

# GUIDA PER INVENTARSI IL PROPRIO FUTURO

super sunto a cura di Marco Olivo

## INDICE

2	CHI SA MA NON FA IN REALTÀ NON SA
3	FUTURI MOTIVANTI
3	PER GENERARE UN FUTURO MOTIVANTE A LUNGO TERMINE
4	FLESSIBILITÀ DI CRITERI
5	REAZIONI DIFETTOSE E DI SCELTA
6	CAUSA - EFFETTO
7	DAL DESIDERARE ALL' AVERE
7	DESIDERARE
8	VOLERE
9	DAL DESIDERARE AL VOLERE - FORMULA EMPRINT
11	PROGRAMMARE
12	FARE
13	AVERE

## CHI SA MA NON FA IN REALTÀ NON SA

*La scelta migliore è avere la più ampia gamma possibile di comportamenti all'interno di qualsiasi data situazione. Avere questa scelta permette che la reazione di una persona sia determinata dall'esito che essa intende o desidera avere, più che dall'attivazione automatica di una reazione acquisita e (forse) inadeguata.*

**Reazione di scelta:** la capacità di scegliere tra un certo numero di alternative e di rispondere adeguatamente (più che in modo riflesso).

**Reazione difettosa:** quando una persona dispone di una sola risposta automatica in una data situazione.

**Presupposto:** un assunto o una credenza in funzione della quale operiamo a livello consapevole o inconsapevole.

*Se una cosa è possibile per una singola persona al mondo, è possibile anche per voi: è solo questione di come farla diventare parte della vostra esperienza.*

L'importanza di quest'affermazione non sta nel suo essere vera o falsa.

La maggior parte delle persone *non* ha il presupposto di essere in grado di fare tutto ciò che è possibile a qualsiasi altro essere umano.

L'importanza di questo presupposto non sta nella sua veridicità, ma nell'effetto che ha sulla persona che lo ritiene vero.

Se ricordate un esempio di qualcosa che ritenevate di non poter fare, ma che poi avete scoperto di essere in grado di fare, vi accorgete che nemmeno voi sapete necessariamente giudicare con esattezza la gamma *futura* delle vostre capacità.

Se non fate dei tentativi per raggiungere un dato obiettivo quasi certamente non lo raggiungerete mai. Non perseguendo i vostri obiettivi accrescerete certamente la vostra fiducia nella vostra valutazione dei vostri limiti, ma il prezzo da pagare, in termini di aumento dei limiti, è molto elevato.

La domanda: "è possibile per me?" non è altrettanto utile di quest'altra: "Come posso fare per trasformare questa possibilità in una realtà?"

Le capacità, le percezioni, gli atteggiamenti, le caratteristiche, i processi di pensiero e i comportamenti degli altri sono *risorse* per chiunque li percepisca in quel modo e sia capace di formularli in maniera suscettibile di essere appresa.

Persone diverse nella stessa situazione possono avere reazioni molto diverse; direte: "Beh, certo che hanno avuto reazioni diverse — sono persone diverse!".

Ma detto questo, fate il passo concettuale successivo, consistente nel rendervi conto che se quelle persone stanno avendo reazioni diverse a una medesima situazione significa che:

*non è la situazione a determinare la reazione, ma è il modo di pensare (la struttura e il contenuto dei processi interni) di ciascuno a determinare che reazioni avrà in una data situazione.*

*Se cambiate la natura dei processi interni altererete in qualche modo le vostre sensazioni e azioni.*

*La somma totale delle vostre convinzioni e dei vostri processi interni costituisce ciò che noi chiamiamo il vostro MODELLO DEL MONDO.*

*È il vostro modello individuale del mondo a creare significato ed esperienza soggettiva (le vostre emozioni e percezioni) e sono questo significato e questa esperienza soggettiva a guidare le vostre azioni, se cambiate il vostro modello del mondo necessariamente altererete in qualche modo la vostra esperienza, il vostro comportamento.* Questo dunque è l'ambito sul quale dovrete operare ogniqualvolta volete cambiare la vostra esperienza e il vostro comportamento soggettivi (o di qualcun altro): l'ambito dei modelli personali del mondo.

Se ammettete che la qualità, l'espressione dell'esperienza umana è grandemente influenzata, se non determinata, dalla natura dell'elaborazione interna che ciascuno utilizza per rendere il mondo dotato di significato e comprensibile, diventa importante scoprire esattamente quali tipi di elaborazione interna portano a quali tipi di esperienze e comportamenti.

## FUTURI MOTIVANTI

Un futuro motivante è un futuro che ha su di voi un effetto abbastanza forte da spingervi e influenzarvi nel presente. I futuri motivanti vi spingono a comportarvi ora in modi che hanno probabilità di portare a maggiori ricompense e realizzazione più avanti. *Un futuro motivante che comprenda una piena rappresentazione di uno dei vostri obiettivi vi spingerà a comportarvi in modi che facilitano il raggiungimento di quell'obiettivo.*

### PER GENERARE UN FUTURO MOTIVANTE A LUNGO TERMINE

1. **Create una piena rappresentazione visiva, un quadro mentale di voi stessi nel futuro:** la persona che state creando siete voi nel vostro futuro, e dipende totalmente, per il proprio benessere, dalle vostre azioni presenti. – **specificate un tempo futuro** –
2. – **Immaginatevi di fare un passo avanti e diventare fisicamente quell'altro io.**  
Sentite che effetto fa essere lì, che effetto fa essere nel vostro corpo futuro.  
Fate una profonda inspirazione e analizzate le sensazioni che si accompagnano all'essere più vecchio.  
– Poi fate un passo indietro, guardate di nuovo il vostro io futuro e chiedetegli **cosa vuole da voi adesso.** Ascoltate bene la risposta. Se voi stessi non ascoltate e non rispondete a quel voi futuro, chi lo farà?
3. **Fate una valutazione, positiva o negativa, di voi nel presente.**  
non ciò che potrebbe essere, ma *ciò che è.*
5. **Valutate in che modo il vostro comportamento ha contribuito** (per il meglio o per il peggio) **a creare la vostra situazione attuale.**
6. **Immaginatevi in quali modi ora stareste peggio se vi foste comportati in modo molto inadeguato negli ultimi cinque anni.**
7. **Che altro avreste potuto fare negli ultimi cinque anni, per far sì che la vostra situazione attuale fosse migliore di quella che è?**
8. **Ora createvi due immagini del futuro, fra cinque anni:**
  - s la prima con le esperienze e le situazioni che realmente volete
  - s la seconda con le esperienze, le situazioni che realmente non volete.

*Includete nelle vostre immagini ciò che vi circonda, dove siete, le persone con cui siete, cosa fate e come vi sentite. Prestate attenzione ai dettagli interessanti.*  
Ogni immagine deve contenere una vivida rappresentazione del vostro io futuro che vive all'interno di quell'insieme di circostanze molto *desiderabili o indesiderabili.*
9. **Guardate al vostro futuro desiderato e dite a voi stessi:**  
***“Come posso fare in modo che ciò succeda?”***  
  
Qualsiasi passo verso il vostro futuro desiderato che si basi sulla fortuna o la benevolenza altrui, è inaccettabile. Ognuno di questi passi va sostituito con un passo/comportamento che voi stessi possiate controllare o almeno influenzare.
10. **Individuate quei comportamenti che potrebbero portarvi al futuro *non desiderato.***  
  
Queste rappresentazioni diventano ora una risorsa da utilizzare per una valutazione continua per sapere se state progredendo verso il futuro desiderato o indesiderato.
11. s **Ogni qualvolta mettete in atto un comportamento che vi porta verso il vostro futuro desiderato, sentitevi e vedetevi avvicinarvi a quel *futuro desiderato.***  
s **Ogni qualvolta mettete in atto un comportamento che vi porta verso il vostro futuro non desiderato, sentitevi e vedetevi avvicinarvi a quel *futuro non desiderato.***

Potete sempre tornare a questa sequenza di passi.

Questo serve a legare le azioni di oggi alla realizzazione di domani.

## FLESSIBILITÀ DI CRITERI

I futuri motivanti che avete creato utilizzando la precedente sequenza di passi derivano dal vostro impiego di certi standard o criteri (etichette di valore contestualmente importanti).

*I criteri determinano ciò che state cercando di ottenere nella vostra esperienza, è importante considerare se sono o no adeguati rispetto al vostro futuro desiderato.*

La flessibilità di criteri vi garantisce di avere molteplici modi per rispondere ai vostri standard e soddisfare i vostri desideri.

*La flessibilità di criteri fornisce scelte relativamente al modo in cui arrivare alla realizzazione.*

**I criteri hanno certi significati, o prova dell'esaudimento.**

Utilizzeremo il termine **equivalenza di criterio** per indicare le particolari esperienze utilizzate come prova per sapere quando un criterio è stato esaurito.

*La flessibilità dei criteri e dei mezzi attraverso i quali si sente che questi stessi criteri sono esauriti (equivalenze di criterio) crea scelta.*

**1. La prima domanda da considerare è se i vostri criteri sono o no standard ereditati da un qualche precedente (e ora superato) periodo della vostra vita.**

– I vostri criteri sono forse inadeguati perché provengono da un qualche periodo della vostra vita che non è più rilevante per ciò che siete ora?

– Oppure sono attuali e dunque rappresentativi di chi siete come persona adesso? Analizzate vari contesti, individuando i vostri criteri per ciascuno di essi.

– **Elencate cos'è importante per voi per ciascuno dei contesti che vi interessano.**

– **Stabilite quali dei criteri elencati**

- sono rappresentativi di chi siete adesso (e di chi volete essere),
- e quali invece sono standard non più rilevanti,

forse perché erano vostre caratteristiche in una qualche epoca passata.

**2. Individuate chi è il vostro modello di ruolo.**

Quali sono le persone che emulate (o che specificamente non emulate)?

**Gli standard che questi modelli esemplificano sono rappresentativi della persona che siete e volete essere, o sono più propriamente rappresentativi di chi eravate?**

**3. Individuate i criteri più adeguati per il futuro che volete raggiungere.**

Avere criteri attuali non è necessariamente la stessa cosa che avere i criteri più adeguati per il futuro che volete raggiungere. Dovete verificare questa adeguatezza/non adeguatezza considerando una gamma di criteri che comprenda standard di valutazione che altrimenti potreste non aver considerato. Alcuni di questi standard possono dimostrarsi più utili per raggiungere i vostri futuri desiderati di quelli che utilizzate adesso.

**4. Rivedendo le scelte che avete fatto sotto l'influenza di ciascuno di questi criteri, valutate quale vi ha portato a fare scelte in linea col vostro futuro desiderato.**

**5. Elencate alcuni dei vostri criteri e delle prove che attualmente utilizzate per segnalare il loro esaurimento (equivalenze di criterio).**

Dati i tipi di esperienze e di risultati che volete, le vostre equivalenze di criterio vi sono utili o no? Avete riflettuto se la base sulla quale valutate la vostra esperienza e il mondo intorno a voi è in sintonia con quella che volete che sia la vostra esperienza?

**6. Quali delle esperienze che avete individuato come prove dell'esaudimento dei criteri sono congruenti coi risultati che volete ottenere, e quali sono incongruenti, di ostacolo o semplicemente non utili? Le equivalenze di criterio che non sostengono il vostro futuro desiderato vanno cambiate.**

Individuate quali dei vostri criteri ed equivalenze di criterio sono adeguati per i vostri obiettivi nella vita, e quali vanno cambiati. Per quelli che vanno cambiati, stabilite come potete cambiarli in modo che siano congruenti con chi volete essere e ottenere.

## REAZIONI DIFETTOSE E DI SCELTA

Se disponete di un solo modo per esaudire un vostro criterio, questo modo diventa per voi una reazione difettosa. In altri termini avete un'unica reazione, e dunque nessuna scelta.

Se volete provare piacere dovete mangiare; se volete sentirvi disinibiti dovete bere, se volete rilassarvi dovete prendere un Valium. In ciascuno di questi esempi il modo in cui la persona crea la propria esperienza non è una questione di scelta. Avere o no quest'esperienza dipende dal mangiare, dal bere o dal prendere una pillola.

Disporre di più di un modo per ottenere ciò che volete vi rende possibile farlo anche quando il mondo non coopera con voi come dovrebbe o ha sempre fatto.

Anche se siete in sovrappeso non c'è nessuna ragione per cui l'essere a dieta debba necessariamente significare che dobbiate privarvi del piacere, fintantoché disponete di modi per soddisfare il vostro desiderio di piacere che sono in linea con la vostra esigenza di controllare l'ingestione di cibo.

### ***Ma come si fa per accrescere la propria gamma di scelta?***

Noi otteniamo ciò che vogliamo attraverso il nostro comportamento (compresi i comportamenti interni quali la fantasticheria, l'immaginare ciò che gli altri stanno vivendo veramente, il ricordo, l'ascoltare una musica interiore e così via).

Se avete un solo modo per ottenere quello che volete in una data situazione, potete elaborare una gamma di scelte semplicemente negandovi quella scelta e continuando a variare il vostro comportamento fino a scoprire svariati altri modi altrettanto efficaci del comportamento originario per farvi ottenere ciò che volete.

In altri termini dovete costringervi a sperimentare altri modi di soddisfare i vostri desideri e bisogni, negandovi specificamente quell'unica risposta sulla quale avete sempre fatto affidamento.

Se, per esempio, al mattino avete bisogno di un paio di tazze di caffè per cominciare a carburare, negatevi quel caffè e cercate altre cose per mettervi in moto fino a che non ne abbiate trovate molte che funzionano.

**La prima ragione per cui è bene disporre della gamma di comportamenti di cui stiamo parlando è che siete alla mercé delle circostanze.**

Se il caffè è l'unico modo che avete per svegliarvi al mattino. Se entrate mezzi addormentati in cucina aspettandovi di trovarvi il caffè, solo per scoprire che è finito, dovrete trascinarvi fino alla macchina e guidando a occhi semichiusi andare alla ricerca di qualche altra fonte di caffè.

Dunque, disporre di una gamma di comportamenti capaci di farvi avere ciò che volete vi aiuta a garantirvi di poter ottenere ciò che volete indipendentemente dai capricci del mondo.

**La seconda ragione è che in un qualche momento può diventare prudente o necessario non mettere in atto un certo comportamento sul quale avete normalmente fatto affidamento.**

Se, per esempio vi tremano le mani per tutto il caffè che bevete per poter iniziare la giornata, può darsi che siate costretti (o vogliate) a diminuire o eliminare il caffè dalla vostra dieta quotidiana. Ma se il caffè è l'unico modo che avete per svegliarvi, eliminare tutto il caffè della mattina vi lascerà mezzi addormentati (condizione che naturalmente renderà molto attraente il riprendere a berlo la mattina). Se invece non avete bisogno del caffè per tirarvi su, il fatto di non averne non sarà né una crisi né un grave sacrificio.

Dunque l'importanza dell'essere flessibili nel soddisfare ciò che per voi è importante viene dal fatto che ***si crea così una flessibilità esperienziale.***

***Se disponete di un unico mezzo per soddisfare i vostri criteri, la situazione in cui esso si applica diventa una reazione difettosa. Non c'è nessuna scelta, nel senso che, se per qualche ragione non vi è possibile soddisfare quell'equivalenza di criterio, il criterio rimarrà necessariamente non esaudito.***

Se per esempio il vostro criterio del piacere è soddisfatto solo dal mangiare, dovete mangiare o fare a meno dell'esperienza del piacere. Che proviate o no piacere è una reazione difettosa, nel senso che non avete altra scelta che fare a meno del piacere, se decidete di mettervi a dieta. Se invece avete tutta una gamma di modi per soddisfare il vostro criterio del piacere (come mangiare, fare un bagno caldo, conversare con gli amici e guardare un vecchio film), fare a meno di un sacchetto di patatine non significherà fare a meno del piacere, dato che ci sono tante altre possibili attività che vi danno piacere.

A nostro avviso fare in modo che la vostra esperienza sia costituita da reazioni di scelta è una forma di autonomia tra le più piacevoli e sensuali.

## CAUSA - EFFETTO

Via via che vi muovete verso i vostri obiettivi, è quasi certo che parte di ciò che fate vi sembrerà adeguato, utile o rappresentativo di ciò che siete e volete essere, e che parte di ciò che fate sarà inadeguato, non utile o non rappresentativo di ciò che siete e volete essere. Ci sono tante strade che portano al cambiamento che non avete bisogno di badare a dove mettete i piedi.

**Una valutazione continua di come state andando e cosa state facendo in rapporto al raggiungimento del vostro obiettivo è essenziale per garantirvi di continuare a camminare, e di raggiungere alla fine l'obiettivo.**

1. A questo scopo vi proponiamo il compito che segue: **alla fine di ciascuna giornata dedicate qualche minuto a passare in rassegna ciò che vi è successo.**

- Specificamente, in che modo le vostre attività e i vostri comportamenti della giornata hanno contribuito al raggiungimento del vostro futuro desiderato?
- In che modo le vostre attività e i vostri comportamenti vi appagano nel presente?
- E dunque, cosa vorrete assicurarvi di fare di nuovo?
- E cosa vorrete assicurarvi di non fare mai più?

Scopo di queste domande è fornirvi dei filtri capaci di vagliare dagli eventi della giornata quelle attività e comportamenti che vi hanno fatto avvicinare al futuro desiderato, e quelli che vi hanno fatto avvicinare al vostro futuro non desiderato. Essere in grado di individuare quali attività e comportamenti sono stati in linea coi vostri obiettivi e quali non lo sono stati è un importante passo per portare il raggiungimento dei vostri futuri desiderati nell'ambito della scelta.

2. Per garantire che domani metterete in atto i comportamenti che val la pena ripetere, e non quelli che avete individuato come non utili, **proiettatevi mentalmente un film delle attività di domani. Assicuratevi di immaginare di mettere in atto i comportamenti desiderati nelle situazioni adeguate.**

*Lo potete fare in modo efficace o vedendovi dall'esterno mentre li mettete in atto o (ancor meglio) immaginandovi di metterli in atto realmente, vedendo direttamente cosa vedreste, sentendo direttamente cosa sentireste e provando le sensazioni associate con l'effettivo mettere in atto i comportamenti prescelti.*

Se immaginate di mettere in atto uno qualsiasi dei comportamenti indesiderati, ricominciate da capo, assicurandovi questa volta che questo futuro generato al vostro interno sia *una piena rappresentazione di voi che fate quello che volete fare.*

Fate un passo verso il vostro futuro desiderato prendendovi il tempo ora di proiettarvi questo film mentale delle attività di domani.

**Questa forma di prova mentale o ricalco nel futuro è un mezzo di stupefacente efficacia per guidarvi all'essere ciò che volete essere.**

## DAL DESIDERARE ALL' AVERE

Indipendentemente da **ciò che volete ottenere** l'effettivo raggiungimento di ciò che volete sarà determinato da **ciò che fate per ottenerlo**.

Molte persone, tuttavia, si limitano soltanto a desiderare ciò che vogliono, poi aspettano di averlo. Indipendentemente dalla forza con cui volete ciò che desiderate e dal vostro grado di creatività nell'escogitare modi per far sì che il vostro desiderio si realizzi, fintantoché non fate niente all'esterno (nel comportamento), ottenere ciò che volete dipende unicamente dalla fortuna e dalla generosa reazione altrui. Fintantoché tutta l'attività diretta a ottenere ciò che volete rimane al vostro interno, starà alla generosità spesso capricciosa del mondo esaudire o negare il vostro desiderio.

Dunque, **tra il volere e l'averne dev'essererci il fare**.

E **fare richiede un piano**, un piano che guidi la vostra attività lungo quelle strade che porteranno (o hanno probabilità di portare) all'averne ciò che volete.

Nel passaggio dal volere all'averne abbiamo individuato cinque fasi:

Desiderare → Volere → Programmare → Fare → Avere

Tenete a mente, via via che descriveremo queste fasi, che fanno tutte parte di un processo più grande, interdipendente, e che per quelle persone che, caratteristicamente, riescono a passare dal desiderare all'averne, non rimangono isolate, ciascuna a sé stante.

## DESIDERARE

Anche se per molti tra **desiderare e volere** non c'è una vera e propria separazione, per chi riesce sempre a trasformare i sogni in realtà questa separazione c'è.

*Il fatto che un desiderio rimanga tale, o diventi una cosa che volete (cioè un obiettivo che vi spinge a un qualche tipo di azione) è determinato prevalentemente da come applicate certi standard. Questi standard li chiamiamo **criteri di buona formazione**.*

I criteri di buona formazione indicano gli standard che hanno a che vedere con considerazioni quali:

- s *È una cosa che è possibile avere, fare, o essere, o sperimentare?*
- s *È una cosa che val la pena di avere?*
- s *Questa cosa mi farà avere ciò che veramente voglio?*
- s *Questa cosa vale tutto ciò che ci vorrà per ottenerla?*

*L'importanza di queste domande sta nel fatto che per rispondervi **dovrete commisurare i vostri desideri alla vostra realtà e alla vostra situazione di vita**.*

*Chi siete come persona – i vostri bisogni personali, le inclinazioni, i valori e i desideri – oltre ai bisogni delle persone con cui siete in contatto, sono tutte cose che diventano importanti quando cominciate a muovervi verso un obiettivo.*

Al di là dell'importanza del rispondere a queste domande relative alla buona formazione per determinare adeguati obiettivi, c'è il cambiamento raggiunto quando a queste domande si può dare una risposta soddisfacente: i desideri diventano cose che si vogliono.

In altri termini, **una volta che i desideri diventano una cosa possibile da avere e ottenere, sono una cosa che val la pena di avere, sono una cosa che vale lo sforzo richiesto e sono in sintonia con la vostra ecologia personale, la vostra reazione cambia dall'attesa passiva al sentirvi spinti a quella programmazione e azione che faranno sì che quel desiderio divenga realtà.**

## VOLERE

Ciascuno di noi potrebbe facilmente elencare un centinaio di cose che vuole; ma nel valutare il futuro, in realtà ne utilizziamo solo alcune. La ragione è che queste cose sono priorizzate, per cui possiamo prestare attenzione solo a quelle della massima importanza o che vanno affrontate prima che le altre presenti nell'elenco entrino nell'ambito della possibilità.

### *Criteri di buona formazione:*

s *È una cosa che è possibile avere, fare, o essere, o sperimentare?*

Questa domanda presuppone che vi siano molte possibilità e, dunque, vi orienta verso la ricerca di alternative.

s *È una cosa che val la pena di avere?*

s *Questa cosa mi farà avere ciò che veramente voglio?*

s *Questa cosa vale tutto ciò che ci vorrà per ottenerla?*

Una risposta positiva a tutte e tre le altre domande significa che il futuro voluto è in sintonia coi vostri criteri e con qualsiasi tipo di esperienza o informazione stiate utilizzando per valutare il possibile esaudimento di quel criterio.

Tutti i processi di presa di decisione degli esseri umani richiedono informazioni cui riferirsi, e questi dati possono comprendere esperienze ricordate e immaginate nonché un input sensoriale attuale.

I ricordi e le esperienze che costituiscono i dati di base sono poi valutati rispetto ai criteri utilizzati.

*Essenziale è possedere il presupposto di poter scegliere il proprio destino, e che è nostra responsabilità farlo succedere.*

*Altro presupposto fondamentale è quello dell'esistenza di un rapporto causale tra ciò che si fa nel presente e il futuro che alla fine si vuole ottenere.* Ciò significa che credere ed esprimere nel proprio comportamento effettivo la propria convinzione che ciò che si fa ora genererà in larga misura il nostro futuro. Questo è un importante presupposto causa-effetto, perché contribuisce a garantire che *si riconosca che ottenere le cose che si vuole dipende almeno in parte dai nostri sforzi presenti e futuri.*

A questo punto gli scenari dei possibili futuri sono molto generali, rispetto a uno scenario in cui ogni dettaglio sia specificato.

*È essenziale saper scomporre un obiettivo nei suoi componenti, oltreché specificare le attività richieste per ottenere ciascuno di essi.*

La specificità relativa di comportamento che una persona utilizza per rappresentare ciò che sarà necessario per raggiungere un obiettivo desiderato è una distinzione molto importante in tutte quelle azioni che richiedono programmazione e messa in atto di piani in modo sequenziale. Come imparerete, **il successo dipende in larga misura dall'utilizzare l'adeguata misura di dettaglio in ciascuna fase del passaggio dal volere all'avere.**

Quando, nel processo di presa di decisione, siete nella fase del volere, il dettaglio relativo delle vostre considerazioni può essere, e probabilmente deve essere, **abbastanza generale.** In questa fase badare ai dettagli molto minuti può portarvi a piccoli particolari che sono rilevanti solo se state effettivamente per perseguire quel particolare futuro.

Considerando dettagli solo relativamente grandi potete fare valutazioni relativamente semplici e rapide della potenziale adeguatezza di un possibile desiderio.

## DAL DESIDERARE AL VOLERE - FORMULA EMPRINT

### 1. Separate le cose che desiderate dalle cose che volete. Fate due elenchi

(Provate ad aiutarvi con le frasi: "Quanto vorrei...", poi "Voglio...")

### 2. Confrontate i due elenchi utilizzando le domande che seguono:

s *Ci sono differenze tra le cose che desiderate e quelle che volete, nei termini di ciò che pensate e provate rispetto a esse?*

s *Vi fate delle immagini di ciascuna?*

s *Ve le descrivete e provate le sensazioni che avreste se effettivamente aveste quell'esperienza, o sono sensazioni circa la fattibilità delle vostre immagini?*

s *Come reagite?*

È probabile che le cose che desiderate siano rappresentate in modo poco definito, che manchino di dettagli, siano indistinte rispetto alle cose che volete, le quali tendono a essere rappresentate con maggior dettaglio e chiarezza.

Forse la differenza più importante, tuttavia, è nei termini della reazione: il desiderare una cosa tende ad attivare la passività, mentre il volere una cosa è più attivo e intenzionale.

Se vi fermate un momento a considerare una delle voci sul vostro elenco, probabilmente noterete che, malgrado possiate veramente essere felici di ottenere quella cosa, non vi sentite particolarmente spinti a qualsiasi attività necessaria per raggiungerla.

Per le cose che volete, invece, è diverso: infatti, quando passate a volerle, probabilmente mettete in atto sensazioni di motivazione, spinta all'azione, programmazione e altre reazioni orientate all'azione.

L'importanza di questa distinzione sta nel fatto che **le cose che vogliamo tendono ad attivare un comportamento mirante a raggiungere l'obiettivo voluto, mentre i desideri non mettono in atto questo comportamento.** Se intendete perseguire un obiettivo, volete certamente assicurarvi che esaudisca i vostri criteri riguardo a ciò che è importante per voi, ciò che vale la pena, chi voi siete come persona, e così via. Se invece non state perseguendo quell'obiettivo non c'è nessun bisogno o ragione di limitare il vostro desiderio con dei criteri, dato che si tratta essenzialmente di un esercizio di fantasia. **Il desiderare appartiene all'ambito della fantasia senza limiti riguardo a ciò che potrebbe essere, e come tale è un buon modo per generare possibilità nuove e creative.** Se applicate i vostri criteri come filtro al mondo delle possibilità, indubbiamente non riconoscerete o considererete interi ambiti di obiettivi desiderabili, semplicemente perché sareste ciechi a essi.

Potete verificare l'effetto schermo dei criteri in modo molto semplice fermandovi un momento a considerare cosa fareste del resto della vostra vita se aveste tutto il tempo, il denaro e la libertà per poter fare qualsiasi cosa vorreste, e poi confrontaste queste fantasie con ciò che avete già programmato per la vostra vita.

### 3. Scegliete uno dei desideri che avete elencato prima e create un'immagine mentale specifica, dettagliata e vivida in cui avete effettivamente ciò che desideravate.

Assicuratevi che la vostra rappresentazione sia la più reale possibile.

Potete *arricchirla aggiungendovi colore, movimento e suono*, assicurandovi di vedere, udire e sentire cosa starebbe effettivamente succedendo se foste in questa realtà desiderata. Quale che possa essere il vostro desiderio, generatevi uno scenario riccamente dettagliato nel quale sentite direttamente di sperimentare ciò che desideravate.

Via via che aumentate la realtà della realizzazione del vostro desiderio, **notate quali cambiamenti avvengono nelle vostre reazioni interne riguardo a quel desiderio.**

Dedicate alcuni momenti a creare quello scenario e immaginatevi di avere in pieno ciò che desiderate.

*Siete fortemente attratti da quest'esperienza immaginata?*

*Se non lo siete è inadeguato continuare a perseguire quel particolare desiderio.*

Quando siete fortemente attratti da uno dei vostri desideri passate alla fase successiva.

### 4. Ponetevi, e rispondete, a domande relative alla buona formazione.

**s È nell'ambito di ciò che è possibile?**

In altri termini, c'è almeno un'altra persona che ha raggiunto un simile obiettivo, o esistono le necessarie risorse di base, il corpus di conoscenza, eccetera, disponibili da utilizzare? Può darsi che un obiettivo sia possibile nel mondo, ma che vi siano fattori che non ve lo rendono possibile.

**s Val la pena averlo?**

In altri termini, quest'obiettivo che volete è in armonia con quelle caratteristiche, ideali e predilezioni che sono importanti per voi, e con cui definite voi stessi?

**s Mi darà ciò che realmente voglio?**

Probabilmente avete già avuto l'esperienza di volere veramente qualcosa che aveva tutta l'aria e tutto l'aspetto di essere una cosa che valesse la pena avere, solo per scoprire, quando alla fine l'avete avuta, che non valeva poi tanto la pena averla.

Per esempio, può darsi che abbiate voluto, abbiate lavorato per averla e abbiate acquistato una grande, bellissima, prestigiosa casa, solo per scoprire che mantenerla (con tutto il giardino intorno) è un fardello pesante e indesiderabile. Analogamente, tenere un cavallo (cura giornaliera, veterinario), possono sembrare cose che val la pena avere, fino a che non si è effettivamente di fronte alla forse spiacevole realtà dell'averle.

*Per stabilire se il vostro desiderio vi darà ciò che realmente volete dovete entrare nella vivida rappresentazione della realizzazione del vostro desiderio – entrarvi come se foste lì, vedeste ciò che vedreste, udiste ciò che udreste e, più in particolare, provaste ciò che provereste.* La vostra esperienza è veramente come volete che sia? In caso negativo, il vostro desiderio può essere adattato o corretto in modo da renderlo soddisfacente?

**s Val la pena di fare tutto ciò che ci vorrebbe per raggiungere l'obiettivo?**

Per questa valutazione, immaginatevi dapprima una parte di ciò che si deve fare affinché ciò che desiderate sia una realtà, poi entrate nell'impresa stessa che vi proponete e valutate ciò che provate. Ritenete che valga la pena di fare tutto ciò che si deve fare? Valutate in questo modo il vostro desiderio prima di andare avanti.

**5. Confrontate ciò che pensate della vostra impresa e ciò che pensate dell'obiettivo stesso, e poi utilizzate questo confronto per decidere se val la pena fare tutto ciò che dovrete fare per raggiungerlo.**

*Ricapitolando,*

*le conclusioni cui dovete giungere per volere qualcosa in modo utile e adeguato sono:*

- Avere una specifica, dettagliata, vivida rappresentazione dell'obiettivo (cos'è che volete).*
- Che quest'obiettivo sia qualcosa che può essere raggiunto, anche se attualmente non sapete come.*
- Che l'obiettivo soddisfi i vostri desideri personali (è ciò che veramente volete, e val la pena fare tutto ciò che ci vuole per ottenerlo), in opposizione a criteri imposti dall'esterno.*

**6. s Dedicate qualche minuto a rivedere ciascuna delle varie cose che desiderate e volete e che avete elencato nei test precedenti.**

Potreste anche prendere una o due cose che volete volere – cioè obiettivi che non volete veramente, ma che pensate dovrete volere (come smettere di fumare, o programmarvi una seconda pensione) – e sottoponete questi obiettivi alla stessa sequenza.

**s Dopo aver fatto passare questi obiettivi attraverso questa sequenza di prove potreste scoprire che hanno subito un cambiamento qualitativo, e che ora li volete di più, che il vostro comportamento è più impegnato.**

**Scoprite i cambiamenti che avvengono.**

Spesso è controproducente per il vostro bene personale perseguire obiettivi che non siano stati sottoposti ai tipi di valutazione che avete appena imparato a fare.

Una persona che persegue obiettivi che prima non siano stati valutati a fondo non sta necessariamente facendo castelli in aria, ma spesso ricorda quel cane che si butta ciecamente tra le macchine per inseguire un gatto. Andare alla caccia di obiettivi che derivano solo da ghiribizzo e fantasia è generalmente improduttivo e forse anche pericoloso.

## PROGRAMMARE

s Una volta che avete l'idea di cosa volete, dovete formulare un qualche piano di azione che a vostro avviso vi porti là dove volete andare.

**Un piano è la ricetta che spiega esattamente come cucinare quel bel piatto che fa venire l'acquolina in bocca che compare sulla copertina di Buona Cucina.** Questa ricetta vi dirà esattamente di che ingredienti avete bisogno, le dosi necessarie di ciascuno e cosa farne.

**La ricetta non prepara il piatto per voi, vi dice solo come prepararlo.**

s ***Dopo aver scelto un obiettivo, ora è necessario suddividerlo nei passi da compiere per rendere possibile quel futuro.*** Questa sequenza di passi viene dallo scomporre (dettagliare) il perseguimento dell'obiettivo rispetto a varie considerazioni.

In generale, ***avete scomposto il perseguimento di un obiettivo in un numero sufficiente di passi quando siete arrivati a una specificità che richieda conoscenze, capacità e comportamenti che avete e che vi sono familiari.***

***Di solito basta specificare solo quei passi necessari per cominciare a muoversi verso il vostro obiettivo. I passi successivi devono essere specificati solo nella misura in cui siate in grado di immaginare appieno come saranno effettivamente: dovete immaginarli più realisticamente possibile percependoli uno per uno così come sono.***

Generando un'esperienza immaginaria dell'esecuzione dei comportamenti necessari per raggiungere il vostro risultato, avete l'opportunità di verificare la fattibilità e la validità di ciascun passo prima di impegnarvi a farlo. Ciò serve a garantire che via via che create il piano non lo costruiate intorno a passi che non val la pena fare o che non sono in sintonia col vostro io.

s ***Poi dovete specificare le azioni e le considerazioni necessarie per il primo passo, e metterlo in atto, fatto questo è ora di specificare appieno e valutare i dettagli del successivo o dei due successivi, e così via fino ad aver percorso tutto il cammino che porta all'avere ciò che volete.*** Naturalmente, nella vostra programmazione dovete tener conto delle possibilità, dei **vincoli** e delle **risorse esterne**.

Lasciare che il vostro obiettivo dipenda unicamente o prevalentemente dalla reazione degli altri è nel migliore dei casi rischioso. Pochissime cose sono sicure, e raramente si ha la certezza che un dato passo porterà necessariamente all'esito desiderato.

s ***Pertanto, qualsiasi piano farete dovrà includere punti di diramazione.***

***I punti di diramazione sono quei passi nella sequenza che, secondo ciò che finora è successo, vi porteranno verso una tra molte alternative.***

***I punti di diramazione del vostro piano servono a garantirvi di continuare ancora a progredire verso il vostro obiettivo, anche se parte del vostro piano va male.***

Soggiacente alla creazione dei punti di diramazione del piano è il riconoscimento dell'importanza di **avere una reazione di scelta**, più che solo una sequenza fissa che porta al vostro obiettivo. Avere una sola sequenza fissa è una reazione difettosa: un solo passo non riuscito fa fallire il vostro piano.

Ovviamente, ciò che soggiace alla programmazione generale è il presupposto del rapporto causa-effetto tra presente e futuro: ciò che fate adesso determinerà i vostri risultati nel futuro.

Ci sono **ALTRI MODI DI DETTAGLIARE UN RISULTATO**, compresi i seguenti che abbiamo trovato importanti nel generare un piano efficace:

**c Attività:** quali sono i comportamenti, i compiti e i procedimenti da seguire?

**c Informazioni:** quali sono le cose che già sapete e quelle che dovete ancora imparare per raggiungere il risultato voluto?

**c Persone:** chi è, o potrebbe essere, coinvolto nel raggiungimento del risultato voluto, su chi potete contare perché vi aiuti (o vi sia di ostacolo) e come potrebbe aiutarvi (o esservi di ostacolo)?

**c Risorse:** quali abilità, capacità e punti di forza tangibili avete, che vi aiuteranno (o vi ostacoleranno) e quali fonti esterne di aiuto possono o devono essere utilizzate?

**c Tempo:** quanto dureranno i vari passi, e quando dovranno essere fatti?

**c Fasi del progresso:** come e quando saprete che vi state muovendo verso il vostro obiettivo?

s È necessaria un'ultima considerazione riguardo all'uscita dalla programmazione.

È possibile continuare a scomporre possibili sequenze per raggiungere un obiettivo ad infinitum. Conosciamo persone che specificano a tal punto le varie possibilità e procedure che spesso non riescono a far niente per raggiungere l'obiettivo.

***è dunque importante che prevediate un'uscita dalla programmazione.***

Quando avete scomposto le fasi iniziali del piano in comportamenti e capacità che vi sono familiari, potete tralasciare un'ulteriore programmazione e cominciare a fare quei passi verso il vostro obiettivo.

s È anche utile fissare un qualche tipo di limite esterno alla vostra programmazione, per esempio un'ora, una settimana, un anno, fino a che è ora di andarsene, e così via. Se quando il tempo è scaduto non avete completato in modo soddisfacente il vostro piano, avrete ancora la scelta di fissare un'altra uscita temporale.

*L'utilità di fissare l'orario di uscita è che può motivarvi a essere decisi nella vostra programmazione e, come minimo, servirà a ricordarvi che è passato del tempo senza che abbiate intrapreso nessuna azione verso il vostro obiettivo.*

## FARE

Per **feedback** intendiamo tutte le reazioni che hanno luogo in una situazione, che potrebbero essere utilizzate per informare e guidare il pensiero e le azioni di una persona.

***Forse la cosa più importante rispetto al "fare" del vostro piano è considerarlo un'opportunità di feedback, più che di fallimento.***

Spesso avviene che le persone considerino la mancanza di successo in un particolare passo del loro piano come un fallimento. Si disamorano, si sentono inadeguate, diventano pessimiste sulla propria capacità di continuare e abbandonano. Invece è molto più adeguato e utile considerare questi passi sbagliati come un prezioso feedback. ***Specificamente, il feedback che avete appena ricevuto quando fallite in un passo del vostro piano è questo: devi scomporre ulteriormente questo passo, e probabilmente hai bisogno di più informazioni su come farlo.*** Forse una capacità, un comportamento o una procedura che ritenevate familiare in realtà non vi è familiare o è fuori uso.

Il **procrastinare** (rinviare cronicamente qualcosa) sarà determinato dalla natura del computo effettuato nella fase del desiderare o del volere, se avete o no generato rappresentazioni future ricche e motivanti, capaci di spingervi a fare o non fare qualcosa.

L'utilità di un piano è che è una guida per il comportamento che in ultima analisi vi renderà possibile raggiungere un particolare obiettivo. Tuttavia, **anche il piano che sembra il migliore del mondo può essere o intrinsecamente sbagliato o diventare inadeguato per via di cambiamenti esterni. Continuare a seguire un tale piano obsoleto è follia.**

**Agire in modo adeguato (cioè mettere in atto un piano), pertanto comporta fare continue valutazioni attuali sull'efficacia e la validità dei passi/comportamenti che state effettuando.** Questa valutazione continua si riferisce al piano o ai piani passati che avete fatto, e anche alla vostra esperienza e bisogni attuali.

Operando sulla base del presupposto che ciò che fate effettivamente nel presente influenza enormemente ciò che avverrà nel vostro futuro, e specificati gli adeguati comportamenti (dettagliati nella giusta misura), potete avere la **flessibilità** di cui avete bisogno se voleste o doveste variare il vostro piano.

Talvolta ulteriori specificazioni non rendono possibile portare avanti quel piano così com'è. E a questo punto che diventano importanti i **punti di diramazione** considerati e programmati perché saranno essi a permettervi di proseguire verso il vostro obiettivo generale (anche se per una strada diversa), o forse verso un altro obiettivo altrettanto attraente.

Qualsiasi cosa accada, assicuratevi di mettere in atto il vostro piano.

Agite su di esso. Fatelo.

Se rimane al livello di esercizio mentale, un piano non potrà mai portare frutti. Impegnatevi a mettere in atto il vostro piano e arriverete da qualche parte. E se rimanete flessibili e reagite alle difficoltà e agli ostacoli come opportunità per imparare, probabilmente arriverete dove volete.

## AVERE

Dopo aver desiderato, voluto, programmato e fatto, avrete un qualche risultato.

Ciò che otterrete potrà essere ciò che avevate originariamente voluto, nel qual caso potrete essere contenti dell'efficacia del vostro piano e godervi il possesso di qualsiasi cosa abbiate voluto. Tuttavia, **può anche essere che ciò che finite con l'ottenere sia qualcosa di diverso da ciò che volevate. Che fare allora?**

La valutazione costante rispetto alla domanda: "Le mie aspettative sono esaudite o no?" porta spesso all'insoddisfazione; ogni qualvolta c'è una discrepanza tra ciò che avviene e ciò che ci si aspettava, il naturale effetto collaterale è **la delusione**.

*L'arte dell'avere sta nel volere ciò che ottenete.*

*Ma non significa abbandonare ciò che originariamente volevate.*

Un adeguato avere non è affatto l'esperienza passiva che il termine "avere" sembra implicare. **È importante valutare ciò che avete ottenuto con l'apprezzamento che merita. Se il raggiungimento di un risultato non viene valutato, la motivazione a fare il necessario per raggiungerne altri probabilmente non sarà stimolata;** ciò vale anche per i passi programmati lungo il cammino: ciascuno di questi passi è in se stesso un obiettivo (più piccolo), e in quanto tale va tenuto caro.

Il tempo e lo sforzo che avete messo nel rendere il vostro corpo sano o forte, nel far carriera o nel costituire e nutrire un rapporto, sono di grande valore. E il fatto che abbiate raggiunto il vostro risultato è di per se qualcosa da tener caro e di cui andare orgogliosi. Un corpo forte può tornare debole, senza movimento; una promozione sul lavoro può esservi ritirata; un'auto può essere venduta o andare a finire tra le carcasse da demolire; un rapporto può sbiadirsi, quando viene dato per scontato, quando i suoi rituali o bisogni sono ignorati o dimenticati. L'apprezzamento invece aiuta a garantirvi di continuare a mettere in atto quei comportamenti e attività che sono necessari per continuare ad avere ciò che una volta tanto volevate.

**1. Scegliete vari esempi nella vostra storia personale nei quali avete raggiunto un obiettivo e, di conseguenza, avete provato un certo piacere.**

Gli obiettivi che scegliete possono essere importanti o secondari.

**2. Nel confrontare questi esempi, individuate cos'è stato esaudito nel raggiungimento di questi obiettivi e li ha resi piacevoli. Individuerete così i criteri attraverso i quali valutate o svalutate il raggiungimento di un obiettivo.**

La sensazione di successo, la perfezione, l'apprendimento, i complimenti altrui, l'approfondire una cosa, il fare del proprio meglio e il fare presto sono tutti esempi di criteri con i quali poter valutare il raggiungimento di un risultato.

**3. Una volta individuati i vostri criteri soffermatevi a valutare la loro adeguatezza.**

Riguardo, per esempio, a criteri standard evolutivi quali perfezione, complimenti altrui e rapidità probabilmente porteranno alla delusione e alla svalutazione di ciò che avete ottenuto: *la perfezione* è difficile da misurare, ancor più difficile da ottenere, ed è facile perderla; *i complimenti altrui* dipendono dal fatto che ci siano altri a congratularsi con voi, e che concordino con voi nel dire che ciò che avete fatto è degno di lode; *la rapidità* spesso è incompatibile con un mondo che non risponde come vorreste, ed è facilmente impedita dall'emergere di ostacoli imprevisti. *Gli altri criteri invece, sono più adeguati, semplicemente perché dipendono solo dai vostri sforzi e dalle vostre esperienze.* La sensazione di successo, l'aver imparato o fatto del proprio meglio sono tutti criteri che vengono valutati ed esauditi (o no) solo da voi.

**Varrà la pena di prendervi il tempo necessario per valutare i criteri che utilizzate attualmente per giudicare il raggiungimento di un obiettivo, cambiando quelli che dipendono da fattori esterni relativamente al di fuori della vostra influenza.** Così facendo vi garantite di continuare a godere e apprezzare i vostri successi nel presente, oltretutto a valutare e considerare le vostre capacità per ciò che possono essere la base della fiducia nella vostra capacità di ottenere successi futuri.

*Ora disponete delle cognizioni strategiche per passare dal desiderare all'avere.*

Adesso la scelta sta a voi. Questa formula Emprint è un veicolo che trasformerà la vostra esperienza da sogno in realtà. Certo, rimane vero che sta a voi fornire l'energia. Saranno i vostri sforzi a dare la spinta ma la struttura vi garantisce un efficiente ed efficace progresso verso le destinazioni prescelte.

m m m

Come abbiamo detto all'inizio, le persone che riescono sempre a passare dal desiderare all'avere utilizzano le cinque fasi che abbiamo appena descritto come sequenza evolutiva, più che come passi distinti.

***Non sempre è possibile continuare la sequenza in un'unica direzione.***

*In realtà questa sarebbe certamente l'eccezione più che la regola.*

Le complessità comportate dal raggiungere la maggior parte degli obiettivi e la spesso imprevedibile varietà di risposte dal mondo si combinano a garantire che in un qualche punto dovrete adattare ciò che volete, il vostro piano e le vostre azioni.

Queste fasi sono interrelate così:

Desiderare → ↙ Volere → ↙ Programmare → ↙ Fare → ↙ Avere

In altri termini, se un qualche aspetto del vostro piano è insoddisfacente per raggiungere il vostro obiettivo, dovete cambiarlo di conseguenza, oppure tornare alla fase/computazione del volere e cambiare in qualche modo ciò che volete.

**Se nell'effettivo "fare" del vostro piano ottenete un feedback che vi dice che il vostro comportamento è inefficace o non vale la pena, potete tornare indietro alla fase di programmazione e alterare il piano, oppure può darsi che dobbiate tornare indietro e rivalutare il vostro obiettivo (volere).**

E se ciò che ottenete è diverso da ciò che volevate, potete trasformarlo in qualcosa che volete, oppure tornare indietro e riadattare il vostro piano per portarlo più in sintonia col risultato desiderato, oppure tornare ancora più indietro e cambiare quello che volevate.

Ciò che abbiamo appena descritto, dunque, è ciò che le persone che riescono nel passare dal desiderare all'avere mettono automaticamente in atto, e utilizzano come processi interni. Questa capacità di trasformare i sogni in realtà è produttiva in qualsiasi situazione.

