

Franck Martin



# Ottimisti!

20 regole d'oro  
per creare la tua vita  
a colori

ESTRATTO  
GRATUITO



# Un racconto, per cominciare

Una sera, accanto al fuoco, un vecchio Indiano si confida ai nipoti.

«Bambini miei», dice loro, «gli elementi mi parlano e io sento un grande dolore. In fondo alla mia anima lottano due lupi. Uno è cattivo, ha paura, so che spesso è arrabbiato. È invidioso dei suoi fratelli, vive di sofferenza, rimpianto, avidità, arroganza, autocommiserazione, senso di colpa, risentimento, senso di inferiorità, menzogna, rivalità e orgoglio. L'altro è buono, pieno di gioia, pace, amore, speranza, condivisione, generosità, benevolenza, verità, compassione, fiducia. Quello che non sapete, miei cari nipoti, è che la stessa lotta avviene dentro di voi, anzi, a dire il vero in ogni essere umano».

In silenzio, i bambini riflettono.

Poi uno di loro prende la parola: «Ma dimmi, nonno, quale dei due vince?».

Il vecchio sorride, li guarda e risponde semplicemente: «Bambini miei, a vincere è sempre quello che nutrite di più».

# Introduzione

La mia vita è bella,  
anche quando non è tutta rose e fiori

«Il vero viaggio di scoperta  
non consiste nel cercare nuovi paesaggi,  
ma nell'aver nuovi occhi».

Marcel Proust

**S**ono un uomo felice, ottimista per natura. Vedo tutto positivo, sono sempre al settimo cielo.

La vita mi sorride sempre, anche quando è cattiva. La vita è bella, qualsiasi cosa accada a me e intorno a me. Quando parlo in questo modo, alcuni mi prendono per pazzo, mi danno dell'utopista, del visionario, del sognatore.

E io rispondo che è vero. Mi impegno quindi per dimostrare loro che questo percorso, questo modo di essere, è l'unico che fa per me.

Eppure l'avrei potuta vedere diversamente, la mia vita. O meglio non vederla affatto!

Sin dalla più tenera età, come mi piace ricordare durante le mie conferenze<sup>1</sup>, le cose avrebbero potuto mettersi male per me. Alcuni parenti non l'avevano presa bene quando erano venuti a conoscenza della mia doppia cataratta congenita. Questa constatazione aveva dato luogo a scenette familiari che raccontiamo ancora oggi, a partire da quando mia nonna si era resa conto che i miei occhi non seguivano i movimenti degli ospiti e neppure la luce. Mio padre fu molto scosso da questa "scoperta". Fu lui che in seguito, d'accordo con mia madre, decise di educarmi "positivamente", come un bambino qualunque, senza soccombere, come sarebbe stato facile, alla tragedia di avere un figlio mezzo cieco. Hanno scelto di farmi vivere come tutti gli altri, quando genitori diversi, come quelli di un amico che aveva lo stesso "problema", mi avrebbero potuto attribuire per tutta la vita un'identità di "malato".

«I tuoi occhi non sono una malattia, sono come sono». Sarebbero stati anzi una forza, grazie alla consapevolezza e a un lavoro di metabolizzazione, integrazione e resilienza.

Allora la mia famiglia non poteva sapere che mi stava inoculando un vaccino valido per tutta la vita: l'ottimismo, "la visione positiva"!

La mia infanzia è stata perfetta, nonostante le varie operazioni agli occhi e gli scherni dei compagni. La mia adolescenza è stata altrettanto straordinaria. Ero circondato da amici e pra-



**«I tuoi occhi  
non sono  
una malattia,  
sono come sono».  
Sarebbero stati  
anzi una forza.**

---

<sup>1</sup> Tengo conferenze in Francia per la CGPME (Confederazione generale delle piccole e medie imprese), per il CJD (Centro giovani dirigenti), per vari sindacati di professionisti e camere di commercio e industria.

ticavo svariate attività sportive come molti giovani altrettanto fortunati: tennis, sci, moto, automobilismo, karate, judo ecc. Soltanto gli aerei e i camion mi è stato vietato di guidare. Ammetterete che non è poi così grave.

Un amico, affetto dal mio stesso handicap ma cresciuto da genitori forse meno fiduciosi dei miei, ha seguito una strada completamente diversa. Lui con genitori concentrati sulla malattia, laddove i miei erano concentrati sulla vita. Lui con una pesante identità di malato sulle spalle, laddove io portavo soltanto lo zaino di scolaro prima, di liceale poi. Lui sempre sull'attenti, laddove io ero solo prudente. Lui ha dovuto sopportare la pesantezza di questa scelta di vita, mentre io mi sento leggero.

Non sono un filosofo, non sono uno scienziato, né tantomeno uno psicologo. Sono un uomo che ha sperimentato, sin da piccolo, un modo di vivere positivo. All'inizio senza rendermene davvero conto. Perché è vero che la vita mi ha viziato e che ho avuto la "fortuna" di nascere in condizioni ottimali. Non parlo di denaro o di mezzi, sebbene non mi sia mai mancato niente e la mia famiglia fosse piuttosto benestante. Parlo della lucidità, dei valori familiari e delle esperienze che ho via via accumulato e che mi hanno reso quello che sono: profondamente positivo, profondamente ottimista. Sono diventato filosofo, mi sento un ricercatore e abbastanza psicologo. Sono un fautore della flessibilità relazionale e comportamentale, cerco soluzioni dove gli altri trovano ostacoli, mi proietto nel futuro quando gli altri rimestano il fango del passato e del presente. Elenco i risultati positivi dei cambiamenti, quando gli altri, sempre loro, ne enumerano le conseguenze negative. Rifiuto i «non funzionerà mai», cercando di capire che cosa nascondono, per aiutare le persone a depennarli dal loro vocabolario. Allo stesso modo odio gli eccessi di sicurezza, cercando anche in quel caso di capire che cosa nascondono. Sorrido laddove i miei interlocutori mettono il muso. Mi godo

il fresco della pioggia, quando gli altri si sentono solo fradici. Quando corro la SaintÉLyon<sup>2</sup>, sono felice di percepire anche il più piccolo dei muscoli invece di soffrire, pensando alla gioia di quando finirò la corsa secondo gli obiettivi che mi sono posto e che sono assolutamente certo di raggiungere.

Ancora peggio, e dico “peggio” per coloro che non condividono la mia stessa “energia” (perché si tratta di un atteggiamento, di un’energia di vita), venerdì 13 novembre 2015, data degli attentati di Parigi, giorno nel quale è davvero avvenuto il peggio, è per me una doppia ricorrenza: l’uscita del mio libro sulla gentilezza in occasione della giornata mondiale della gentilezza, e l’incontro con la mia attuale compagna. Senza voler negare tutto l’Orrore, con la “o” maiuscola, di quel giorno, non posso fare a meno di pensare anche in questo caso, e contrariamente a quello che hanno fatto tutti i media in quel giorno, a tutte le cose positive accadute quel venerdì. È vero, mi diranno alcuni, né io né i miei cari siamo stati colpiti da quelle stragi. Ma, al di là della tristezza e della barbarie, io continuo a vedere la bellezza, tutto quanto quella giornata ha prodotto di forte, di invincibile. Quello che nessun terrorista potrà mai far saltare in aria: la forza di un intero popolo, ben oltre le frontiere, che stringe i denti e si rialza. Alcuni osserveranno: occorre che avvenga un dramma del genere per sentire l’unione di un popolo? Non dico questo.

Mi limito a constatare quanto è accaduto. Oggettivamente le cose stanno come stanno. Chi le vive è libero di interpretarle come vuole, o come può, o come è abituato a fare. È qui, proprio in questa interpretazione, che tutte e tutti siamo in grado di cambiare il nostro mondo. Con il massimo realismo, tenendo

---

<sup>2</sup> La SaintÉLyon è una gara di corsa notturna tra le città di Saint-Étienne e Lione. Si tratta di una corsa a piedi molto popolare, che può essere svolta individualmente o in staffetta a due, tre o quattro.



**Essere ottimisti  
non significa negare  
gli aspetti negativi  
della vita,  
ma essere oggettivi  
e scegliere  
di dare agli eventi  
un significato positivo.**

più che mai i piedi ancorati a terra. Essere ottimisti non significa negare gli aspetti negativi della vita, niente affatto. Essere ottimisti consiste nell'essere concreti e nel scegliere l'“atteggiamento”, molto più vantaggioso, di dare agli eventi un significato positivo.

Un ottimismo risoluto!

Leggendo i giornali o ascoltando le radio generaliste, non posso fare a meno di notare che il rumore mediatico è fatto di lamenti. Io, al contrario, mi rallegro ogni minuto di ciò che mi accade. Vedo l'angolo di cielo azzurro in un oceano di nuvole grigie. Quindi ho preso l'abitudine di non leggere più giornali né ascoltare la radio. Mi tengo semplicemente aggiornato dei fatti principali per non sembrare stupido.

L'ottimismo, il mio ottimismo, è un atteggiamento mentale, una scelta consapevole, e innanzitutto intellettuale. Sono risolutamente rivolto al lato positivo senza tuttavia negare il “male”. So riconoscerlo, so anche quello che voglio al suo posto. Prendo i fatti oggettivi dal punto di vista giusto, così come si vede il bicchiere mezzo pieno invece che mezzo vuoto, per assaporarne meglio ogni sorso. Ho da sempre fiducia nella vita. Anche se alla fine c'è la morte, e questa è una certezza. È proprio essa, in qualunque modo sia fatta, che mi fa vivere. Un paradosso? La certezza della morte mi fa vivere profondamente, intensamente.

Morte? Siamo in guerra, dicono i politici, le cui parole sono amplificate dai media. No, non siamo in guerra. Concretamente, quel venerdì 13 novembre alcuni terroristi hanno commesso terribili omicidi. Ma nessuno può ignorare, a meno che non “si scelga” di farcelo dimenticare, di non parlarne, che

la vita si propaga positivamente in ogni luogo. Anche in quei Paesi spesso lontani dalla nostra cultura in cui si può sviluppare questo tipo di terrorismo. Anche in questo caso...

Pensate positivo. Agite positivamente. Essere ottimisti è un atteggiamento. Davvero. Molto concreto, molto pratico e, soprattutto, realista. È una forza che mantiene in piedi la vita nei momenti peggiori della nostra storia.

Generalizzare lo stato di guerra, deliberatamente o inconsciamente, è un atto folle. Farlo significa ingannare, significa omettere l'altro lato altrettanto oggettivo della vita che continua ad andare avanti, il lato magnifico di tutto quello che è accaduto nello stesso momento in cui avevano luogo gli attacchi terroristici, ma che nessuno, di certo non i media, racconta.

La morte vende, la paura è redditizia, la violenza affascina. Non guardate e non ascoltate più i media senza mettere in discussione, attraverso la vostra capacità di ascolto e analisi, quello che vi viene ripetuto. Continuate a pensare con obiettività. Fate una cernita delle omissioni, delle generalizzazioni che vi vengono propinate a suon di stampa e di dirette 24 ore su 24, spezzate i collegamenti intempestivi che questi "grandi nomi", questi pseudointellettuali fanno presentandovele come verità assolute. Diffondete la vostra visione del mondo, e scegliete voi stessi la vita che preferite. La vita è bella, molto più bella di come ve la raccontano!

Ma vi propongo comunque di continuare a vedere tutto nero e a buttarvi giù, se questo vi rende felici.

Vi propongo anche una modalità di pensiero, di analisi, tutt'altro che dogmatica. Si basa su una legge sistemica, matematica, vecchia come il mondo: la "legge della varietà necessaria". Se il vostro modo di vivere vi va bene, se i risultati che genera per voi e intorno a voi vi vanno bene, non cambiatelo, anzi rafforzate. Ma se constatate che quello che fate non vi rende felici, o che si può fare di meglio, allora vi propongo di scoprire



come poterlo cambiare – non la vita, ma il modo di viverla, di decodificarla, di interpretarla. Non è la realtà a limitarci, ma l'idea che di essa ci costruiamo. Non possiamo cambiare la realtà. Possiamo invece cambiare l'idea che di essa ci siamo costruiti. È qui che risiede il nostro potere di esseri umani liberi.

Dal canto mio, vedo la bellezza, la luce, l'azzurro, il rosa. E questo non significa che io neghi l'oscurità. Ho fiducia e agisco in prima persona nella direzione del cambiamento che desidero.

Ve lo ripeto: l'ottimismo è una pratica di igiene dell'esistenza, un modo di intendere la vita. Non ci sono modi di vivere migliori di altri. Ci sono modi di vivere che vi permettono di essere più liberi, più giusti, più felici. Siete voi a scegliere. Voi e nessun altro.

Soltanto voi avete gli strumenti che vi possono portare a vedere la vita in un modo o nell'altro. Da un lato c'è la realtà contingente, oggettiva. Dall'altro, la vostra interpretazione, l'idea di realtà che vi costruite. Non potete cambiare i fatti. Avete il potere di cambiare il vostro modo di viverli, di interpretarli. E a volte, per non dire spesso, rischiando di peccare di ottimismo, potete cambiare il corso di una storia che sembra già tracciata dagli intellettuali, dai moderni pensatori mediatici, dai medici e dai professori



**Non credete mai  
alle prognosi  
che, a mio avviso,  
esistono solo  
per essere smentite.**

che offrono profezie affinate da tanti anni di esperienza o da tante statistiche incontrovertibili.

Credete sempre alle diagnosi, se fatte con tutti i crismi e con oggettività. Non credete mai alle prognosi che, a mio avviso, e certamente per il mio personale gusto per la contraddizione, esistono

solamente per essere smentite. È un tratto del mio carattere: non sopporto l'idea di farmi rinchiudere nel pensiero di altri.

Non sopporto di essere privato della mia libertà fondamentale, la libertà, come diceva Florent Pagny<sup>3</sup>, di pensiero.

Da quando ho memoria, ho sempre rifiutato l'autorità. Per contro, ho sempre dato credito alle persone autorevoli, da qualunque contesto provenissero. Queste persone hanno spesso un tratto del carattere comune: un ottimismo costruttivo, una benevolenza verso tutti, un rispetto degli esseri umani e delle loro idee. E una forza che alcuni, per spirito critico o per mancanza di immaginazione, definiscono utopica. I creativi sono spesso utopisti, nel senso positivo del termine, ovvero persone che credono in quello che fanno e che osano andare fino in fondo nei loro progetti. Gli inventori e i ricercatori, fino al momento in cui non ottengono risultati, sono considerati, a torto, utopisti, sognatori. Sono invece abitati da uno stesso tratto caratteristico: credono in ciò che fanno. Hanno fede.

Avere fede è un sentimento assolutamente indescrivibile, per il quale non abbiamo parole.

L'ottimista, colui o colei che vive in positivo, ha fede in una vita migliore, pur senza sognare. E nutre la sua fede attraverso comportamenti quotidiani che hanno un tale potere ispiratore da contagiare chi gli sta attorno.

Vedremo inoltre che l'ottimista è responsabile delle proprie azioni, che può fare attenzione pur senza essere diffidente e attenersi ai fatti pur senza essere ciecamente positivo.

Mio nonno diceva una frase che non ho mai dimenticato: «Prendere l'ombrello non fa piovere». Averlo con sé permette semplicemente, in caso il sole decida di nascondersi dietro nuvole cariche di pioggia, di non bagnarsi.

Il pessimista, a lungo andare, diventa cinico. Si compiace del malessere degli altri. I media sono fatti in questo modo.

---

<sup>3</sup> Florent Pagny è un cantante francese celebre, tra gli altri, per il brano *Ma liberté de penser*, sulla libertà di pensiero, appunto [N.d.T.].

L'ottimista è fiducioso e dà fiducia. Sviluppa comportamenti gentili.

Ognuno di noi ha dentro di sé entrambe le facce, entrambi i lupi. Come abbiamo visto, fa la differenza quale dei due nutriamo di più.

Ho sul mondo uno sguardo che favorisce la vita.

Ecco lo scopo di questo libro: trasmettervi un po' del mio ottimismo, insegnarvi a nutrire il lato positivo della vita, inocularvi il virus del pensiero costruttivo, per non dire, giacché è una parola inflazionata, positivo.

Affinché diventiate per gli altri una persona con la quale tutto diventa possibile.

# Indice

Un racconto, per cominciare.....	5
Introduzione.....	6
<b>1. L'ottimismo, un amico che vi vuole bene</b>	
Alcune definizioni.....	16
Il mio ottimismo per natura e per educazione.....	18
La mia frequentazione di ottimisti risoluti.....	23
Sono innanzitutto persone che sorridono.....	23
L'ottimista ha fiducia nel futuro.....	25
L'ottimista è un vero curioso.....	26
L'ottimista è un creativo.....	26
L'ottimista lavora in modo cooperativo.....	28
L'ottimista è perseverante e determinato.....	29
L'ottimista nella vita sociale è come il miele per le api.....	30
Spesso i leader sono degli ottimisti.....	31
Quindi l'ottimista è un mago?.....	32
Alla salute degli ottimisti!.....	33
Al bando alcune idee sbagliate sul candore degli ottimisti.....	33
<b>2. Venti regole d'oro per vivere felici</b>	
Non è la realtà a limitarci, ma la nostra interpretazione della realtà.....	38
<i>Falso mito n. 1: quando siamo con gli altri, condividiamo la stessa visione della realtà.....</i>	39
<i>Falso mito n. 2: siamo tutti dotati degli stessi strumenti, ovvero i cinque sensi.....</i>	40
<i>Falso mito n. 3: l'educazione e i valori che ci sono stati trasmessi sono gli stessi per tutti.....</i>	42
La cornice: contraria o favorevole? Per l'ottimista è un'alleata.....	47
L'ottimista si sente responsabile della propria vita.....	50
L'ottimista ha una grande capacità di introspezione.....	52
L'ottimista è ossessionato... dai punti forti!.....	55

L'ottimista vede l'angolo di cielo azzurro in un oceano di nuvole grigie .....	59
L'ottimista sa scovare l'intenzione positiva dietro l'azione negativa .....	61
Chi vive positivamente ci guadagna in apertura mentale e in umanità.....	64
E sa analizzare i propri meccanismi evolutivi o limitanti .....	66
L'ottimista trasforma il piombo in oro .....	68
<i>Opportunità e limiti della cancellazione</i> .....	70
<i>Opportunità e limiti della generalizzazione</i> .....	76
<i>Opportunità e limiti della deformazione</i> .....	77
Chi pensa positivo, vive e parla positivo .....	81
L'ottimista pratica l'autosuggestione positiva .....	85
L'ottimista trae vantaggio dalle esperienze negative.....	86
L'ottimista raggiunge un alto grado di realizzazione personale..	89
L'ottimista sa utilizzare la forza del momento presente .....	94
Assumete persone positive invece di campioni del mondo.....	97
Parlare di problemi genera problemi, parlare di soluzioni genera soluzioni .....	100
L'ottimista vive in "modalità soluzione" .....	104
<i>Tappa n. 1: capite che cosa non volete più</i> .....	104
<i>Tappa n. 2: individuate le conseguenze positive di ciò che volete</i> .....	105
<i>Tappa n. 3: prendetevi tempo per consolidare la rappresentazione di ciò che desiderate</i> .....	106
<i>Tappa n. 4: elencate in maniera esaustiva tutto quello che pensate costituisca un blocco</i> .....	107
<i>Tappa n. 5: valutate le conseguenze negative che il cambiamento rischia di provocare</i> .....	108
<i>Tappa n. 6: riprendete la lista degli ostacoli e, per ognuno di essi, prevedete una soluzione</i> .....	108
<i>Tappa n. 7: passate ai fatti... Al lavoro!</i> .....	109
Lasciate la presa, affidatevi alla vita .....	110
Amate positivamente.....	113

### 3. Che cosa cambierà, se cambiate voi stessi

Atteggiamenti positivi creano un mondo positivo.....	121
<i>Congratulatevi, invece di far notare gli aspetti negativi.....</i>	121
<i>Ringraziate, invece di far passare inosservati</i>	
<i>i risultati ottenuti.....</i>	123
<i>Sorridete, invece di nascondere i vostri sentimenti.....</i>	124
<i>Aiutate, invece di ostacolare o nuocere.....</i>	124
<i>Correte il rischio, invece di seguire,</i>	
<i>criticare o biasimare quelli che osano.....</i>	125
<i>Amate, invece di vivere con i paraocchi.....</i>	125
<i>Perdonate, invece di lasciare che il rancore</i>	
<i>vi divori dall'interno.....</i>	126
Vivere positivamente ci impedisce di sprofondare	
nel lato oscuro.....	127
<i>Riqualfichiamo i luoghi negativi.....</i>	127
<i>Prendiamo le distanze dal mondo ultrapessimista dei media... </i>	128
<i>Combattiamo il bashing, il linciaggio dei nostri tempi.....</i>	131
<i>Educhiamo bambini positivi affinché cambino il mondo.....</i>	132
<i>Scegliamo la nostra futura azienda,</i>	
<i>prima che sia lei a scegliere noi.....</i>	136
<i>Il management positivo.....</i>	138
<i>L'essenziale, anche nel management, è invisibile agli occhi... </i>	139
<i>Praticiamo il "marketing interno" prima di quello esterno... </i>	143
<i>Incoraggiamo lo sviluppo personale all'interno delle aziende.. </i>	147
Conclusioni.....	148
Un racconto, per terminare.....	153

# Franck Martin Ottimisti!

## La vita è molto più bella di come viene raccontata!

Nella **società pessimista in cui viviamo**, dove il nostro modo di pensare e agire è fortemente influenzato dalle notizie spiacevoli che i mass-media ci propongono ogni giorno, **coltivare l'ottimismo è un atto sovversivo**.

Essere ottimisti **significa affrontare ogni aspetto della vita** liberi da pregiudizi e scegliere di **trarre il meglio da ogni situazione**.

**Perdona,**  
anziché lasciare che il rancore ti consumi.

**Complimentati,**  
invece di sottolineare le mancanze.

**Educa,**  
invece di criticare.

Tutto questo ti suona complicato? Scegli l'ottimismo, e inizia subito a mettere in pratica le **20 regole d'oro** per **vivere appieno la tua vita** in ogni ambito: **amicizie, relazioni, lavoro, sport** e molto altro.

**FRANCK MARTIN** vive in Francia ed è imprenditore, ex pubblicitario, autore e oratore. È anche formatore, coach e professore di comunicazione e management presso l'Università di Lione. I suoi metodi, il suo approccio pragmatico e i suoi strumenti di sviluppo fanno di lui un formidabile alleato negli affari, nello sport e nella politica.

ISBN: 978-8893198813



9 788893 198813

€ 12,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)