

BERTRAND PICCARD

CAMBIARE QUOTA

**CONSIGLI PER AFFRONTARE
I VENTI DELLA VITA E VIVERE MEGLIO**

Prefazione di Matthieu Ricard

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *Changer d'altitude*
Traduzione dal francese di Anna Martano Grigorov
© Bertrand Piccard, 2014
© Éditions Stock, 2014
Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it
Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*A quei momenti della vita
in cui possiamo prendere coscienza
delle nostre risorse interiori.*

Prefazione

Bertrand Piccard ci ha abituati ad ammirare il modo in cui ha saputo, a forza di immaginazione, di creatività, di perseveranza e di coraggio, tramutare i suoi sogni in realtà. Con *Cambiare quota*, ci offre il frutto delle riflessioni basate sulla sua esperienza vissuta. Questa condivisione viene presentata con un'ingenuità innovativa, volta non a teorizzare sul modo migliore di pianificare il corso del nostro destino, ma a diffondere le lezioni di vita che a lui sono parse più feconde, senza mai perdere di vista l'aspetto pratico della loro attuazione.

Bertrand ci ricorda in particolare che volere un presente diverso da quello che è costituisce una delle più grandi cause di frustrazione nell'esistenza. E anche la più inutile. Ogni giorno, ci troviamo all'intersezione di strade che sono anche il nuovo punto di partenza di un futuro spesso imprevedibile, di cui tuttavia possiamo essere gli ispirati architetti. La paura dell'ignoto svanisce se abbiamo risorse interiori che ci permettano di fronteggiare i pericoli della vita. Per fare ciò, scrive Bertrand, dobbiamo liberarci dal giogo delle idee preconcepite, poiché: «Siamo per la maggior parte del tempo prigionieri, non tanto dei venti della vita, quanto del nostro modo di pensare e di capire l'esistenza».

Il nostro spirito può essere sia il migliore amico sia il peggiore

nemico di ognuno di noi, e la qualità di ogni istante che passa è strettamente legata al modo in cui interpretiamo il mondo. Qualunque cosa succeda, abbiamo la possibilità di fare esperienza delle cose e di trasformare il modo in cui traduciamo le circostanze esterne in termini di benessere o malessere.

Bertrand insorge contro la ricerca «della padronanza e del controllo, della risposta a tutte le domande, della costruzione di certezze rassicuranti o di spiegazioni preconfezionate». Di fatto, il nostro controllo delle circostanze esterne è limitato, effimero e per lo più illusorio. Per quanto queste condizioni siano influenti, il malessere e il benessere sono essenzialmente delle esperienze vissute. È meglio quindi chiederci quali sono le condizioni interiori che minano la nostra gioia di vivere e quali sono quelle che la nutrono. Cambiare la nostra visione del mondo non implica un ottimismo ingenuo, e neppure una falsa euforia destinata a neutralizzare le avversità.

«La vita - scrive Bertrand -, è zeppa di queste situazioni che non possiamo modificare, eppure abbiamo imparato a combatterle piuttosto che a utilizzarle a nostro vantaggio. [...] L'ideogramma della parola «crisi», in cinese, ci incoraggia a farlo. Questi infatti è composto da due parti. La prima significa rischio e pericolo, mentre la seconda esprime la nozione di azione da intraprendere, di opportunità da cogliere». Gli ostacoli che si ergono sul nostro cammino non sono desiderabili in se stessi, ma possono diventare dei mezzi di trasformazione se si sanno sfruttare a ragion veduta. Non essere destabilizzati dai rovesci della fortuna non significa che essi non ci tocchino e neppure che li abbiamo eliminati per sempre, ma che non ostacolano più il nostro cammino di vita. È importante non lasciare che l'ansia e lo scoramento invadano il nostro spirito. Shantideva, saggio buddista del VII secolo, ce lo ricorda: «Se c'è rimedio, perché disperarsi? Se non c'è rimedio, perché disperarsi?».

Stesso discorso vale per il dolore. Bertrand cita un'inchiesta

condotta con persone malate di cancro, alle quali è stato chiesto: «Il cancro ha avuto in qualche modo un'influenza positiva sulla vostra vita e sul vostro sentimento di esistere? Se sì, quale?». Circa la metà dei malati ha risposto affermativamente, nominando come principali aspetti positivi una vita più intensa e più consapevole, un'augmentata comprensione nei confronti degli altri, una migliore relazione con il partner e un maggiore sviluppo interiore e relazionale.

Secondo il pensiero buddista, la sofferenza in nessun caso è auspicabile. Ciò non significa che non la si possa utilizzare, quando essa è inevitabile, per progredire umanamente e spiritualmente. Come spiega spesso il Dalai lama: «Una profonda sofferenza può aprirci lo spirito e il cuore, e aprirci agli altri». Il dolore può essere uno straordinario insegnamento, in grado di farci prendere coscienza del carattere superficiale di molte delle nostre preoccupazioni abituali, del passaggio irreversibile del tempo, della nostra stessa fragilità, e soprattutto di ciò che conta veramente nel più profondo di noi stessi.

Il modo in cui viviamo queste ondate di sofferenza dipende dunque considerevolmente dal nostro stesso atteggiamento. Vale sempre la pena familiarizzare e prepararsi alle sofferenze a cui siamo soggetti, alcune delle quali sono inevitabili, come la malattia, la vecchiaia e la morte, piuttosto che esserne presi alla sprovvista e sprofondare nell'angoscia. Un dolore fisico o morale può essere intenso senza peraltro distruggere la nostra visione positiva dell'esistenza. Una volta acquisita una certa pace interiore, è più facile conservare la nostra forza d'animo o ritrovarla rapidamente, anche se, esteriormente, affrontiamo circostanze particolarmente difficili.

Otterremo la pace dello spirito solo perché la desideriamo? È poco probabile. Non guadagniamo da vivere solo augurandocelo. Allo stesso modo, la pace è un tesoro dello spirito che non si acquisisce senza sforzo. Se ci lasciamo sommergere dai

nostri problemi personali, per quanto tragici possano essere, non facciamo che accrescere le nostre difficoltà e, in più, diventiamo un peso per chi ci circonda. Tutte le apparenze assumeranno un carattere ostile, ci rivolteremo amaramente contro la nostra sorte, al punto di dubitare del senso stesso dell'esistenza. È invece essenziale acquisire una certa pace interiore in modo che, senza diminuire in alcun modo la nostra sensibilità, il nostro amore e il nostro altruismo, sappiamo riallacciarci alle profondità del nostro essere.

Bertrand dedica anche una parte della sua opera al modo di risolvere o di evitare i conflitti, adottando il punto di vista dell'altro, dando prova di apertura e di comprensione, augurandosi di trovare una soluzione reciprocamente accettabile e guardandosi bene dallo scavare più profondamente il fossato che separa i due punti di vista. Un proverbio orientale dice che non si può applaudire con una mano sola. Allo stesso modo è difficile litigare con una persona che non desidera assolutamente entrare in una strategia di confronto. La benevolenza e la calma interiore sono i mezzi migliori per disinnescare i conflitti emergenti.

Per Bertrand, «La libertà, quella vera, non consiste nel poter fare tutto, ma nel poter pensare tutto. Pensare in tutte le direzioni e a tutti i livelli allo stesso tempo, senza alcuna restrizione». Si potrebbe evocare anche il Mahatma Gandhi, che affermò: «La libertà esteriore che raggiungiamo dipende dal grado di libertà interiore che avremo acquisito. Se questa è la giusta comprensione della libertà, il nostro sforzo principale deve essere consacrato a compiere un cambiamento in noi stessi».

Negli anni '70, un tibetano venne a trovare un vecchio saggio, che anch'io ero andato a visitare, presso Darjeeling, in India. Iniziò a raccontargli i suoi problemi passati, poi continuò enumerandogli tutto quello che temeva del futuro. Nel frattempo, il saggio faceva tranquillamente arrostitire delle patate su un piccolo braciere posto davanti a lui. Dopo un momento, disse al

visitatore piagnucoloso: «A che serve tormentarsi tanto per ciò che non esiste più e per ciò che non esiste ancora?». Interdetto, il visitatore tacque e rimase finalmente a lungo in silenzio vicino al maestro, che gli tendeva di tanto in tanto delle buone patate croccanti.

La libertà interiore permette di assaporare la limpida semplicità del momento presente, svincolato dal passato e affrancato dal futuro. Liberarsi dall'invasione dei ricordi del passato non significa essere incapaci di trarre insegnamenti utili dalle esperienze vissute. Sottrarsi all'apprensione riguardo al futuro non implica essere incapaci di affrontare l'avvenire con lucidità, bensì non lasciarsi invischiare in tormenti inutili.

Una tale libertà ha una componente di chiarezza, di trasparenza e di gioia che la proliferazione quotidiana di elucubrazioni e fantasie impedisce. Essa permette di accettare le cose con serenità senza però cadere nella passività e nella debolezza. È anche un modo di sfruttare tutte le circostanze della vita, favorevoli o avverse, come fattori di trasformazione personale, di evitare di essere distratti o arroganti quando le circostanze sono favorevoli, oppure depressi quando esse si fanno contrarie. Così, senza spogliarci della nostra forza d'animo e della nostra pace interiore, saremo costantemente disponibili a operare per il bene altrui e al servizio delle nobili cause che danno un senso a ogni istante che passa.

MATTHIEU RICARD

Premessa

Voi, un libro ed io

Come iniziare la stesura di un libro che vuole parlare della vita?

Non di quella vita che attraversiamo dalla nascita alla morte senza farci domande. Neppure di quella che viviamo ordinariamente, immersi in abitudini e certezze, in cui ci accontentiamo di reagire a ciò che ci contraria. No. Piuttosto della vita nella quale cerchiamo di capire dove andiamo, di sentirci esistere, di migliorare, di evolverci; quando percepiamo diffusamente che ci deve pur essere da qualche parte uno stato di coscienza superiore che ci offrirebbe più efficacia, più intelligenza, più saggezza; quando vogliamo sviluppare una relazione più armoniosa con un mondo che abitualmente ci trascende.

Vorrei parlarvi di ciò che ho capito di questa vita, di ciò che la mia esperienza di medico psichiatra, esploratore e aeronauta mi ha insegnato.

Vorrei parlarvi di ipnosi, di comunicazione, di gestione delle crisi, di religione, di spiritualità, di ciò che ci permette talvolta di trovare la nostra direzione nelle incognite dei venti dell'esistenza.

Ma come scegliere fin dall'inizio le parole giuste per farmi

capire e raggiungere immediatamente il lettore che, spesso, si fa un'idea definitiva scorrendo solo le prime righe? E soprattutto, come far cambiare lo stato d'animo a qualcuno mentre sta leggendo queste pagine? E ancora, come evitare le false aspettative?

Chi siete e cosa cercate nella vita?

Siete sicuramente avidi di consigli nell'ambito della salute e, d'altronde, chi non lo è? Probabilmente sapete che sono uno psichiatra, specializzato in ipnosi. Potreste quindi sperare che questo libro sia un trattato di terapia.

Se siete piloti, dovete conoscermi come aeronauta. Sapete che sono riuscito a compiere il primo giro del mondo in mongolfiera senza scalo con Breitling Orbiter 3 e che ho dato inizio a Solar Impulse, il progetto del giro del mondo in aereo solare. Vi aspettate dunque un'opera di aeronautica.

Oppure un libro di avventure, giacché io rappresento la terza generazione di una stirpe di esploratori che hanno conquistato la stratosfera e gli abissi. Il pallone stratosferico e il batiscafo, tuttavia, appariranno solo in questa premessa...

Le numerose conferenze che tengo in aziende daranno certamente l'illusione di trovare qui un libro di management. Non sarebbe neanche tanto incongruo, a condizione di capire bene che si tratta di gestione personale e non di gestione di progetti...

E se vi è capitato di sentire le interviste che ho rilasciato a proposito della mia ricerca spirituale, potreste avere il rifiuto dell'argomento, oppure ricercare in ogni mia idea un'eco alle vostre angosce esistenziali o una risposta alle vostre domande religiose ...

Nella realtà, come riuscire a toccare un po' di tutti questi argomenti, evitando però di rimanervi intrappolato? Vorrei farvi dimenticare ciò che credete di sapere di me, per permettervi di scoprire quello che penso e perché lo scrivo. E che questo vi possa condurre al di là delle caselle in cui potreste collocarmi.

Tutto dipende dal vostro stato d'animo al momento di aprire questo libro. Come vi sentite?

Siete in uno stato d'invulnerabilità, protetti dalle vostre convinzioni e dalle vostre certezze? Vi sforzate di non essere toccati da niente per evitare la fragilità apparente che la sensibilità genera?

Oppure accettate la falla che consente ai dubbi di insinuarsi in voi e di fare la loro opera benefica in profondità?

È a voi e alla vostra sensibilità che voglio rivolgermi. All'essere umano che tutti noi abbiamo in fondo a noi stessi, in parte nascosto e dimenticato, ma che riappare ogni volta che siamo malati o angosciati, quando perdiamo qualcuno che ci è caro, quando ci ritroviamo spaesati nei venti della vita; ogni volta che non abbiamo più speranza o che, ma è così raro, ci chiediamo da dove veniamo, dove andiamo, e cosa facciamo su questa Terra isolata in un angolo del cosmo in mezzo a centinaia di miliardi di stelle. Sì, questo fa venire le vertigini! Avete voglia di accettare queste vertigini, di vivere queste domande, di scoprire come impregnarvene al punto di sentirvi all'improvviso esistere nella totalità del vostro essere? Potete di sicuro dimenticare questi punti interrogativi e chiudere immediatamente il libro per rassicurarvi, per riguadagnare la vostra zona di comfort; oppure continuare la lettura, per scoprire dove condurrà voi e me.

Vorrei scrivere per gli uomini e le donne resi fragili dalle esperienze della vita, che osano ascoltare ciò che succede in loro stessi e negli altri; per coloro che sentono ancora l'innocenza del bambino di una volta, che conservano il legame tra quelli che sono e quelli che vorrebbero diventare; per coloro che soffrono nel vedere il tempo che passa senza capire a cosa serve vivere. Vorrei rivolgermi a coloro che accettano di mettersi volontariamente in uno stato di ricettività per essere toccati fino in fondo al loro essere, lontano dalla protezione delle certezze, degli apriorismi e di altre convinzioni.

È possibile parlare simultaneamente a chi è alla ricerca di terapie, di avventure, di esplorazione, di consigli di management,

di spiritualità, ma a nessuno nello specifico, per lasciar posto a quell'interrogativo che di solito evitiamo: come vivere in modo più completo il nostro bisogno di realizzazione personale? Con noi stessi? Con gli altri? Con la vita? Attraverso la ricerca di ciò che dà un significato all'esistenza, alla sofferenza e alla morte?

Ho iniziato subito questo libro con una serie di punti interrogativi. Più domande che affermazioni, più dubbi che certezze. Potrà sembrare sconcertante a chi dimentica che gli interrogativi sono portatori di apertura mentre le convinzioni sono spesso delle prigioni, e che le risposte sono accessibili solo a chi ha il coraggio di fare le domande. Tanto meglio! Progrediremo solo accettando di essere almeno in parte disorientati.

Quindi non troverete in queste pagine risposte pronte, ma solo qualche abbozzo di soluzioni basate sulle mie esperienze, quelle dei miei pazienti o delle donne e degli uomini che mi hanno ispirato. Vi invito a camminare insieme sul filo delle riflessioni che seguono per esplorare come la nostra vita può diventare un'avventura più arricchente.

Quando avrete richiuso questo libro, vi propongo di rendermi partecipe delle vostre impressioni. Certi passaggi sono oscuri, alcune idee sono troppo perentorie, determinati esempi poco convincenti? Non esitate a dirmi come essere più chiaro, più utile ai lettori. In questo modo, sarà insieme a voi che scriverò la mia prossima opera...

BERTRAND PICCARD
changerdaltitude@bertrandpiccard.com

Indice

<i>Prefazione</i>	»	7
<i>Premessa</i>	»	13
Prigionieri dei venti della vita?.....	»	17
Controllareà... ma cosa?.....	»	31
Funzionare meglio senza controllo?	»	45
Stress o fatalismo?.....	»	57
Come gettare la zavorra?.....	»	71
Quale realtà?.....	»	95
L'ipnosi, tecnica o filosofia?.....	»	123
A cosa servono le crisi?	»	167
C'è una pedagogia della disgrazia?	»	187
Religione o spiritualità?	»	211
C'è un altro mondo?.....	»	239
Verso un'ecomunità	»	265