

Cosa si nasconde
dietro un fallimento?

Come possiamo
arricchirci
nella sconfitta?

di Roberto Milletti e Francesca Cassia



**IL FALLIMENTO,
UN NUOVO INIZIO**



Fin da giovanissimi veniamo educati a vincere! Dato che tutti attribuiscono alla sconfitta un'accezione negativa, dopo ogni fallimento s'innescano un conflitto emozionale, un mix di frustrazione, rabbia, demoralizzazione, impotenza, vergogna.

La sconfitta ci trasforma in perdenti e ci spinge ad adottare un atteggiamento negativo nelle esperienze successive. La paura del fallimento può essere paralizzante.

Non riuscire a raggiungere un obiettivo, può trasformarsi in una sconfitta personale. Se non affrontiamo il fallimento con cognizione di causa, può trasformarsi in un demone che rischia di minare la nostra fiducia e autostima, compromettendo l'intera nostra esistenza.

LA PAURA DI AGIRE

Se la paura di sbagliare, o la possibilità di dover affrontare un'altra delusione, condiziona il nostro modo di agire, abbiamo, di fatto, decretato la nostra resa.

All'inizio, la scelta di "non agire", può apparire un'ottima strategia, ma, col tempo, si rivela la peggiore perché alimenta impotenza e rassegnazione. Il vero fallimento, infatti, è la mancanza di coraggio. Non è però tutta colpa nostra.

Ogni essere umano, a prescindere dal grado di cultura, sin dalla tenera età, viene messo a confronto con personaggi sempre vincenti. Per questo motivo, nella società odierna, tutti puntano alla propria affermazione, alimentando l'egocentrismo. L'introduzione dell'elemento digitale ha amplificato il fenomeno perché la visibilità è direttamente proporzionale alle vittorie.

La sconfitta, e la sofferenza emotiva che ne consegue, viene costantemente rifiutata: il fallimento non è contemplato, non è minimamente ammesso. Per questo, di fronte a un insuccesso, si crea un forte disagio



Roberto Milletti - Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.



Francesca Cassia - L'allineamento del corpo, l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.

interiore, una sofferenza; i condizionamenti sociali ci impediscono di cogliere le opportunità che ci si presentano, eppure, le più belle storie di successo spesso iniziano con un fallimento.

UN NUOVO PUNTO DI VISTA

Nella cultura giapponese, il termine *hoganbiiki* esplicita la nobiltà della sconfitta.

L'eroe sconfitto è un archetipo profondamente radicato, al contrario di noi occidentali che incensiamo esclusivamente i vincitori.

Nella mentalità giapponese non si richiede a un eroe la vittoria ad ogni costo, ma il rispetto di altre qualità: onore, lealtà, etica.

L'eroe dei loro racconti è, spesso, quello sconfitto. Forse, allora, può esservi utile immaginarvi come un nobile sconfitto, quando non riuscite in un'impresa.

Invocare la cultura della sconfitta, può essere una vera trasformazione culturale; la scoperta della "nobiltà del perdere" può significare qualcosa di più che non solo una formula provocatoria invocata per superare il disagio dell'ennesimo fallimento. Dato che per ogni vincitore ci sono decine di sconfitti, questo nuovo punto di vista potrebbe aiutare molte persone.

IL FALLIMENTO

Non riuscire in un'impresa comporta sempre un cambiamento, una trasformazione in relazione all'ambiente in cui viviamo. Se partiamo dal punto di vista giapponese, senza negare l'evidenza dei fatti, il fallimento può aiutarci a prendere coscienza di cosa abbiamo imparato dall'esperienza e di quanto ci siamo arricchiti nel viverla.

Superato il conflitto di rabbia e frustrazione possiamo concentrarci sull'analisi dei fatti ampliando la nostra visione d'insieme. Avere il

*Il Segreto
del Combattere
la Battaglia
della Vita:
rimani
equanime
nella felicità
e nel dolore,
nel guadagno
e nella perdita,
nella vittoria e
nella sconfitta;
affronta la
battaglia della
vita. Così non
commetterai
peccato.*

Bhagavad Gita
Il Beato, II: 38



coraggio di agire significa accettare il possibile il fallimento, ma questo sancisce la differenza tra rassegnarsi a sopravvivere e vivere.

LA PRATICA

Nello Yoga, spesso si tende a identificarsi con la posa, che diviene l'obiettivo. Anche in questo caso, il fallimento può innescare un senso di frustrazione, ma **lo Yoga è essenzialmente non forma!** Oltre la posa, al di fuori dall'identificazione con la postura, saremo in grado di scoprire la pienezza di noi stessi, la totalità che porta all'esperienza. In questo modo, potremo assaporare la bellezza del viaggio della transizione, tra una posa e un'altra, immergendoci nell'attimo che stiamo vivendo.

Quando all'interno del tappetino, vivi "l'essenza", agendo spontaneamente, acquisisci un'esperienza che porterai in tutte le aree della tua vita... anche se non riuscirai mai ad assumere Eka Pada Sirsasana.

Fissare la mente verso un risultato ci rende vulnerabili al fallimento. L'idea di vittoria e sconfitta è troppo semplicistica. Contro chi combattiamo? Siamo parte integrante dell'Universo e lui è parte di noi. Spesso i nemici con cui ci confrontiamo sono i nostri demoni interiori, che si alimentano delle nostre paure.

La vita non è "contro di noi", semplicemente scorre ponendoci di fronte a situazioni talvolta piacevoli, altre volte spiacevoli.

Se vivendo riusciremo a superare la differenza tra vittoria e sconfitta, tra fallimento e successo, allora inizierà in noi il vero cambiamento. Quando non vi è identificazione, la percezione si apre alla coscienza del Sé permettendoci di agire con totale libertà e spontaneità, con il coraggio e la lucidità necessari per affrontare le sfide della vita con consapevolezza ed efficacia verso quell'appagamento interiore che è melodia per il nostro cuore e per la nostra anima. ✨

“Non puoi essere spaventato di fallire. Sbagliare, fallire, è il solo modo per imparare a vincere”