L'obiettivo di questo capitolo è darvi quella spinta per iniziare ciò che desiderate fare, che sia dipingere, scrivere un romanzo, cambiare carriera, trasferirvi, costruire un progetto o fondare un'azienda.

Attenzione: non per contemplare la possibilità di fare, non per prepararvi a fare, no, no, proprio per iniziare, per fare il primo passo. Ormai conoscete la vostra motivazione, sapete trovare idee e avete le basi dell'uso della vostra energia. Se andate oltre nella lettura non è per trastullarvi ancora un po' con la possibilità di ciò che potreste fare; non prendetela come fosse uno scherzo o un giochino, perché la vostra creatività e i vostri sogni non sono giochini, sono importanti; chi potete essere e ciò che potete creare sono già là, da qualche parte, non dovete far altro che lasciarli arrivare.

Esercizio n.1

Scrivete qual è il vostro obiettivo creativo.

Può essere un progetto sul quale non avete mai osato lavorare – un libro, un film, un quadro, un'azienda, un cambio vita, un viaggio – oppure un'attività che vi stuzzica, – giocare a padel, studiare teologia, fare un corso di ceramica.

Se avete già un'attività creativa a cui vi dedicate, o avete già ripreso a scrivere, o avete già cambiato lavoro ecc., potete indicare un progetto relativo a ciò di cui vi state già occupando.

Per esempio:

- *Aprire un canale YouTube in cui insegno creatività.*
- *Lanciare una piattaforma di e-learning.*
- *Scrivere un nuovo libro.*

Adesso elencate i motivi per cui non avete ancora iniziato. Cosa vi blocca? Quali sono le resistenze che avete e che vi impediscono di muovervi verso il vostro obiettivo?

Per esempio:

- *Ho paura di sembrare uno stupido.*
- *Ho paura di sbagliare.*
- *Non ho tempo.*
- *Mi chiedo che senso abbia farlo.*
- *Sento che non è il momento…*

Rileggete ad alta voce i vostri blocchi. Vi accorgerete che tanti di loro non hanno un suono deciso, che una volta pronunciati perdono di forza, perché sono solo pensieri, senza alcun contatto con la realtà. Alcune sono frasi antiche, che vi ripetete per abitudine e sentito dire, e che non sono più valide o, addirittura, non lo sono mai state; altre sono preoccupazioni prive di esperienza («ho paura di sembrare uno stupido» è molto diverso da «mi sono sentito uno stupido e non voglio che si ripeta»).

Vi potrei dire che tante sono solo scuse, ma non credo che vi gioverebbe più di tanto ricordarlo. Il punto è un altro: quelli che credete essere i vostri blocchi molto probabilmente non lo sono; sono solo specchietti per le allodole e i veri blocchi e le vere paure

sono ben diversi. La nostra mente ci frega, ci preserva dal dolore e dalla sofferenza, quindi finiamo per dirci banalmente «Sono un procrastinatore», «Sono un impostore», «Sono un eterno insoddisfatto» piuttosto che aprirci all'ascolto dei veri motivi che ci limitano.

Proprio per questo non possiamo scardinare paure e blocchi solo con la testa, è come giocare una partita a scacchi che non possiamo vincere. Dobbiamo passare per un'altra strada, molto più pratica: dobbiamo prendere a braccetto la paura di fallire, di sbagliare, la convinzione di non aver tempo, e tutti gli altri punti che abbiamo segnato sopra, e iniziare a fare ciò che desideriamo lo stesso.

I presunti blocchi relativi al primo passo si risolvono facendo il primo passo. Superata la soglia, ciò che è inventato svanisce e resta solo la realtà, le gambe tremano, lo stomaco sussulta; solo allora scopriremo perché. Il mio tentativo in questo capitolo è parlarvi di blocchi comuni e proporvi esercizi di sblocco nella speranza che una parola tra le tante, o un'azione, riesca a fare un clic da qualche parte dentro di voi. Se questo accade, farete il primo passo, e avrete finalmente la possibilità di scoprire i veri motivi che vi bloccavano.

Blocco n.1: il finto primo passo

Roberto vuole aprire un negozio di bracciali fatti a mano e da sei mesi fa prove con i metalli per valutare quale sia la soluzione migliore. Lucrezia vorrebbe aprire un chiosco di gelati e da un anno studia come realizzare i gusti.

Sia Roberto che Lucrezia credono di stare lavorando sul loro progetto ma in verità lo stanno solo procrastinando in maniera molto sofisticata. L'obiettivo di Roberto non è «inventare nuovi bracciali» ma «aprire un negozio di bracciali», e quello di Lucrezia non è «inventare gusti di gelato» ma «aprire un chiosco di gelati». Il grosso rischio di entrambi è di non aprire mai quello che vogliono e passare i prossimi due anni tra prove ed esperimenti. Qualcuno potrebbe obiettare: «Ah, ma a loro va bene così!» Certo, però se vogliono davvero aprire le loro attività, non sono sulla strada giusta!

Sblocco pratico n.1

Se riconoscete di essere dentro una infinita preparazione, dedicatevi immediatamente alla vera attività. Se volete scrivere un romanzo e sono sei mesi che state "raccogliendo materiale", aprite Word e scrivete il primo capitolo. Se volete aprire un ristorante, andate a visitare i locali in affitto. Se volete vendere bracciali, provate a farlo a un banchetto al mercato.

Blocco n.2: non so dove sto andando

Matilde è in procinto di lasciare il lavoro per mettersi in proprio come freelance, sta costruendo il proprio sito web da graphic designer, eppure non sta bene, fa fatica a dormire per l'agitazione. Quando le chiedo cosa la turba, lei mi dice: «Non so dove sto andando».

Questa sensazione è invalidante perché è corretta. L'incertezza è parte integrante della creatività: ogni volta che usciamo da un pattern, non sappiamo davvero dove arriveremo, è come partire per un'avventura.

Le rispondo sorridendo: «È proprio questo il bello».

Ricordo che, appena finita l'università, quando mi stavo torturando con pensieri orribili («Cosa farò adesso? Dove sto andando? Troverò lavoro? Diventerò un fallito?»), il mio prozio, all'epoca settantenne, mi disse: «Che invidia! Adesso inizia il divertimento».

Quel commento mi ha scioccato. Volevo ribattere che avevo paura, una paura fottuta, che c'era la crisi, non aveva sentito al TG!? C'era la crisi e non si poteva trovare lavoro! E… e… e…

Mi sono fermato: guardando la sincera voglia di vivere che era brillata per un momento negli occhi dello prozio, mi sono reso conto che le mie erano tutte buffonate. Avremo sempre paura di quello che non conosciamo, di ciò che è incerto, imprevedibile: è umano e ovvio. Ma su cosa volevo porre la mia attenzione? Sul terrore o sull'eccitazione?

Da allora, tutte le volte che ho paura di non sapere dove sto andando mi fermo, respiro, e mi domando seriamente: «Matteo, faresti a cambio con qualcun altro? Vorresti davvero rinunciare a vivere quest'avventura?» Di solito la risposta è no.

Sblocco pratico n.2

Quando avete paura, mettetevi in piedi con le ginocchia leggermente flesse. Sentite che il terreno vi sostiene, che siete in equilibrio, ben saldi, come guerrieri.

Nessuno vi obbliga ad andare avanti. Nessuno vi obbliga a iniziare il progetto, a buttarvi, a cambiare. Se non vi piace così tanto, o non è il momento, potete restare al vostro posto.

Immaginate sulla sinistra una realtà in cui avete paura del futuro e sulla destra una in cui non vedete l'ora di prendere un aereo, di iniziare un lavoro nuovo, di sorridere a questa nuova occasione per sperimentare la vita.

E poi scegliete da che parte stare.

Blocco n.3: il perfezionismo

Angela vorrebbe aprire il suo negozio di sciarpe tinte a mano ma, più guarda le sue opere, più sente che non sono ancora pronte. Fabiana tentenna con il lancio del suo sito web perché non è ancora convinta dei colori e dei testi. Mario non pubblicizza il suo corso per scrittori perché non gli sembra sia abbastanza buono, vuole rilavorarci.

C'è una bella differenza tra "perfezionismo" e "attenzione al dettaglio". Vi posso garantire che le persone attente al dettaglio, a un certo punto, guardano quello che hanno fatto con ammirazione e dicono «Wow!», apprezzando la ricchezza di dettagli della quale sono artefici. C'è un'altra parola per i perfezionisti che rilavorano all'infinito ed è «procrastinatori». Un creativo sa che la perfezione

non esiste, anzi: la bellezza di ciò che facciamo sta proprio nelle piccole imperfezioni.

Anni fa, quando stavo lanciando UXBox, la mia accademia di UX online, ho iniziato promuovendo una versione beta, vagamente accettabile, del sito web. Una settimana dopo mi era chiaro che non interessasse a nessuno. Così ho cambiato lo stile del sito e l'offerta, e questo ha fatto la magia: in quarantotto ore avevo due studenti! Ora c'era un unico problema: non avevo registrato nemmeno una lezione del corso e i due studenti si aspettavano di iniziare a breve. Ho trascinato il tavolo vicino alla finestra, da cui entrava un po' di luce, ho preparato le slide delle prime sei lezioni e le ho registrate alla bell'e meglio. Poi ho inserito i link ai video YouTube dentro un file PDF sotto il titolo "Primo modulo" (in modo da avere una scusa per non dover inviare tutte le lezioni in un colpo unico).

Credevo che gli studenti mi avrebbero mandato a quel paese, che mi avrebbero scritto: «Matteo, questa roba fa schifo, è registrata con lo sputo», invece erano felicissimi! E io ho iniziato così, costruendo e migliorando il prodotto nei mesi successivi.

Questa è una pratica molto diffusa in ambito startup: piuttosto che lanciare un prodotto perfetto, si preferisce immettere nel mercato il cosiddetto MVP (Minimum Viable Product, il prodotto più scarno possibile, purché funzionante). Ossia: non lanciamo l'app rifinita nei minimi dettagli, ma una versione accettabile; non lanciamo un corso per scrittori prodotto con video professionali e costosi, piuttosto ci concentriamo sul contenuto, accontentandoci di video girati in cucina.

Il concetto di MVP nasce con il preciso scopo di "fallire il prima possibile", in modo da poter migliorare il prodotto in corsa.

Sblocco pratico n.3

Se siete bloccati per una questione di perfezionismo, adottate la logica dell'MVP. Preparate dieci sciarpe campione e cercate di venderle per raccogliere feedback. Pubblicate il sito web e vedete l'effetto che fa (c'è sempre tempo per cambiarlo!) Lanciate il vostro corso per scrittori così com'è e miglioratelo in futuro.

Blocco n.4: la paura di non guadagnare abbastanza

Ruggiero vorrebbe lasciare il lavoro fisso per aprire la sua azienda ma ha paura di rimanere senza soldi e ha ancora il mutuo da pagare. Barbara vorrebbe iniziare una carriera da freelance ma pensa alle sue figlie e il solo pensiero di non avere uno stipendio fisso la terrorizza. Claudia vorrebbe dedicarsi solo alla scrittura ma non valuta nemmeno la possibilità di licenziarsi, non ha tanti soldi da parte, ogni giorno apre il conto in banca e si domanda: «Quanto potrebbero durare?»

La paura di non guadagnare a sufficienza è ragionevole. Ruggiero, Barbara e Claudia non hanno torto a essere preoccupati. Il problema è che la paura di non guadagnare abbastanza li blocca ancora prima di iniziare. È lo stesso timore che spinge tutti i genitori del mondo a mettere in guardia i figli dal fare gli artisti, gli scrittori, i

cantanti, e a sostenerli quando invece vogliono studiare come medici o avvocati: perché è più difficile che i primi guadagnino, mentre per i secondi il lavoro pare assicurato.

Una sera parlo con Federica, una donna di trentacinque anni, che da sei mesi dice di voler aprire un'attività di occhiali da sole artigianali, tuttavia continua a fare prove di realizzazione dei prodotti senza davvero aprire l'attività. Le faccio notare che sta procrastinando e lei lo ammette senza problemi. Federica non ha problemi di denaro, ha una casa di proprietà e molti soldi da parte, allora le domando: «Se avessi bisogno di soldi, ti daresti una mossa?»

Lei scatta: «Ma va'! Se avessi bisogno di soldi andrei subito a fare la commessa!»

La paura di non guadagnare abbastanza si manifesta in maniere diverse in tutti noi ma la radice comune è che ci impedisce di immaginare una realtà nella quale noi ricaviamo denaro svolgendo l'attività che ci piace. Federica non immagina di poter guadagnare dai suoi occhiali, questo è chiaro. Lo stesso vale per Ruggiero, Barbara e Claudia. Se fossero convinti di poter avere ciò che serve loro per vivere, non avrebbero problemi a buttarsi nella nuova attività.

Quando ho pubblicato intùiti su Kickstarter, ho raccolto quasi 50.000€ che ho usato per una prima produzione e per spedire il prodotto a tutti i sostenitori. Dopodiché non sapevo cosa fare. Un acceleratore di San Francisco mi ha proposto di trasferirmi in Silicon Valley per ampliare il progetto e trasformarlo in un vero e proprio business, e io ho detto «No». Come poteva quel mazzo di carte diventare un'azienda? Era come se non riuscissi a mettere i pezzi insieme. Venduto come? In che modo? Con quali soldi? Cercavo di fare due più due, e mi pareva impossibile.

Non sono andato a San Francisco perché non riuscivo a immaginare uno scenario in cui si potesse aprire un'azienda a partire da uno strumento per la creatività.

Ci ho messo altri sei anni, e non perché a un certo punto io mi sia convinto. Quando ho provato a vendere online un altro nostro prodotto, Fabula, e le vendite hanno iniziato a fioccare, avevo le prove: erano davanti ai miei occhi, vedevo i numeri. Voi non dovete convincere uno che ha lavorato per anni in un bar che i bar possono funzionare. Lo sa, ha vissuto l'esperienza. Così, quando ho sperimentato 20-30 acquisti di Fabula al giorno, sono corso ad aprire l'azienda.

Sblocco n.4

Non potete convincervi con la testa, e non posso convincervi io con la mia storia. Nessuno può convincervi. Dovete provare e toccare con mano. Perciò provate il prima possibile a guadagnare anche solo un euro con quello che volete fare: trovate un piccolo lavoro da freelance, impostate un sito per il servizio che volete vendere e… provateci. A volte per far partire un business bastano poche ore alla sera e nei weekend. Non dovete cambiare vita subito, solo dimostrare a voi stessi se può funzionare oppure no.

Se vi mettete a vendere online le vostre stampe e dopo un mese nessuno ne compra nemmeno una, significa che non funziona (o

che non siete ancora capaci di farlo funzionare); se ne vendete dieci, generando cinquecento euro, potete iniziare a domandarvi quante dovete venderne per fare solo quello.

**Attenzione a lavori "particolari": per Claudia, che vorrebbe fare la scrittrice, lo scenario è diverso. Se Claudia si informasse bene, scoprirebbe che la maggior parte degli scrittori non guadagna dai libri (sono pochissimi quelli che ci riescono) ma dai corsi, oppure dal lavoro in casa editrice. Insomma, scrittori e scrittrici professionisti hanno un lavoro fisso più o meno attinente all'attività di scrittura, e si dedicano alle loro opere nel tempo libero. Significa che Claudia non deve necessariamente licenziarsi ma ritagliarsi il tempo sufficiente!*

Blocco n.5: non ho tempo

Valeria vorrebbe dedicarsi al suo blog personale, Francesco vorrebbe progettare un nuovo prodotto per la sua azienda, Giuliana vorrebbe riscrivere il proprio cv per cambiare lavoro, e dicono tutti la stessa cosa: «Non ho tempo». Ci sono sempre altri impegni o incombenze che richiedono la loro attenzione: il lavoro, la famiglia, commissioni urgenti.

Questo blocco è qualcosa di irreale che noi riusciamo a rendere molto reale. Non è vero che non abbiamo tempo per scrivere il nostro nuovo libro ma, in qualche maniera, *permettiamo* ad agenti esterni di violare il nostro tempo così da non averne davvero.

Un esempio banale: se sono freelance, lavoro da casa e ho una consegna per il cliente, difenderò il mio tempo in maniera molto decisa; quando la mia ragazza, che finisce di lavorare alle 17:00, mi chiederà di andare a fare la spesa, risponderò: «No, amore, devo finire, ne ho almeno per altre due ore». Se invece sto lavorando sul mio nuovo libro (sul quale non ho nessuna scadenza) molto probabilmente acconsentirò ad accompagnarla e alla fine della giornata sentirò di non aver avuto abbastanza tempo per scrivere.

Gli impegni privi di obbligo sono i più difficili da rispettare. Se si tratta di lavoro, siamo tutti piuttosto bravi a tracciare un limite; quando invece si tratta di una nostra passione, quando non c'è un capo, un superiore, o un cliente, smettiamo di dare importanza al nostro tempo.

Quando la mia amica Giorgia mi ha detto di non aver tempo per produrre le ceramiche che vuole iniziare a vendere, le ho chiesto: «Come mai non hai tempo?»

«Devo guardare mio figlio» mi ha risposto.

Le ho chiesto ancora: «E se ti pagassi un ordine di ceramiche? Se io fossi il tuo cliente e ne avessi bisogno per fine mese, come faresti?»

Lei, senza la minima indecisione, mi ha risposto: «Porterei mio figlio da mia madre la mattina e andrei a riprenderlo alla sera».

Sblocco n.5

Ogni volta che pensate di non aver tempo, chiedetevi: «E se vi avessero commissionato quello che dovete fare?» Se vi pagassero per scrivere quel romanzo e vi avessero dato tre mesi di tempo? Se un cliente vi avesse commissionato la creazione di un nuovo prodotto?

Sono sicuro che, magicamente, trovereste il modo di avere tutto il tempo necessario.

Primo spunto di riflessione. Siamo tutti bravissimi a fare gli straordinari in ufficio: ho visto persone capaci di ridurre a zero la propria vita sociale pur di accontentare il proprio capo o la propria azienda. Dovremmo domandarci: «Come mai non voglio accontentare me stesso/a?»

Secondo spunto di riflessione. Quando il lavoro creativo non è più un hobby ma ha l'ambizione di diventare una scelta di vita, un vero e proprio lavoro, è certo più piacevole rispetto a fare qualcosa che non ci piace, ma sempre un lavoro resta. Quindi richiederà impegno, sacrificio, dedizione e rispetto. E il tempo necessario va difeso. Se apro il mio negozio da barbiere ma non ci sono mai perché devo occuparmi di mille altre cose, il negozio fallirà.

Blocco n.6: salvare capra e cavoli

Gloria ha quarantacinque anni e una carriera come manager in banca, vorrebbe iniziare la sua nuova attività di coach ma è terrorizzata all'idea di buttare via la vita che ha avuto finora.

È un blocco legato all'immagine che abbiamo di noi e al nostro passato: «E che ne sarà del mio vecchio me? Come posso abbandonarlo con tutta la fatica che ho fatto per costruirlo?»

Gloria non fa il passo decisivo perché resta sul ciglio e si chiede se ci sia il modo di salvare capra e cavoli.

L'altra faccia della medaglia di questo blocco è Renato, il suo collega del piano di sotto, anche lui manager da oltre vent'anni, che vorrebbe dedicarsi al negozio su Amazon che ha in mente da tempo, ma non lo fa perché è convinto che sia necessario «non tenere il piede in due scarpe» e quindi aspetta di avere il coraggio di licenziarsi in tronco per fare solo quello, coraggio che non arriverà mai perché, come nel caso di Gloria, anche lui ha paura a lasciare una parte di sé.

A nessuno piace abbandonare un'immagine che abbiamo costruito. Io ero molto affezionato alla mia di art director/designer: era comodo identificarmi con quell'etichetta, avevo studiato anni per quello e la sentivo come una coperta calda. È stato difficile passare a «editore». Dov'era andato Matteo il pubblicitario? Matteo l'art director?

Fa paura perché ci chiediamo: «Ma mi prenderanno sul serio? E, se dovessi cambiare idea, potrei tornare indietro? Troverò mai più un lavoro?»

La morte è una trasformazione e, per evolvere, alcune parti di noi devono morire e lasciare spazio al nuovo. Muore il dipendente e nasce l'imprenditore. Muore il cinico per far spazio al compassionevole. Lo stesso succede con le nostre maschere: le abbiamo create per un motivo – sostenerci, proteggerci, nasconderci – e, quando non ne abbiamo più bisogno, possiamo toglierle, ringraziarle e lasciarle andare.

Noi non siamo il manager di banca, l'art director, il panettiere, il fruttivendolo, il coach. Noi abbiamo *anche* praticato quelle attività e, quando decidiamo di dedicarci ad altro, il nostro bagaglio di esperienze viene con noi. La capacità organizzativa da manager di Gloria le servirà nella sua nuova attività di coach. Lo stesso per Renato con il suo e-commerce. A volte servono vent'anni di un lavoro che non ci piace per imparare a scegliere quello che ci piace davvero. Quei vent'anni non sono sprecati: sono una grande lezione.

Tanti alimentano questo blocco pensando di dover passare da zero a cento, di doversi licenziare subito, di dover cambiare vita in un secondo. Non è vero, non serve quasi mai. Non create dramma inutile. Secondo le statistiche, i neo-imprenditori con maggiori possibilità di successo per il primo anno mantengono il loro vecchio lavoro, anche part-time, e questo garantisce di non fare scelte troppo azzardate.

Sblocco n.6

Non pensate all'apocalisse: iniziate a fare ciò che volete un passo alla volta, senza che debba essere un cambio vita clamoroso. Prendete due clienti come coach e vedete come vi sentite, se vi piace, di quanto tempo avete bisogno. Aprite il vostro e-commerce mentre fate altro, seguitelo nel tempo libero, vedete dove vi porta.

Siete sempre voi. È un tassello in più nella vostra vita: pensate che state sommando invece che sottraendo. State sicuri che ciò che deve andarsene se ne andrà da solo senza grandi fuochi d'artificio.

Blocco n.7: mi hanno convinto di non valere nulla

Tanti di noi hanno dei veri e propri traumi a livello creativo. Qualcuno nella nostra famiglia o a scuola ci ha condizionati in maniera brutale, ci ha detto frasi più o meno gravi come: «Non vali nulla», «Non sei brava o bravo in quello che fai», «Meglio se ti trovi un lavoro vero», «Tanto non riuscirai mai a farlo». Una categoria speciale di queste affermazioni è rivolta alle sole donne: «Meglio che ti sposi uno ricco», «Sei troppo frivola, trovati un uomo solido», «Da sola non ce la puoi fare».

Purtroppo queste frasi ci entrano dentro, mettono le radici come un virus e ci condizionano per tutta la vita. E anche se ce ne rendiamo conto, se ci ricordiamo esattamente le parole usate e da chi, il blocco non se ne va facilmente. Esiste un processo chiamato "coazione a ripetere" per cui tutti noi ricerchiamo eventi traumatici simili a quelli che ci hanno fatto male nella speranza di superarli una volta per tutte, con il risultato, spesso, di ritrovarci in un circolo vizioso. Mi hanno detto che non valgo niente e "inspiegabilmente" mi ritrovo sempre a lavorare in ambienti dove non sono apprezzato. Mi hanno detto che scrivo male e allora mi metto a scrivere, mi viene un'ansia tremenda, mi fermo, impossibilitato, e mi giudico: «Vedi!? Avevano ragione! Non valgo nulla». Mi hanno detto che non avrò mai successo e, ogni volta che pubblico sui social qualcosa di mio, cerco in maniera spasmodica le critiche; se anche ci fossero dieci commenti entusiastici e una sola critica, io mi fisso su quella e mi torturo.

Sblocco n.7

Questo tipo di traumi non si risolve da soli, perché richiede anche un lavoro energetico. Il mio consiglio è quello di trovare un operatore competente e di farvi dare una mano.

Tuttavia ci sono delle azioni che potete provare a compiere. Innanzitutto smettete di fissarvi su quelle frasi (ve le hanno dette, non potete fare nulla per cambiare questo fatto) e provate a non alimentare la rabbia che provate e che non fa che rafforzarle. Visualizzate la persona o le persone che vi hanno detto queste frasi terribili e dolorose – possono essere vostra madre, vostro padre, i vostri fratelli, i nonni, un insegnante – e accogliete dentro di voi la possibilità che ciò che vi hanno detto sia la rielaborazione di frasi che qualcun altro ha detto a loro. Non vi sto consigliando di giustificarli o di perdonarli, o di avere pietà per loro. Solo di dare spazio dentro di voi alla possibilità che loro abbiano subito qualcosa di simile a ciò che hanno poi riproposto.

Vedeteli nella loro totalità, non solo nel ruolo di carnefici ma anche di vittime. Vedete da dove viene il dolore che vi hanno fatto provare. Fate un gesto con le mani, con i palmi rivolti verso l'alto, per restituire loro rispettosamente quel peso che non vi appartiene.

Potete pronunciare una frase come: «Mi libero adesso di tutti i condizionamenti, i preconcetti e i giudizi esterni. Io so quanto valgo, e valgo abbastanza».

Blocco n.8: la paura del denaro

Giulia è una pittrice, ha grande talento, però non vuole organizzare una mostra perché l'idea di vendere una delle sue opere la disgusta. "Non dipingo per i soldi" pensa in maniera incessante. Roberto vorrebbe partecipare a un mercatino con i suoi prodotti di artigianato ma è disturbato all'idea di stare là in piedi ad aspettare che qualcuno lo paghi. Fabrizia vorrebbe proporre le sue ceramiche ai negozi ma la sola idea di parlare di prezzi con i proprietari le fa tremare le gambe.

Tutti e tre hanno in qualche misura paura del denaro: Giulia teme di essere corrotta; Roberto si sente un questuante per strada; Fabrizia si vergogna come una ladra.

Ricordo la prima volta in cui ho proposto una cifra per i miei servizi da freelance. Ho detto il numero ad alta voce durante la riunione e poi sono restato là a fissare i committenti fingendo un'espressione sicura. Dentro me la stavo facendo sotto, avevo paura che, dopo una breve pausa, sarebbero scoppiati a ridere e se ne sarebbero andati. Invece il più anziano mi ha detto: «Perfetto. Ti paghiamo metà subito e il resto alla consegna, va bene?» Io ho annuito ma dentro pensavo: "Mannaggia, avrei dovuto chiedere di più". Mi ci sono voluti anni per essere davvero sereno al momento di proporre un valore per il mio lavoro o i miei prodotti. Adesso se qualcuno mi risponde che costa troppo, sono io quello che se ne va.

Il denaro è energia. Con il denaro noi mangiamo, ci vestiamo, ci scaldiamo d'inverno, ci compriamo un tetto per proteggerci, mandiamo i nostri figli a scuola, curiamo i nostri cari. Schifarlo o averne paura non è molto saggio. Quando noi lavoriamo, o produciamo un'opera d'arte, o un romanzo, o un progetto,

investiamo la nostra energia ed è giusto e doveroso ricevere energia in cambio, altrimenti smetteremmo di fare ciò che facciamo.

Sblocco n.8

Provate a vendere qualcosa di vostro il prima possibile. L'obiettivo è quello di sperimentare e abituarvi allo scambio di denaro. Se vi sentite vergognosi, imbarazzati, a disagio, significa che non avete ancora riconosciuto un valore per la vostra creatività. In tal caso ascoltatevi profondamente: cosa succede dentro di voi? Avete chiesto troppo e vi sentite dei truffatori? Avete chiesto troppo poco per paura che vi dicessero di no?

Ricordatevi che il proprietario di un bar, quando gli porgete un euro e venti per il caffè, non si sente meno di voi perché sta ricevendo dei soldi, e voi non gli state facendo un favore. Lui ha proposto una cifra, voi avete accettato. È uno scambio alla pari. Lui vi ha preparato il caffè, voi lo avete ripagato con un corrispettivo in denaro.

Perché per i prodotti e i servizi che offrite voi dovrebbe essere diverso?

Blocco n.9: l'ingratitudine

Giovanna ha un lavoro ben pagato dentro un'azienda solida, con un capo che la tratta con rispetto, e una splendida famiglia. Anche Carlo ha un buon impiego, sta facendo carriera, e una moglie che ama e da cui è ricambiato. Filippo ha appena ottenuto un aumento e il suo capo lo tratta come un figlio.

Ciononostante Giovanna sogna di scrivere un romanzo, Carlo vorrebbe dedicarsi alla fotografia e Filippo desidera trasferirsi all'estero. Quando pensano alle loro ambizioni, tutti e tre scuotono la testa e si sentono degli ingrati. "Con tutto quello di buono che ho," pensano, "come posso volere dell'altro?"

Quello che li blocca è il senso di colpa. Come possono osare volere una vita diversa? Sembra un tradimento verso la famiglia amorevole, il datore di lavoro rispettoso, l'universo generoso.

Su questo punto vi dico: state molto attenti al senso di colpa perché è uno dei sistemi di controllo più potenti che esistano. Esprimervi e desiderare diventare chi siete veramente come può essere una colpa?

Sblocco n.9

Il vostro datore di lavoro, per quanto rispettoso e gentile, è pur sempre il datore di lavoro, non un amico né un familiare.

La persona che vi ama – se vi ama davvero – vuole che siate autentici, vuole che vi esprimiate, non che viviate compressi in una vita che non è la vostra. Se ci pensate bene, voi volete lo stesso per chi amate.

I vostri figli sentono se siete insoddisfatti a livello profondo. Che esempio volete dare loro, quello di persone serene o di persone realizzate?

E per quanto riguarda l'Universo: se volete essere davvero grati, impegnatevi a vivere la vostra vita pienamente, che non significa

calpestare gli altri con il vostro egoismo, ma nemmeno accontentarvi di una situazione che non vi risuona e costringervi a sorridere.

Ricordatevi che l'Universo vi vuole bene.

Vogliatevene anche voi.

Blocco n.10: non ho energie

Maria vorrebbe dedicarsi al suo progetto ma è sempre stanca: si sveglia già stanca e, appena torna dal lavoro, crolla sul divano e poi a letto. Succede qualcosa di simile a Paolo, che vorrebbe cambiare lavoro ma è sfiancato all'idea di preparare il curriculum e inviarlo a nuove aziende. Entrambi si lamentano: «Non ho energie».

Non è che non abbiamo energie; è che sono bloccate. Questo può succedere perché stiamo reprimendo qualcosa, oppure perché stiamo vivendo in un modo che non ci piace. È un grosso problema perché ci ritroviamo in un circolo vizioso: non cambiamo situazione perché non abbiamo energia e non abbiamo energia perché non cambiamo situazione.

Sblocco n.10

Per aumentare il vostro livello di energia intanto iniziate a respirare: ogni volta che vi accorgete di trattenere il respiro o di avere il fiato corto, fermatevi e concedetevi di respirare di più e più in basso, gonfiando la pancia.

Un'altra azione pratica che potete fare è lo sport: andate a correre, a passeggiare, in palestra, ad arrampicare, a nuotare, qualsiasi cosa che comporti il rientro nel corpo. Sentitevi: ci siete, eccovi lì, siete riusciti a correre cinque chilometri, a risalire su per la montagna, avete il fiatone, il cuore pompa.

La verità è che siete pieni di energia.

Blocco n.11: ho così tanti blocchi che non so nemmeno da dove iniziare a smantellarli

Questo non è nemmeno un blocco, è solo una buffa resistenza che potrebbe comparire quando sarete vicini allo sblocco.

Una sera stavo parlando con la mia amica Lucia, che non riusciva a iniziare il suo progetto, e l'ho aiutata a smontare uno o due blocchi. A quel punto i suoi occhi ballavano un po', il colorito dell'incarnato era più acceso, si stava probabilmente rendendo conto che quella nebbia che aveva sentito tra sé e il suo progetto si stava dissipando, ed è allora che ha fatto un passo indietro, ha scosso la testa e mi ha detto: «No, guarda, lasciamo stare, è inutile. La verità è che ho così tanti blocchi che non so nemmeno da dove iniziare per smantellarli tutti».

Quando vi succede questo, state solo facendo resistenza al cambiamento. Il numero di blocchi che potreste elencare in questi momenti è pressoché infinito: «Tanto c'è già tutto», «Sono pessimista», «Non lo farò mai bene come quel grande autore o quella grande designer ecc.», «Ho paura di fallire», «Sono un impostore» e così via.

Questi sono solo pensieri limitanti, e spesso anche piuttosto banali. Cosa dobbiamo rispondere a «Tanto c'è già tutto» o a «Sono

pessimista»? La prima è un'affermazione falsa e il secondo un lamento privo di forza. Diciamocelo: sono capricci. Certo che non scriverò mai come Henry Miller (non sono Henry Miller!) ma posso ambire a scrivere come Matteo di Pascale. Per forza ho paura di fallire: se così non fosse, non mi importerebbe nulla di quello che faccio.

Sblocco n.11

Questa resistenza si spezza in un attimo.

A nessuno frega nulla dei vostri capricci e delle vostre scuse. Ditevelo ad alta voce davanti allo specchio, se vi serve. Non solo: se ci pensate onestamente, non frega niente nemmeno a voi.

Blocco n.12: non vedere la realtà

Per anni mi hanno dato del coraggioso: quando ho mollato il lavoro sicuro a Milano per scappare ad Amsterdam senza niente in mano; quando mi sono licenziato dalla prestigiosa Leo Burnett per finire di scrivere un romanzo e fare il freelance; quando ho mollato tutto per andare in Cina; quando sono ritornato dopo soli due mesi; quando ho rinunciato alla mia carriera di UX designer per aprire l'azienda.

Ma io in verità non mi sono mai sentito coraggioso: non ho fatto altro che accordarmi alla realtà che vedevo.

Quando vivevo a Milano, guadagnavo 1200€ al mese e ne spendevo quasi altrettanti per vivere: facevo un lavoro che detestavo per avere i soldi necessari per vivere in una città che non mi piaceva. Quando mi sono licenziato da Leo Burnett, avevo le vertigini da stress: tornavo a casa appoggiato ai muri, odiavo il mio lavoro e pensavo solo al romanzo che volevo finire.

Prima di aprire Sefirot, ero sempre insoddisfatto di tutto quello che riguardava la mia vita professionale, mi facevo assumere e dopo qualche mese me ne andavo, boicottavo i colloqui, nel mentre lavoravo come freelance e mi lamentavo di tutti i clienti. Le uniche cose di cui mi importava erano i miei libri e i miei prodotti.

La verità è che, dopo aver visto la realtà per quella che è, ci rendiamo conto di non avere tutta questa scelta.

Quando ho tentennato prima di aprire l'azienda, sono scoppiato a ridere: «Matteo, ma quali ripensamenti vuoi farti venire? Guarda che non hai altre opzioni».

L'unico coraggio è quello di voler vedere la realtà, il resto è solo una conseguenza. Se sono dieci anni che volete unicamente scrivere il vostro romanzo e vi fa schifo tutto il resto, quali altre alternative avete se non di provarci finalmente? Se il vostro lavoro vi disgusta, non state bene con i vostri colleghi, e il compenso non "compensa" tutto quello che non vi piace, cosa credete che succederà prima o poi?

Vedete, io non credo che esistano davvero i blocchi creativi. Una volta che scegliamo di percorrere la strada del creativo incontriamo mille difficoltà, chiaro, ma è difficile che non arrivino le idee, che si lascino i progetti a metà, che si torni indietro. Io credo piuttosto che

siamo terribilmente bravi a rallentare quella prima scelta, a fingere per anni di non essere chi sappiamo essere, di non amare ciò che amiamo tantissimo, ci seppelliamo sotto tonnellate di tentativi inefficaci e restiamo là, come tizzoni sotto la cenere.

Abbiate il coraggio di vedere la realtà così com'è, che siete creativi e che non vi sentirete mai veramente vivi e al vostro posto se non vi arrendete all'unica scelta possibile, quella di esprimervi.

Questo, vi garantisco, è il primo passo.