

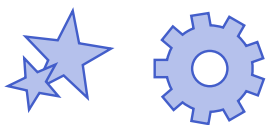
ALLAN PERCY

PLATONE PER SOGNATORI

80 CONSIGLI PER TRASFORMARE
LE IDEE IN REALTÀ



 GIUNTI



PLATONE
PER SOGNATORI

ALLAN PERCY

PLATONE PER SOGNATORI

80 CONSIGLI PER TRASFORMARE LE IDEE IN REALTÀ

 **GIUNTI**

Titolo originale: *Platón para soñadores*

© Allan Percy, 2021

Published by arrangement with Sandra Bruna Agencia Literaria S.L.

Translated by arrangement with Meucci Agency - Milan

Tutti i diritti riservati.

Per l'edizione italiana:

Traduzione di Giuseppe Romano per Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

In copertina e nelle aperture, illustrazione di Lorenzo Pacini

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809953451

Prima edizione digitale: settembre 2021



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINALENTE

*Dedicato a coloro che hanno sogni
e il coraggio di realizzarli.*

PROLOGO

Un corso di felicità

Platone è di certo il più classico dei filosofi, ovvero quello che ha esercitato la maggiore influenza sul nostro modo di ragionare. Tuttora molte *idee* che abbiamo sull'amore – per esempio quella di cercare la «mezza mela», l'anima gemella – traggono origine dal pensatore ateniese.

Spesso, quando si parla della storia del pensiero, si dice addirittura che Platone ha già detto tutto. In effetti nei *Dialoghi* che sono giunti fino a noi ha esplorato ogni angolo dell'animo umano e dei problemi che ci troviamo ad affrontare, oggi sostanzialmente identici a quelli di allora.

Insomma, il filosofo ateniese fondatore dell'Accademia resta così attuale che i suoi aforismi e le sue riflessioni parrebbero scritti oggi. Ma il suo pensiero non era limitato al campo della retorica, come nel caso di altri filosofi. Le idee platoniche puntavano all'azione, ragion per cui le sue migliori ispirazioni ci forniscono un vero e proprio manuale sull'arte di vivere.

Chi meglio di lui per illuminare le nostre, di idee, e tradurle in pratica?

Se ai tempi dell'Accademia da lui fondata è stato capace di risvegliare le menti più eccelse, oggi Platone ci offre soluzioni



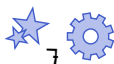
che possono aiutarci nel quotidiano a prendere il controllo della nostra vita e a non lasciarci vincere dalle difficoltà.

Attraverso le ottanta pillole di saggezza pratica contenute nelle pagine che seguono, Platone ci insegna, fra molte altre cose, a realizzare i nostri sogni, a fare buon uso del tempo e a mantenere amicizie durature.

L'autore del *Simposio* ha parlato anche a lungo e bene dell'amore, suggerendoci come viverlo al meglio senza lasciarcene accecare e come evitare i trabocchetti che ci renderebbero infelici. Questa è infatti l'essenza del pensiero platonico, che ho distillato per il presente manuale: condurre una vita saggia e armoniosa senza rinunciare ai piccoli e grandi piaceri dell'esistenza.

Ogni pagina di questo libro vi schiuderà le porte dell'Accademia. Vi farà riflettere sulla vostra vita quotidiana. Scoprirete di quali cambiamenti avete bisogno per non restare imprigionati nel mondo dei sogni e delle idee.

Se tradurrete queste pillole filosofiche nella pratica di ogni giorno avrete una vita più saggia, luminosa e felice.





L'inizio è la parte più importante di un lavoro.

Platone ha concepito idee affini a quelle dei filosofi orientali, per esempio Lao Tzu, secondo il quale «un viaggio di cento miglia comincia sempre dal primo passo». A noi quel primo passo riesce il più delle volte difficile, perché siamo lenti a smuoverci e restiamo inchiodati sul posto. Così facendo trascuriamo gli obiettivi che abbiamo più a cuore. Mettersi a fantasticare sul lavoro ultimato è facile, così come immaginare dove ci piacerebbe trovarci, ma spesso ci fermiamo a questa fase, ai sogni a occhi aperti, e quelle scene non si traducono in realtà. E perché quel primo passo ci risulta tanto arduo? Spesso per indolenza, oppure per mancanza di tempo. Non di rado a immobilizzarci è la paura di ciò che potrebbe nascondersi dietro l'angolo. Ma quando ci incamminiamo scopriamo che il percorso non è così difficoltoso e lungo come avevamo supposto. Infatti una volta in movimento andremo avanti per inerzia, con un po' di coraggio e di volontà. È dunque arrivato il momento di cominciare, e questi tre consigli ti aiuteranno a compiere quel primo, importantissimo, passo:

1. **Lascia perdere il perfezionismo.** Spesso restiamo fermi perché vorremmo qualcosa di così ben fatto da non sentirci mai pronti a cominciarlo. È un atteggiamento comune tra gli scrittori, che passano la giornata a sognare il capolavoro e non vedono che è ora di mettersi all'opera. Il consiglio più utile è: *comincia anche se non verrà perfetto*. Ti sarai messo in marcia e potrai tornare indietro ad apportare migliorie, se serviranno.

2. **Traccia la rotta.** Quando andiamo in vacanza prepariamo un itinerario, una mappa da seguire. Serve anche per i viaggi personali, imprenditoriali e spirituali. Spesso non facciamo il primo passo solo perché non sappiamo in che direzione andare. E quindi delinea il percorso e procurati le provviste necessarie. Se, per esempio, vuoi metterti a lavorare in proprio, verifica quali passi dovrai compiere per renderti autonomo o per ottenere finanziamenti. Così avrai una rotta da seguire e potrai avviarti in una direzione determinata.

3. **Fatti venire la voglia di partire.** Il tuo viaggio personale è una grande avventura. Mettiti alle spalle la paura, l'insicurezza, la comodità e la rigidità mentale, e risolviti a uscire dalla tua *comfort zone* per intraprendere il cammino che significherà un grande cambiamento nella tua vita. Lungo la via troverai gli strumenti necessari, il coraggio, capacità che non sapevi di avere e anche quelle persone che, d'ora in poi, faranno parte della tua vita. Se il progetto ti appassiona, troverai l'energia necessaria per ottenere qualsiasi cosa tu voglia.

E, soprattutto, **non avere paura di fallire.** Forse le cose non andranno come speravi, ma almeno ti resterà tutto ciò che hai appreso lungo la strada, e ti servirà quando ci riproverai. «Posso accettare che le persone falliscano, succede a tutti. Quello che non accetto è che non ci abbiano provato»: lo diceva Michael Jordan, l'uomo che è arrivato più in alto di tutti sui campi di basket.

Ogni volta che qualcosa ti trattiene dal fare il primo passo fondamentale, pensa che in futuro, alla fine, ciò che ti dispiacerà di più sarà non avere cominciato prima.



Possiamo perdonare la paura del buio a un bambino. La vera tragedia della vita è che un adulto abbia paura della luce.

Molte volte preferiamo restare nell'ignoranza. Spesso è più facile vivere senza sapere: beata ignoranza, come si suol dire. Tuttavia, il grande stratega Sun Tzu, i cui insegnamenti vengono applicati tuttora, affermava che chi non conosce se stesso, oltre che l'avversario, non può vincere una battaglia.

«Conosci il nemico come conosci te stesso. Se lo farai, anche in mezzo a cento battaglie non ti troverai mai in pericolo» assicurava l'autore de *L'arte della guerra*.

Ma forse l'idea di conoscerci a fondo ci spaventa. Se ci mettessimo a indagare negli angoli più segreti del nostro intimo, potremmo trovare qualcosa che non ci piace. Per esempio, correremmo il rischio di:

- Affrontare lati di noi stessi che detestiamo.
- Ricordare i momenti in cui ci siamo comportati male.
- Provare vergogna o senso di colpa per situazioni passate.
- Scoprire che quanto abbiamo oggi non è quello che vogliamo in realtà.
- Perdere un po' di autostima davanti all'evidenza dei nostri punti deboli.

Tali eventualità forse ci inducono a relegare in una zona buia dell'anima ciò che non vogliamo mostrare a noi stessi, e

tantomeno agli altri. Ma questa paura va accantonata. Ricercatori e psicologi affermano che il primo passo per superare le difficoltà parte da un atto di introspezione, che per migliorare gli aspetti esteriori bisogna anzitutto lavorare all'interno di sé. Peraltro, se approfondiamo la conoscenza di noi stessi la nostra vita migliorerà, perché sconfiggeremo quelle false convinzioni che ci tormentano senza sosta e ci paralizzano.

Il ricercatore Gary Marcus, della New York University, asserisce che i ricordi che affiorano alla memoria sono quelli in armonia con le nostre convinzioni, mentre gli altri, quelli discordanti rispetto ai nostri pensieri attuali, sono più difficili da rammentare. Perciò chi ha scarsa autostima ricorda più facilmente solo le situazioni che manifestano questa mancanza. Così come, se siamo arrabbiati con qualcuno, di certo ci verranno in mente un sacco di situazioni in cui ci ha infastidito, e trascureremo tutte le altre in cui si è comportato bene con noi. È una delle ragioni per conoscersi a fondo. Se capiamo che siamo soltanto arrabbiati, o che l'insicurezza condiziona ciò che crediamo e che ricordiamo, riusciremo meglio a sopportare una situazione e sapremo prendere le misure necessarie per risolverla una volta per tutte.

Nel libro *This Will Make You Smarter* (Questo ti renderà più intelligente) Marcus consiglia: «Le nostre menti sono finite e tutt'altro che nobili. Conoscerne i limiti può aiutarci a ragionare meglio».

Le persone sagge parlano perché hanno qualcosa da dire, quelle sciocche per dire qualcosa.

Al giorno d'oggi si sente parlare in ogni momento e in ogni dove. Parlare è un'abitudine, uno sport, una compulsione e anche un modo di guadagnarsi da vivere. I politici parlano al fine di persuadere, gli avvocati lo fanno per convincere della loro verità.

È importante imparare a parlare correttamente. Ma lo è altrettanto apprendere a tacere.

Per Platone saper stare in silenzio era una priorità.

Nella sua Accademia era un requisito essenziale, quindi abitualmente c'erano per tutti momenti da trascorrere in silenzio, a meditare.

Con il passare del tempo siamo diventati sempre più rapidi. Lo stress ci fa correre di qua e di là, non ci fermiamo nemmeno per un attimo. Come potremmo metterci a meditare, se tra un impegno e l'altro a malapena ci resta il tempo per mangiare? E con il bombardamento incessante di informazioni, l'inquinamento acustico in cui siamo immersi e la vicinanza di tante persone con cui intavolare conversazioni ci è quasi impossibile restare in silenzio e capire quanto sia importante l'autoriflessione.

E invece tacere di tanto in tanto è fondamentale, per quattro aspetti vitali:

- Permette di riscoprirsi e di avvertire le necessità interiori.
- Dà modo non soltanto di sentire gli altri, ma di ascoltarli attivamente.
- Riduce il numero delle discussioni, dei malintesi e dei risentimenti.
- Aiuta a comprendere che cosa sta dicendo chi abbiamo di fronte, piuttosto che sentire soltanto ciò che crediamo pensi.

Numerosi studi dimostrano che la capacità di attenzione, quando ascoltiamo, dura solo pochi secondi, ed è tanto più esigua quanto meno ci interessa l'argomento di cui ci parlano. E quindi dobbiamo recuperare l'arte di tacere per ascoltare meglio, tanto le altre persone quanto i nostri pensieri.

Ne resteremo stupiti: scopriremo quante cose interessanti abbiamo da dirci e consolideremo le nostre relazioni con gli altri. La prossima volta che parlerai con qualcuno, ascoltalo con attenzione. E quando ti capita di avere qualche minuto di riposo, ascolta anche te stesso.

