

Un metodo per ripartire quando le cose vanno a rotoli Lo ha ideato un guru americano guardando a Oriente

DI CARLO VALENTINI

Steve Kamb è uno psicosociologo che cerca di calare sui comportamenti delle persone la sua teoria che fallire fa bene ed è quasi più importante che raggiungere il successo poiché ognuno (o quasi) attraversa nella vita momenti difficili ed è in quelli che si misura la sua capacità di resistenza. I suoi articoli per spiegare questa teoria su *The Wall Street Journal*, *Washington Post* e *Time* oltre che sulla sua numerosa community digitale NerdFitness sono ora sviluppati nel libro *How to try again - Il metodo per ripartire quando le cose vanno a rotoli*, che inaugura un nuovo marchio editoriale, **On Edizioni**. Il metodo proposto da Kamb si chiama PACT, ovvero le quattro fasi che lui individua: Pausa, Accettazione, Cambiamento, Tentativo. Speriamo non ce ne sia bisogno, cioè che tutto personalmente proceda

nel migliore dei modi ma se qualcosa va storto si può provare con questa ricetta, che per altro non è invasiva. Com'è d'uso in queste cose, l'autore chiede aiuto anche all'Oriente e suggerisce la modalità dei cinque perché e il *wabi-sabi*. La prima è stata introdotta da **Talichi Ohno** alla Toyota Corporation: chiedere perché cinque volte per riuscire ad arrivare alla radice del problema, sia che si tratti di una catena di montaggio di automobili sia del motivo per cui è stato saltato un proprio allenamento. Il secondo invece si basa sulla filosofia zen giapponese e riguarda l'apprezzamento al fatto che la vita è imperfetta, *impermanente* e incompleta. Perciò se la perfezione è irraggiungibile e nulla è per sempre, tanto vale mettersi al lavoro e abbracciare il presente.

Steve Kamb, nato nel Massachusetts (Usa), laurea alla Vanderbilt University, divulgatore, motivato-

re, personal trainer ma anche provocatore: «Perdiamo solo se smettiamo di fallire. Perché questo significa che abbiamo smesso di provarci». Kamb s'è ritagliato spazio nell'affollata area dei guru che provano a insegnare come navigare nel caos per raggiungere gli obiettivi desiderati, zigzagando tra i trabocchetti della vita. Alcune delle sue pillole: l'evitamento è intossicante, l'accettazione è coraggiosa, lasciamo che i nostri pensieri si pensino da soli, la speranza è l'emozione del guerriero, il ritorno alla normalità è un errore poiché non esiste la normalità. Il suo libro si legge veloce, anche perché non manca l'ironia, che forse è poi il vero segreto per vivere bene: «Alcune persone si svegliano alle 4 del mattino, corrono 24 chilometri a piedi nudi, poi meditano in una vasca di ghiaccio», scrive. «Questo libro è per il resto di noi».

— © Riproduzione riservata — ■

