

Cambia la tua vita
con il metodo
SUMO

Paul McGee, autore inglese di successo, ha ideato il metodo SUMO (Shut Up, Move On®) e fondato un'azienda specializzata in formazione e crescita personale. Ha diffuso la filosofia SUMO in oltre 33 Paesi sparsi per il mondo, portando il suo metodo anche nelle scuole.

© 2015 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Manuel Guerrieri
dall'originale inglese *S.U.M.O. (Shut Up, Move On®)*
Capstone Publishing, Chichester (UK)
Seconda edizione aggiornata
© 2011 Paul McGee
© Illustrazioni Fiona Griffiths

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel 02 99762433 – Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Paul McGee

*Cambia la tua vita
con il metodo
SUMO*

red!

*A Paul "Il Filosofo" con profonda gratitudine e stima
per aver condiviso amicizia, saggezza e risate.
Dal Tizio di SUMO*

(Proverbi 18:24)

Prefazione

Quando nasce un bambino piovono subito domande. È sano? Quanto pesa? E il nome? Vi rivelerò un segreto. Gli scrittori sono un po' come i genitori di un bimbo appena nato. Non appena il libro viene pubblicato, ecco che si ritrovano sommersi da una marea di domande. È presente nelle maggiori catene di librerie? La gente lo apprezzerà? E, soprattutto, venderà bene? Finora l'accoglienza ricevuta dal mio libro mi ha reso contentissimo. Sembra che il messaggio che ho cercato di comunicare abbia toccato le corde di migliaia di persone.

La cosa che mi ha stupito è quanto sia ampia la gamma di persone che hanno trovato utile il libro. Una donna mi ha raccontato che sua madre di 82 anni l'ha letto e ha commentato che sarebbe stato fantastico leggerlo quando aveva 20 anni. Mi hanno anche detto che un ex ministro, dopo averlo divorato, ne ha ordinato diverse copie da regalare ad amici e colleghi. Secondo lui il pensiero SUMO è essenziale per avere successo.

Anche se a livello di ricezione e vendite il libro è stato una soddisfazione immediata, penso che il messaggio SUMO vada diffuso ancora di più. Mi sento come un allenatore la cui squadra ha appena vinto le prime tre partite del campionato... un inizio col botto, non ci sono dubbi, ma la strada da percorrere è ancora lunga. Sono immensamente grato alle persone che mi hanno contattato dopo aver letto SUMO. Dopo la pubblicazione nutro seri dubbi sul fatto che potesse risultare davvero efficace. Forse era qualcosa di irrazionale, ma tutti ci confrontiamo di tanto in tanto con dubbi autoindotti. I commenti inviati da quelli che allora erano dei perfetti sconosciuti hanno contribuito a sostituire l'incertezza imperante con un sentimento di grande orgoglio e soddisfazione derivante dalla consapevolezza che, alla fine, SUMO stava iniziando davvero a fare la differenza per qualcuno.

Paul McGee
Il tizio di SUMO

Introduzione



*Non bisogna necessariamente essere malati
per poter guarire*

(Eric Berne)

Ho passato 13 anni a scuola. Ho appreso un sacco. Ho imparato l'algebra, come usare un becco di Bunsen, quanto sono scarso con i compiti a casa, un paio di cose sui dinosauri e quali erano i piaceri della vita ai tempi dei romani. Tuttavia, ripensandoci, credo di non aver imparato molto sulla vita e su come cavarne il massimo. Ho esplorato il funzionamento interno delle rane, ma non ho mai imparato come capire me stesso e le altre persone. Ho imparato ad alzarmi in piedi quando entrava l'insegnante e a consegnare le verifiche in tempo, ma nessuno mi ha spiegato come stabilire degli obiettivi, controllare le mie emozioni o gestire i conflitti. Nel mio caso, la scuola mi ha preparato ad affrontare gli esami. Non mi ha preparato ad affrontare la vita. Mi dicono che l'educazione scolastica nel frattempo è cambiata parecchio, ma la mia esperienza è stata questa.

Se qualche anno fa mi aveste chiesto, "Ti piacerebbe che la tua vita fosse un'esperienza meravigliosa e brillante sia per te che per le persone che ti circondano?", vi avrei risposto con un bel "sì" deciso. Tuttavia, se poi mi aveste interrogato su come pensavo di riuscirci, probabilmente avrei blaterato cose a caso per qualche minuto prima di arrivare ad ammettere che non ne avevo idea. Ma nell'ultimo periodo ho imparato un sacco di cose. La mia risposta sarebbe ben diversa ora.

Nei prossimi capitoli ascolterete quali sono le mie risposte. Si basano su oltre quindici anni di studio della psicologia, portato avanti contemporaneamente alla mia carriera e, elemento ancor più importante, sulle osservazioni condivise e



sulle conversazioni avute con decine di migliaia di persone. Il mio lavoro di speaker professionista e la mia esperienza nel tenere seminari su argomenti correlati a “cambiamento, motivazione e relazioni” mi hanno regalato un’affascinante consapevolezza di ciò che funziona e ciò che non funziona nella vita. Il lavoro mi ha portato dalla Tanzania a Hong Kong a Halifax, dall’India a Islington e dalla Malesia a Manchester. Indipendentemente dal paese, indipendentemente dalla cultura, ho imparato una cosa: le persone sono fundamentalmente uguali. Nutrono sogni e speranze simili e affrontano le stesse sfide. Vogliono migliorare la propria esperienza di vita, essere felici e creare un futuro migliore per i propri figli. Ovviamente ci sono delle differenze, ma basta scavare sotto la superficie per individuare similitudini lampanti.

Perché SUMO?

Qualche anno fa mi sono imbattuto nell’acronimo SUMO. Non ricordo chi ne parlava, ma ricordo che stava per *Shut Up, Move On* - “Dacci un taglio, vai oltre”. Ad alcune persone sembra un’affermazione piuttosto aggressiva, ma lasciate che vi spieghi cosa intendo esattamente quando la pronuncio. Innanzi tutto, non suggerisco alle persone di “passarci sopra” o di “rimettersi in asse” (anche se esistono occasioni in cui entrambe le reazioni sono necessarie). E non è nemmeno un’esortazione a “perdonare e dimenticare” o a “ignorare la realtà e continuare a vivere”. SUMO è l’essenza di quelle che secondo me sono le verità chiave di successo e soddisfazione. Lasciate che argomenti meglio.

Quando ero bambino ho imparato il cosiddetto *Green Cross Code*. Era un codice che faceva parte di una campagna di sensibilizzazione per insegnare ai bambini ad attraversare la strada in sicurezza. Ruotava tutto attorno alla frase “Ferma-



ti, guarda e ascolta". Quando dico a qualcuno "Dacci un taglio", sto incoraggiando quella persona a fermarsi un attimo, a prendere un po' di tempo e a osservare la propria vita per riflettere su cosa sta pensando e su come si sta comportando. Voglio che la gente ascolti. Esatto, preparatevi ad ascoltare gli altri, ma, soprattutto, ad ascoltare voi stessi. Superate il chiasso, gli impegni e la velocità della vita quotidiana e passate un po' di tempo da soli con i vostri pensieri. "Dacci un taglio" significa anche "lascia andare". Nel momento in cui leggete questo libro, probabilmente alcuni dei punti di vista e delle opinioni che avete sulla vita sono semplicemente frutto di abitudine. Il mio obiettivo è quello di spingervi a chiedervi se il vostro approccio alla vita vi sta aiutando o intralciando. La componente "Vai oltre" di SUMO significa invece un sacco di cose. Vuol dire che, indipendentemente da quelle che sono state le vostre esperienze, il futuro non deve per forza essere uguale al passato. Domani può essere diverso da oggi, se lo volete. Dire "Vai oltre" a qualcuno significa incoraggiarlo a guardare al futuro e a scorgere le possibilità che lo aspettano invece di restare intrappolato nelle circostanze in cui si trova. È un'esortazione ad agire, a fare qualcosa. È un invito a non continuare ad arrovellarsi ma ad andare avanti, e cercheremo di capire assieme quali sono le strategie per riuscirci. L'acronimo SUMO riassume attualmente la mia personale filosofia riguardo al modo di trarre il massimo dalla vita. La frase che racchiude è tosta, ma serve a incoraggiare e ispirare le persone sia nella sfera professionale sia in quella privata. Spero sia una frase che ricorderete sempre. In latino, inoltre, *sumo* significa "scelgo", e spero sinceramente che le pagine che state per leggere vi aiutino a fare diverse scelte giuste in ogni aspetto della vostra vita.

Fatemi spiegare qual è stato l'approccio che ho adottato nello scrivere questo libro. Innanzitutto, ho voluto che i con-



cetti che illustravo fossero in qualche modo memorabili. Per esempio, non credo che esistano altri testi al mondo che suggeriscono come sbarazzarsi di Doris Day.

Ho anche previsto alcuni Box denominati “Affari privati”. Non è necessario che li leggiate, ma penso che servano ad aggiungere vita – e colore, e contesto – alla materia che stiamo esplorando. Rivelano inoltre quali sono alcune delle difficoltà che incontro personalmente quando cerco di applicare le idee di cui mi faccio portatore nella vita di tutti i giorni, e veicolano alcuni esempi di successo che possono fungere da sprone.

Per coinvolgervi ancora di più, vi porrò un sacco di domande. La vostra esperienza di lettura sarà molto più ricca, rivelatrice e gratificante se investirete un po’ di tempo – anche se poco – a riflettere sulle risposte. Ho anche cercato di rendere il materiale semplice e fruibile (al punto che la mia organizzazione ha iniziato a collaborare con scuole elementari e medie allo scopo di insegnare ai bambini a utilizzare questi principi). Tuttavia, dietro l’apparente semplicità si nascondono strumenti e metodologie seri e comprovati. Psicoterapia cognitivo-comportamentale, psicoterapia breve centrata sulla soluzione, indagine apprezzativa e psicologia positiva sono tutte discipline a sostegno del mio lavoro. Rilassatevi, però. Non serve che le conosciate per trarre beneficio da questo libro. Quindi, indipendentemente da quella che è la vostra preparazione o la vostra personale esperienza nel leggere libri di questo tipo, il mio obiettivo è semplicissimo: voglio fornirvi idee e conoscenze che possiate usare. Subito.

Per concludere, anche se potreste non accorgervene, ho cercato di aggiungere un tocco di humour all’esposizione. Le idee su cui lavoreremo sono importanti, ma questo non significa che non possiamo concederci una risata ogni tanto. Divertitevi!

Capitolo 1

$$E + R = 0$$



Vi è mai capitato di pensare, dopo che qualcuno vi ha detto qualcosa, “Beh, ma questo è semplicemente buon senso”? O di aver scoperto come funziona una determinata cosa ed esservi chiesti, “Perché non ci ho pensato prima?”. Anche a me è successo. Penso sia successo a tutti. Un episodio del genere mi è capitato poco prima dei trent’anni. Stavo ascoltando lo scrittore e oratore Jack Canfield, e l’ho sentito formulare un concetto che ha avuto un impatto profondo sul mio modo di vedere il mondo e affrontare le situazioni. Riflettendoci sopra, mi rendo conto che molte persone avranno pensato che quello che Canfield stava spiegando fosse solo “frutto del buon senso” e “abbastanza ovvio”. E forse avevano ragione. Ma ecco la parte interessante. Fino a quel momento, fino a quando qualcuno non le ha esplicitate, quelle cose per me non erano contemplate dal buon senso e non erano ovvie.

Volete sapere di cosa si trattava? Qual era quell’idea che ha avuto su di me un’influenza così prepotente? Penso che la si potrebbe definire una formula per vivere. Nel mio caso, è diventato il fondamento su cui si basano tutti i concetti SUMO. La formula è semplicissima: $E + R = O$. Ora, per spiegare la formula e per comprendere il motivo per cui è fondamentale nella nostra vita, pensiamo a un contesto specifico.

Immaginate di guidare sulla corsia di sorpasso in autostrada. A un certo punto, dietro di voi, cogliete i fari di un’auto che lampeggiano. Dalla guida aggressiva, deducete subito che il conducente non vuole segnalarvi che la vostra auto ha bisogno di una bella lavata o che il biglietto del pedaggio vi è volato via dal finestrino subito dopo che l’avete ritirato al casello. No. Quel tizio che vi sta dietro ha una gran fretta e voi siete tra i piedi.

Indice

- 6 *Prefazione*
- 7 *Introduzione*
- 13 *Capitolo 1*
E + R = O
- 37 *Capitolo 2*
Cambia t-shirt
- 55 *Capitolo 3*
Sviluppa il pensiero fruttuoso
- 85 *Capitolo 4*
Non c'è niente di male nell'Ippo-Time
- 99 *Capitolo 5*
Il pallone da spiaggia
- 123 *Capitolo 6*
Impara il latino
- 145 *Capitolo 7*
Sbarazzati di Doris Day
- 166 *Poscritto personale*
- APPENDICE
- 169 SUMO in Africa
- 171 SUMO e Act4Africa
- 173 SUMO4Schools

