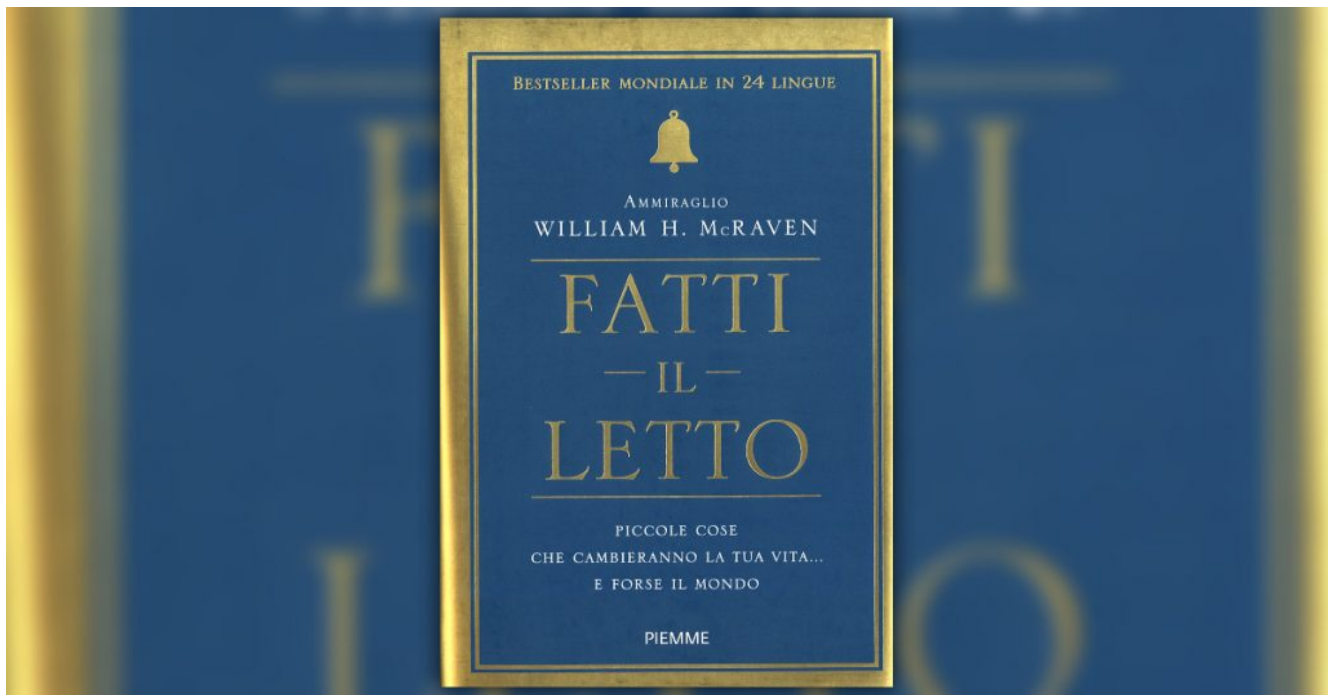


# Fatti il letto – piccole cose per cambiare la tua vita e il mondo



“Ciò che inizia da qui cambia il mondo”, è questo il motto dell’Università di Austin in Texas. Ed è da questo motto che l’Ammiraglio William H. McRaven ha preso spunto per il suo discorso fatto agli studenti dell’Università texana, nel 2014, in occasione della loro laurea. Un discorso fatto di parole semplici e chiare che nessuno, nemmeno lo stesso Comandante McRaven, avrebbe mai pensato potesse trasformarsi in uno dei video motivazionali più visti della Rete, con oltre cento

milioni di visualizzazioni.

McRaven è stato per anni a capo del Joint Special Operation Command, ovvero il comando unificato delle principali forze speciali degli Stati Uniti, un organismo che dirige le operazioni speciali compiute dagli squadroni della DELTA Force dell'esercito, dalle forze speciali dell'aeronautica militare, e dalle unità dei Navy SEAL che appartengono ovviamente alla Marina, unità delle quali lo stesso ammiraglio ha fatto parte fin dall'inizio della sua carriera militare. Tra i suoi non facili impegni e gli enormi sforzi organizzativi nella realizzazione delle missioni speciali in giro per il mondo, McRaven ha avuto anche la grande responsabilità del comando strategico nell'operazione che, nel 2011, si è conclusa con l'uccisione di Osama bin Laden in Pakistan.

Proprio la sua esperienza nei SEAL gli ha fatto maturare una filosofia di vita che, spiega l'ammiraglio, gli ha dato la forza di superare gli ostacoli e progredire non solo nella sua carriera professionale, ma anche nella vita stessa, quella di tutti i giorni, fatta di sfide che ognuno di noi dovrebbe poter affrontare, con la stessa grinta con la quale gli operatori dei corpi speciali affrontano le loro pericolose missioni.



Il discorso dell'Ammiraglio McRaven non poteva che diventare ben presto un libro, suddiviso in quei dieci capitoli che rappresentano proprio i dieci punti da lui enunciati con tanta saggezza, agli studenti del Texas nel giorno della loro cerimonia di laurea. Pubblicato in Italia dalla casa editrice

Piemme, e uscito col titolo di “Fatti il letto”, nel libro è lo stesso ammiraglio a riprendere e ampliare quei dieci punti, ed il titolo si rifà proprio alle parole con le quali inizia il suo celebre discorso. Il comandante infatti, nella sua divisa bianca della Marina su cui spiccavano le tante medaglie ottenute in 36 anni di servizio, ha aperto il suo intervento con queste semplici parole: “Se vuoi cambiare il mondo, inizia rifacendo il tuo letto”.

Una frase che sembrava voler suscitare solo una risata generale alla platea, senza alcuna pretesa accademica. Ma poi McRaven ha continuato, e via via che dettava e spiegava ognuna delle dieci regole, si faceva avanti il vero significato di quanto stava insegnando ai ragazzi, ovvero un invito alla disciplina verso se stessi, per il superamento delle proprie paure, l'accettazione dei propri errori imparando da essi, il non darsi mai per vinti e proseguire senza perdere di vista i propri obiettivi, che poi sono anche i sogni da realizzare grandi o piccoli. Ricordando il corso SEAL che lui stesso fece, dove su 150 allievi solo meno di 40 riuscirono insieme a lui ad ottenere il famoso brevetto di incursore, l'ammiraglio spiega uno alla volta gli aspetti più duri e performanti di quell'addestramento. Vediamo più da vicino questi dieci precetti che l'ex Navy SEAL assicura essere validi per tutti noi, in ogni situazione:

## **1. Se vuoi cambiare il mondo, inizia rifacendo il tuo letto.**

Rifare il letto per un soldato significa innanzitutto concentrazione e disciplina, per compiere un'azione che, seppur minore rispetto alle altre cose che farà nel suo addestramento nel corso della giornata, dimostra l'importanza del dover dare attenzione sia alle piccole cose che a quelle più grandi. Se non si fanno bene le cose minori, come si vuol sperare di riuscire a compiere quelle maggiori? Se rifate subito il letto alla mattina, prosegue McRaven, vi sentirete di aver compiuto già qualcosa nella lista delle cose da fare, una piccola cosa che sarà seguita da altre, e poi altre ancora.

## **2. Se vuoi cambiare il mondo, trova qualcuno che ti aiuti a pagaiare.**

Durante la cosiddetta "Hell Week", la settimana infernale, nell'addestramento dei SEAL sono previste delle uscite in mare al largo della base di San Diego su dei gommoni. Bisogna spingersi con la sola forza dei remi e, vista la forza delle correnti in quel tratto di mare, se non lo si fa tutti insieme, seguendo il ritmo imposto dal "capo equipaggio" scelto per ogni gommone, si rischia di capovolgersi facilmente e finire nelle acque gelide. Pagaiare insieme è la metafora del non poter fare le cose da soli, a volte c'è bisogno di aiuto per realizzare i propri obiettivi, e la collaborazione di amici, parenti, colleghi o di chiunque riteniate una persona degna della vostra fiducia.



### **3. Se vuoi cambiare il mondo, valuta una persona dalla grandezza del suo cuore e non da quella delle sue pinne.**

Non ha importanza quali mezzi o equipaggiamenti hanno le persone intorno a te, non ha importanza nemmeno quali siano le loro caratteristiche genetiche, il sesso, il colore della pelle, la loro età o la loro provenienza geografica. Ciò che conta è il carattere, la voglia di farcela, la dedizione e la motivazione nel voler riuscire. A volte dentro ad un piccolo ed esile corpo è racchiuso un cuore enorme ed un carattere forte senza eguali. La motivazione e l'intelligenza non possono essere misurate dalla taglia o da qualsiasi altro parametro, e l'allenamento dei SEAL ti fa comprendere questo poiché è imparziale con tutti, livellante. Per superare le prove occorre avere cuore prima di tutto.

### **4. Se vuoi cambiare il mondo, non prendertela se**

**finirai col fare lo “sugar cookie” e continua a impegnarti.**

Durante l'addestramento dei SEAL, e nella vita militare in genere, l'uniforme deve essere perfetta e impeccabile. Ma durante le ispezioni gli istruttori trovano sempre qualcosa che non va in quell'uniforme e allora puniscono gli allievi con una delle tipiche punizioni dei SEAL: rotolarsi sulla battigia tra acqua e sabbia, affinché la divisa bagnata si asciughi addosso facendo attaccare la stessa sabbia alla pelle. Quest'ultima infatti, una volta asciutta diventa una vera tortura durante gli esercizi fisici, perché riesce a sfregare e graffiare come carta vetrata su ogni centimetro del corpo, e la devi sopportare per tutto il giorno. Ti riempi talmente tanto di sabbia che sembri uno di quei biscotti ricoperti di granelli di zucchero, uno “sugar cookie” per l'appunto. Molti allievi si disperavano per il fatto che trovavano ingiusta la punizione, nella convinzione che la loro divisa era perfetta e l'istruttore li aveva puniti nonostante il loro impegno. Ecco, la metafora riportata dall'ammiraglio è proprio questa: la vita a volte non riconosce il nostro impegno, perciò dobbiamo accettare il fatto che non sempre riceveremo elogi e riconoscimenti, nonostante ciò dobbiamo andare avanti, proseguire il nostro percorso fino all'obiettivo finale.



## **5. Se vuoi cambiare il mondo, non avere paura di fallire.**

Se gli istruttori, durante l'addestramento fisico dei futuri SEAL, non erano soddisfatti di come l'allievo aveva eseguito gli esercizi, lo costringevano a fare due ore di allenamento in più alla sera. Questa punizione era chiamata "Circus", e sicuramente una fatica extra avrebbe penalizzato molto il dover affrontare gli allenamenti il giorno dopo. La cosa che dovrebbe far riflettere, dice ancora l'ammiraglio, è che proprio quelli che avevano subito la punizione del Circus, risultavano essere ancora più forti il giorno dopo e negli allenamenti successivi. Il carattere di chi non si lascia abbattere, rafforza il corpo e la mente.

## **6. Se vuoi cambiare il mondo, a volte potresti doverti gettare a capofitto sull'ostacolo.**

Durante l'addestramento, i futuri SEAL devono buttarsi giù da una torre con una corda nel minor tempo possibile. Lo stesso McRaven quando dovette compiere questa prova non fu certo tra i migliori, facendo questa discesa con tempi troppo lunghi. Alla fine comprese che il solo modo per scendere velocemente era

mollare la corda più spesso, scivolandoci sopra in maniera coraggiosa. Il rischio, buttandosi a capofitto, era la soluzione. Questo insegnamento fece riflettere McRaven allora e gli è stato utile sempre, anche negli anni a venire. “L’esistenza è una lotta e l’insuccesso è sempre dietro l’angolo, ma coloro che vivono nella paura di fallire, o nel timore delle difficoltà o dell’imbarazzo, non raggiungeranno mai il proprio potenziale – scrive nel libro l’ammiraglio – Se non mettete alla prova i vostri limiti, scegliendo ogni tanto di buttarvi giù dalla corda a capofitto, se non osate il massimo, non saprete mai che cosa è veramente possibile nella vostra vita”.

## **7. Se vuoi cambiare il mondo non indietreggiare davanti agli squali.**

Quando gli allievi del corso SEAL compiono il loro allenamento tra le fredde e profonde acque di fronte alla base, viene ricordato loro che quel tratto di mare è pieno di squali, e viene detto loro che, nonostante nessun allievo è mai stato ferito o ucciso da uno di quegli animali, è bene sapere come affrontarli in caso di un malaugurato incontro. Perciò spiegano loro come comportarsi, restando immobili, senza paura, colpendo persino lo squalo con un pugno sul muso se lo vedono puntare verso di loro. Metafora più che ovvia questa sui tanti squali che incontriamo nel corso della nostra vita, a scuola, al lavoro, per strada, ovunque ci siano altri esseri umani predatori che tentano di azzannarci. Solo affrontandoli senza paura saremo in grado di metterli in fuga.

## **8. Se vuoi cambiare il mondo, sii al tuo meglio nel momento peggiore.**

Nel corso dell’addestramento vi sono dei momenti che possono considerarsi più pericolosi di altri. Sono quelle prove che mettono a repentaglio non solo l’incolumità fisica ma anche la volontà di continuare. Andare sotto alla chiglia di una nave ad esempio, dove è più buio, dove non vedi nulla, dove devi compiere delle azioni che richiedono la tua massima



concentrazione, dove dovrai maneggiare armi ed esplosivi pericolosi, e sai che il più piccolo errore potrebbe farti morire. In una situazione simile, racconta McRaven nel suo libro, persino gli istruttori erano nervosi perché sapevano che qualcuno avrebbe davvero potuto lasciarci la pelle. Poi il capo istruttore guardò in faccia tutti gli allievi e disse loro: "Signori, stanotte dovrete dare il meglio di voi stessi. Dovrete superare le vostre paure, i vostri dubbi e la stanchezza. Indipendentemente da quanto sia buio, dovete portare a termine la missione. È questo che vi differenzia da chiunque altro". "Quelle parole – scrive l'ammiraglio – mi hanno accompagnato per i trent'anni successivi".



## **9. Se vuoi cambiare il mondo, inizia a cantare quando sei col fango fino al collo.**

Moltissimi allievi mollano prima di giungere alla fine del corso, soprattutto durante la cosiddetta "settimana infernale", sopraffatti dalla stanchezza e incalzati continuamente dagli istruttori. McRaven racconta che, ad un certo punto lui e i suoi commilitoni si ritrovarono ad attraversare una zona del campo d'addestramento piena di fango. Immersi fino al collo come fossero sabbie mobili, distrutti dalla fatica sia fisicamente che psicologicamente, per un attimo sembrò che alcuni di loro avrebbero abbandonato, si sarebbero ritirati. Poi,

all'improvviso, uno dei suoi compagni iniziò a cantare. In mezzo a quel fango, senza più un briciolo di forze, quell'uomo si mise a cantare a squarciagola incurante degli ordini degli istruttori che gli urlavano di smettere immediatamente. Sembra incredibile ma a quel punto anche altri si unirono a lui, cantando tutti insieme per sentire meno la stanchezza e dimenticare di essere in quella situazione. Questo imparò allora l'ammiraglio: "il potere di un singolo di compattare il gruppo, il potere che ognuno di noi ha di ispirare i compagni, di dare loro speranza. Se quella persona poteva cantare immersa nel fango fino al collo, allora potevamo farlo anche noi. Se quella persona era in grado di resistere, allora ne eravamo in grado anche noi".



## **10. Se vuoi cambiare il mondo non suonare mai la campana.**

A questo punto non possiamo fare altro che riportare le parole dell'Ammiraglio McRaven così come sono scritte sull'ultimo di questi precetti di vita: "Suonate la campana, e non dovrete alzarvi presto. Suonate la campana, e non dovrete correre per chilometri, nuotare nell'acqua gelida o fare il percorso a ostacoli. Suonate la campana, e potrete risparmiarvi tutta questa sofferenza" questo era l'invito – allettante di sicuro – degli istruttori, durante una delle prove più faticose. Bastava

suonare tre volte la campana per mollare e far cessare tutto quel dolore. “Di tutte le lezioni che ho imparato durante l’addestramento dei SEAL, questa è la più importante – scrive l’ammiraglio – Non mollare mai. Non sembra particolarmente profondo, eppure la vita ti mette di continuo in situazioni dove mollare sembra tanto più facile che tener duro. Dove le probabilità sono così sfavorevoli che rinunciare sembra la cosa più ragionevole. Non suonate la campana, mai e poi mai!”.

**Antonio Polizzi**