

2. Se avete dei dubbi, fermatevi!

Quando il Papa chiese a Michelangelo come avesse fatto a creare la bellissima statua del David, lo scultore rispose: *"Ho solo tolto tutto ciò che non era David"*.

Detto questo, una quantità eccessiva di informazioni ci impedisce di distinguere le notizie importanti dal "rumore" e di reagire in modo appropriato. L'insegnamento è: *"Sbarazzati di tutto ciò che non ti serve più, non importa se si tratta di beni materiali, credenze, identità e abitudini: otterrai i benefici senza potenziali effetti collaterali"*.

- Arriva sempre un momento nella vita in cui sentiamo il bisogno di semplificare, eliminando quelle sovrastrutture inutili che in teoria sembrano così belle ma in pratica servono a poco. In genere, questo momento coincide con un periodo particolarmente stressante e impegnativo. Tuttavia, non è necessario aspettare i momenti difficili.
- Per essere "antifragili", uno dei passi fondamentali è concentrarsi sull'essenziale, seguire pochi ma buoni principi, e liberarsi di tutto il resto.
- Nei momenti di avversità, infatti, questi pochi capisaldi ci aiuteranno a non perdere la bussola e ad affrontare meglio le sfide della vita quotidiana.
- La domanda giusta da porsi è: "Quali abitudini, routine o attività creano effettivamente un valore reale nelle vostre giornate?".

Ad esempio, nel vostro percorso di crescita personale e professionale, potreste chiedervi cosa aggiungere al vostro bagaglio di conoscenze per essere competitivi e occupabili. Sentite dire da ogni parte (il rumore di cui sopra) che tutti hanno bisogno di sviluppare nuove competenze perché il mondo sta cambiando e richiede che stiate al passo. Intuitivamente potreste concentrare la vostra attenzione sulle nuove competenze di cui avete bisogno. E così via...

Ma una domanda interessante potrebbe essere: cosa devo disimparare? Non alleggerire il mio bagaglio potrebbe impedirmi di accrescerlo in vista del futuro? Quali conoscenze e competenze devo disimparare per apprenderne di nuove ed essere adeguato al mercato del lavoro?

Ma la pratica del "disimparare" (il "metodo del togliere", come faceva Michelangelo) è molto utile anche nel rapporto con i propri figli: sono nati nell'era tecnologica e hanno una mentalità molto diversa dalla nostra. Per capire i nostri figli, più che sforzarci di capire il loro mondo, dovremmo riuscire a togliere alcuni punti fermi della nostra mentalità, dovremmo sospendere i nostri pregiudizi. Questo ci aiuterà ad avvicinarci a loro, a valutarli e a relazionarci con facilità. Sicuramente il nostro rapporto con loro migliorerà, perché riusciremo a interpretare molto meglio le loro vite.

Per essere anti-fragile, è utile eliminare costantemente ciò che lo è, cioè la parte di voi che non ama il caos.

Se vedete che state imboccando un vicolo cieco, tornate indietro e ricominciate da un altro punto. Non considerate mai un fallimento come tempo perso: imparate da esso e cercate di migliorare per la prossima volta.