamento delinea in modo molto preciso cosa fare per liberarsi dal superfluo. Però, nella sua formula ortodossa, impone circa 250 regole da seguire. Ora, quanti uomini, ai nostri giorni, sono disposti ad accettare l'osservanza di tante regole? E quanti, tra questi, sarebbero capaci di perseverare?

Faccio adesso un altro esempio, quello di una pratica estremamente complessa e al contempo dolorosa: la *Quarta via*. È una disciplina che richiede costantemente molto sforzo e molta sofferenza. Secondo Gurdjieff, suo creatore, solamente attraverso la continuità di sforzo e sofferenza si può restare presenti a se stessi.

Personalmente, una scuola del genere non la seguirei mai. Credo sinceramente che non ci sia affatto bisogno di stare tanto male per realizzare se stessi. È chiaro, ogni cammino interiore porta sempre con sé una certa quantità di fatica e dolore. Ma non si deve mai superare una certa soglia. Una scuola che ti propone uno sforzo e una sofferenza ininterrotti, secondo me, supera tale soglia.

Infine, per quanto riguarda scuole che considero inefficaci e deleterie, mi viene in mente *Scientology*. Cosa propone? Ti attaccano con dei sensori a una macchinetta piena di lucine colorate. Poi un tutor psicologico improvvisato dovrebbe es-

sere in grado di cancellare dalla tua mente tutte le negatività attraverso un particolare stile di colloquio. Attenzione, perché in certi contesti, l'unico risultato sicuro è un grande alleggerimento (del portafoglio!).

## Creare un percorso per tutti

La quarta e ultima fase si è tradotta nel dare una forma organica e chiara a tutto il procedimento da me affrontato. Dovevo organizzare correttamente:

- ciò che avevo trovato di buono durante la mia fase di studio dei testi;
- la saggezza estrapolata attraverso le porre domande;
- le intuizioni scaturite in me;
- le conclusioni a cui sono giunto;
- le regole e le tecniche sperimentate su me stesso.

È stato un lavoro impegnativo. La cosa più difficile, ma anche la più necessaria, era il riuscire a stabilire quale concetto dare prima e quale dopo, la sequenza, l'ordine con cui somministrare gli esercizi o suggerire determinate riflessioni.

Ci sono riuscito.

Cercando di impiegare tutta la mia onestà intellettuale ed emotiva ho strutturato la strategia, passo dopo passo. Ne ho ricavato un percorso ben delineato. Eppure restava un punto debole. Sentivo che c'era un ipotetico rischio residuo, quello di un'eccessiva componente soggettiva.

Per fortuna, essendo un coach, ho avuto senza problemi la possibilità di ovviare a questo rischio. Ho proposto a diversi miei pazienti di sperimentare il mio metodo. Queste persone mi hanno aiutato tantissimo. Potevo vedere cosa succedeva nelle loro

vite, mano a mano che mettevano in pratica le mie indicazioni. Potevo verificare l'efficacia del mio metodo. Ma potevo anche rendermi conto di quello che andava corretto, semplificato, o potenziato.

Un fatto era sperimentare da solo un sentiero, altra cosa era poter 'testare' su dieci, venti, cinquanta, cento soggetti lo stesso sentiero. Ciò allargava il mio punto di vista. Mi permetteva di ri-considerare alcuni elementi in maniera più obiettiva. Insomma, grazie a questa ultima fase del mio lavoro, sono riuscito a trasformare un percorso ancora soggettivo in un percorso il più possibile oggettivo.

Caro lettore, credo sinceramente di aver fatto un buon lavoro. Soprattutto un onesto lavoro.

Dopo 4 anni dedicati a ben definire la *tecnica del togliere* sono felice di poterti offrire questo mio contributo per un'esistenza davvero appagante.

## E io, personalmente, cosa ho raggiunto applicando la tecnica del togliere nella mia vita?

Ho capito finalmente chi sono, come davvero sono fatto e cosa voglio realmente.

Tuttavia ho anche compreso che una tale illuminazione sulla propria essenza, ma soprattutto il vivere coerentemente con essa, è tutto fuorché un fenomeno stabile e assoluto. Diciamo così: agire in linea con la propria essenza, per me è diventata una condizione prevalente ma non stabile. La maggior parte delle volte ci riesco. Alcune volte, però, attuo una rimozione. E allora mi smarrisco di nuovo. In queste circostanze posso ancora commettere i vecchi errori, cadere nelle vecchie trappole autolimitanti.

Ma per fortuna questa fase di smarrimento dura poco. Perché a un certo punto l'essenza si ribella, mi richiama all'ordine, e io posso quindi ritornare a Vivere con la V maiuscola.

È come andare in bici. Una volta scoperto come si fa, non te lo puoi più scordare. Per qualche tempo magari smetti di usare questo mezzo di trasporto. Però prima o poi ritorni a montare sul sellino e ricominci a pedalare senza alcuna esitazione. Allo stesso modo, quando vedi negli occhi la tua essenza, puoi al massimo prenderti una piccola vacanza e ritornare per un po' a un'esistenza balorda, ma non puoi di certo dimenticartene per sempre. Ormai sai. Possiedi il sapere più importante: chi sei veramente. E nulla può annullare una tale consapevolezza.

Ma passiamo dal livello del beneficio generale a quello dei risultati specifici e concreti. Questi sono i piccoli grandi risultati da me raggiunti fino a oggi, adottando in prima persona il mio metodo:

- ho perso 12 chili di troppo;
- ho smesso di fumare;
- ho detto addio ad alcuni vizi, tra cui l'abuso di grasse salsine, patatine, salumi e kebab;
- mi sono liberato di molti inutili sensi di colpa;
- ho perso diversi falsi amici, diversi falsi pudori, e alcuni falsi desideri;
- ho perso l'incapacità di chiedere aiuto;
- ho abbandonato la stupida ostinazione che mi portava a voler avere sempre ragione;
- mi sono liberato dell'ansia di diventare ricco (per garantirmi una vecchiaia serena);
- è scomparso il timore di rischiare negli affari;
- è scomparso anche il bisogno di essere mondano a tutti i costi, solo perché è di moda esserlo;
- mi hanno abbandonato anche un bel po' di rimpianti e ri-

- morsi;
- mi sono liberato dell'erronea convinzione che sarei felice *solo* se vivessi in una città più vivace di quella in cui vivo.
  - ho perduto quel sottile razzismo che spuntava fuori di tanto in tanto;
  - sono guarito dall'insofferenza verso chi non comprende le cose con la mia stessa velocità;
  - ho finalmente abbracciato mio padre senza bisogno del pretesto di una festa comandata o di un compleanno.

## NOTA

Ho la preziosa abitudine di audioregistrare (previo consenso dei pazienti) le sedute che tengo. Questo mi ha permesso di inserire nel presente libro dei brani reali di colloqui terapeutici. Tali brani hanno sicuramente contribuito a rendere l'illustrazione di concetti, dinamiche e soluzioni più scorrevole e al contempo più vera. Ringrazio quindi tutti i pazienti coinvolti all'interno dei brani riportati. Naturalmente ho provveduto a sostituire i loro nomi reali con nomi di pura fantasia.