

Debora Conti

8TEEN

Perché l'Intelligenza Emotiva
(QE) appartiene alla
Generazione Z

Indice dei contenuti

Disclaimer	1
L'autrice	3
Parent e Teen Coaching per Professionisti	5
Perché 8teen? 7+1 ragioni	7
Niente balle	11
Coming out, il mio augurio per te!	15
“Bisognerebbe”, w8	17
Cosa & Come	21
Prima Parte	27
768	29
Tra 5 anni	37
Che tipo di mindset vuoi?	43
Quale cervello uso adesso?	49
On my way (or not)	57
A freddo o a caldo	61
To sum up	65
Seconda parte	69
1. Distinguere	71
1.1. Distinguiamo identità da comportamenti	73
1.2. Distinguiamo i momenti	81
1.3. Distinguiamoci da pensieri e dialogo interiore	85
1.4. Distingui le convinzioni	95

1.5. Distinguiamo desideri da bisogni	103
2. Prepararsi	109
2.1. Il social recruiting nella vita di tutti i giorni	111
2.2. Personal branding... per il bene del mondo	119
2.3. Lo scarafaggio spiacciato	129
2.4. Fare domande salva la vita	135
2.5. I crediti del benessere	145
3. Comprendere	155
3.1. Il prof antipatico è utile	157
3.2. Pando e l'empatia	169
3.3. Una valigia "ben fatta"	175
3.4. Passo passo mi porto a casa il futuro	201
3.5. Leadership trasformativa	213
Conclusione	217
Un corso per professionisti	219
Ultimi libri di Debora Conti	221
Wide edizioni	223

DISCLAIMER

Questo libro è protetto da copyright. Non è permessa la riproduzione in alcun modo del presente documento. L'autore e l'editore negano ogni responsabilità per qualsiasi azione non andata a buon fine intrapresa dal lettore che si considera unico responsabile delle sue azioni.

L'AUTRICE



Debora Conti

Debora Conti è autrice, formatrice, Trainer di PNL a livello internazionale e Coach professionista. È dottoressa in lingue e in psicologia e ha conseguito diversi master sulla genitorialità: è l'unica operatrice qualificata in Europa per il metodo dello Yale Parenting Method (KPMT) ed è facilitatrice per la Positive Discipline (PD).

Ha scritto vari libri di crescita personale tra cui alcuni best seller. Ha ideato specifici metodi di auto-aiuto e ama divulgare in modo semplice e pratico solo ciò che trova utile.

Il suo sito ufficiale è www.deboraconti.com. Il sito del Centro di Coaching Applicato è www.ccaitalia.com

PARENT E TEEN COACHING PER PROFESSIONISTI

Ciao da Debora,
in questa revisione del 2026 della versione eBook di questo libro mi rivolgo ai lettori che sono anche professionisti in ambito educativo come insegnanti, educatori, allenatori sportivi, catechisti, capi scout e catechisti.

Questa versione ebook del libro è ora distribuita gratuitamente sia per i giovani adulti a cui è rivolto sia per professionisti come te e spero che tu possa trovarvi vari spunti utili di coaching e comunicazione efficace.

Se poi vorrai proseguire, sul sito www.ccaitalia.com trovi il corso live online tra i "corsi di specializzazione" rivolto proprio a chi lavora nel settore e vuole apprendere strumen-

ti di coaching per interagire con genitori e teen.

Al CCA (Centro di Coaching Applicato) puntiamo sempre al pratico, ecco perché i nostri corsi di specializzazione rivolti ai professionisti presentano strumenti di aiuto alla persona partendo da zero e applicabili sin da subito.

Grazie e buona lettura,
Debora Conti

p.s. E se hai domande scrivimi a info@ccaitalia.com

PERCHÉ 8TEEN? 7+1 RAGIONI

1. Perché io mi sento più vicino a te che a certi “anta”. Perché la tua generazione, io lo so, spacca e tu ne fai parte. Nella tua mente non sono “gli altri”, tu ti senti protagonista per creare il nuovo mondo dopo questa crisi. Sì, lo so, si parla sempre di crisi. Ti confesso che, da quando avevo la tua età, si parla di crisi ciclicamente, ma questa... puzza. Indebitamento, distruzione delle risorse, non curanza e... profitto. Non so tu, ma io ne ho a vomito. Tu non hai solo la “speranza” dalla tua parte. Tu sei *sul pezzo*. Ne vedo a bizzeffe di esempi di giovani che hanno speranza & determinazione, speranza & capitale intellettuale, speranza & capacità. Se hai 18, o già 24 anni, te lo dico con il cuore, **io credo fermamente in te.**

2. Perché nonostante tu sia più sveglia/o di tanti grandi, il tuo cervello non è ancora giunto a maturazione (cosa che – ti anticipo già – avviene attorno ai 24 anni, a livello neurale intendendo). In più, è vero che sei sul pezzo ma ti manca, comunque, l'esperienza sociale. **In un mondo che a volte è tossico, cattivo, finto**, con queste dritte di intelligenza emotiva (QE) ti voglio aiutare a conoscerlo e gestirlo, fino a condurlo verso soluzioni collettivamente utili se possibile.

3. Perché parleremo di **paure** varie: come quella di non essere accettati, di essere fraintesi, di prendere grosse cantonate, di buttare via esperienze, mesi, anni... Di essere rifiutati, giudicati, di restare soli... Dicono che i giovani sono più depressi e soffrono ansia. Ci credo, con tutto quello che gli lasciamo da sistemare! Guardati attorno **perché i cambiamenti avvengono**, anche se non velocemente come tutti vorremmo. E le soluzioni ci sono, anche se non universalmente adottate come ci piacerebbe.

4. Perché **vivi situazioni nuove** quasi ogni settimana, e questo è stravolgente: ci vuole un

po' di ordine... partendo da te. Partiremo da dentro, da come ti parli, come “commenti” il mondo e come ti incoraggi mentre diventi grande.

5. Perché **hai tanto dentro** e – a volte – non sai bene come esprimerlo. Perché sai che potresti dire, fare, raggiungere tanto e vuoi qualche dritta per procedere... *con il minor numero di fallimenti possibile.*

6. Perché oggi non si cerca più solo la stabilità, **oggi vogliamo la felicità**: sul lavoro, nelle relazioni, in famiglia, nel mondo. Perché d'ora in poi vivremo sempre più interconnessi, come boschi di piante con radici comunicanti nel sottosuolo. Siamo un meraviglioso Pando (poi ne parliamo!).

7. Perché **sapersi esprimere** è fondamentale, sia per farsi capire – senza tante incomprensioni – sia per conoscere cosa c'è veramente nel cuore di chi ti sta accanto. Ti parlerò di intelligenza linguistica e relazionale per connetterti e inter-connetterti al meglio.

+1. Perché ci sono passata prima di te, confermo che è un gran casino, sottoscrivo che è bellissimo. Diciamo che avere due strumenti in tasca aiuta!

Debora

p.s. Prometto che sarò onesta, schietta e chiara. Cercami, mi trovi su Instagram o Facebook come @deboracconti.coaching o su www.deboracconti.com

NIENTE BALLE

11/11/2021

È quasi mezzogiorno e mezzo e sto andando in piscina, su radio DeeJay è l'ora di Cattelan. Mi sintonizzo e lo becco mentre dice «Io guardo sempre con...» e cerca la parola «...con grande circospezione i motivatori». E continua «Cioè, quelli che quando vi parlano vi dicono sempre “Credi nei tuoi sogni”, “Believe in your dreams”...».

Non potrei essere più d'accordo. Ecco come voglio aprire *8teen*: con un chiarimento. Qui non troverai frasi facili, non ti dirò vivi “brave” (coraggioso in inglese), fai come me “perché te lo dico io” o “andrà tutto bene” se fai così. Niente di tutto ciò.

Io sono “solo” una coach e non sono una motivatrice. Il mio lavoro è di guardare alla **struttura delle situazioni, delle relazioni, dei pensieri, delle convinzioni e delle strategie mentali**. E se io guardo alla struttura, **tu penserai ai contenuti**, ai tuoi pensieri, relazioni, strategie, convinzioni... Qui ti aiuterò “solo” ad acquisire strumenti per lavorare alla costruzione della persona meravigliosa che sei e che stai costruendo ogni giorno. Ti aiuterò a sviluppare il tuo QE (quoziente di intelligenza emotiva) per te e per il mondo a te caro.

Ho voluto chiamare questo libro *8teen* perché l'8 è il numero dell'infinito e voglio ricordare a me stessa e a te che **tu hai infinite (o quasi) possibilità di vivere la vita che vuoi**. Qui ti presenterò gli strumenti per rendere questo obiettivo in tuo controllo.

Credo tu sappia cosa sia l'intelligenza emotiva, o ne avrai sicuramente sentito parlare. Daniel Goleman, psicologo, autore ed esperto di intelligenza emotiva, dice che:

«L'intelligenza emotiva è due volte più rilevante delle capacità cognitive come fattore predittivo di performance eccezionali».

COMING OUT, IL MIO AUGURIO PER TE!

Per me le superiori sono state un periodo tosto. Mi sfogavo negli allenamenti di pallavolo, ma per la maggior parte delle partite ero in panchina e a scuola testa bassa e via. Non ero una delle protagoniste della classe, seguivo. Dentro di me avevo sconvolgimenti, desideri ed energia e non sapevo bene cosa farne, come servirmene. Poi sono cresciuta e la miopia si è acuita sia fisicamente, sia psicologicamente nella visione del mio futuro. Non vedevo gli altri dentro e avrei voluto vederli. Non sentivo gli altri empaticamente e avrei voluto dar loro una mano... o almeno capire meglio. Avevo una mia routine fatta di studio e di svaghi... e via. Non avevo una prospettiva. Non sapevo cosa avrei fatto “da grande” (men che meno scrivere libri! Visto che alle superiori la prof. di italiano mi dava 6 --). E così, proprio perché le supe-

riori per me sono state – boh – un passaggio; all'università mi sono avvicinata di più ai miei gusti: alla letteratura e alle lingue. Andava bene, ma non così bene come la mia seconda laurea (che ho terminato con famiglia, due figlie, un lavoro e una società “di contorno”). Con gli anni la mente non si è spenta, ristretta o schiavizzata: anzi si è aperta.

Non a tutti gli adulti accade questo. Io sono stata fortunata perché ho incontrato strumenti di coaching sulla mia strada, che mi hanno insegnato a collegare la parte volitiva con quella inconscia, a vedere dentro gli altri, a capire me stessa, a tollerarmi, a perdonarmi, a spronarmi, a cercare la crescita per connettermi e condire.

Ti auguro di fare lo stesso della tua vita, di portarla cioè al miglioramento personale e alla crescita: per condividere, connetterti, dare e – solo così – ricevere un mondo di amore ed energia,

Deb

“BISOGNEREBBE”, W8

W8 sta per “wait”. Cioè “aspetta”. Cioè “con calma” a quelli che ci riempiono di “Bisognerebbe”. Bisognerebbe cercare un lavoro, una ragione di vita, un impegno (come loro lo concepiscono naturalmente). Bisognerebbe che tu... ti impegnassi, facessi, ti iscrivessi, cercassi, andassi, diventassi...

Forse è vero. Forse è tutto vero. Ma il fatto che una terza persona ci dia un consiglio (non richiesto di solito e *out of the blue*, cioè inaspettato) non aiuta. Non aiuta a trovare il “come”, cioè “la strategia per” fare qualcosa di buono di questa vita.

Diciamo le cose come stanno. Tu hai “solo” diciotto anni (o giù di lì), ne hai ancora una novantina davanti a te. Quante vite pensi che avrai l'opportunità di vivere? Anche se la do-

manda ti sembra strana, la risposta è sicuramente: più di una. Almeno – e te lo auguro – tre o quattro.

Non si cresce per età anagrafica, si cresce per esperienze, per vite vissute.

Personalmente, ora ho 46 anni e posso dire di aver vissuto 4 vite finora: fino alla laurea nel 2000, poi i 3 anni a Londra, poi di nuovo a Milano tra convivenza e matrimonio, e poi le figlie. La mia prossima vita sarà quella di riprendermi un po' di tempo per me con le figlie che diventano... be' come te!

Diciamo anche che il tuo mondo è diverso da quello di dieci, vent'anni fa. Tu cambierai lavoro dalle 12 alle 15 volte, cambierai casa sicuramente, forse anche nazione. Cambierai amici, gusti, convinzioni, compagni di vita forse. Forse ti sposerai, forse sceglierai la compagnia di un cane o un gatto. Forse farai entrambe le cose. Forse avrai figli. Forse ne adotterai. Forse non ne avrai. Tutto va bene perché se “bisogna” proprio fare qualcosa nella vita – oltre rispet-

tare sempre gli altri – è quello di prendersi cura di sé.

Quindi, se nella tua testa, o chiacchierando con amici, salta fuori la frase fatta «Dicono che bisognerebbe...» prima di accogliere il consiglio chiediti: **chi lo dice?** Ha prove concrete e inconfutabili che avvalorano il suo consiglio? Esistono altri punti di vista che necessitano di essere sondati? Esistono altre persone che adottano altre convinzioni e che hanno il mio rispetto? Che perseguono sogni? Libertà? Felicità?

COSA & COME

Il libro è diviso in due parti.

La prima parte serve per metterci *in the mood*, per creare l'atmosfera. Ti presenta alcune dritte di intelligenza emotiva e linguistica: incontrerai i **768** minuti di indipendenza emotiva, una prospettiva futura, il mindset di crescita, i due cervelli, le abitudini e il concetto di "a freddo".

Senza queste basilari dritte funzioniamo, certo, ma meno bene di quanto potremmo.

C'è gente che vive un'intera vita senza conoscere esplicitamente le dritte d'intelligenza emotiva, eppure si porta comunque a casa un'esistenza felice e soddisfacente. Fortuna? Forse. Anche. O, forse, mette in pratica ciò che leggerai ma inconsciamente. Buon per loro!

Se ti senti una tipa fortunata o un tipo favorito dalla sorte, ti consiglio comunque di leggere la prima parte di *8teen* per constatare ciò che conosci e per verificare che non ti perdi qualche dritta utile per strada. Ci sono cose che ignoriamo, ed è una figata impararle. Ce ne sono altre che conosciamo ma che non abbiamo trovato ancora il coraggio, o la strategia giusta, per metterle in pratica. Ecco, in questa prima parte le scopri e **le puoi testare in sicurezza**, leggendo e immaginando.

Nella seconda parte del libro, trovi tre macro tappe di un percorso che esplora diversi atteggiamenti e azioni mentali utili da conoscere, e sono:

1. Distinguere – dove vedremo la fondamentale differenza da mantenere, sempre presente in noi, tra persone e comportamenti, tra persone e convinzioni, tra persone e le loro parole, tra desideri e bisogni.
2. Prepararsi – in cui parleremo di come prepararsi per conoscere le proprie

emozioni e per relazionarsi con il mondo. Parleremo di *social recruiting* nel quotidiano e di bisogni relazionali, di come ci parliamo e di domande che salvano emozioni e relazioni.

3. Comprendere – in cui affronteremo l'argomento “diversità” di carattere, di sesso, di punti di vista, di convinzioni. Scopriremo l'utilità dell'empatia e la sua messa in pratica, del potere di alcune parole magiche, di assertività e di dire di “no” o “mi dispiace” nel migliore dei modi.

Certo, di muri in faccia ce ne saranno, di pianti, delusioni, incomprensioni, silenzi ce ne saranno *my friend*. Sai quando vorresti essere trasparente, sparire e cancellare il mondo attorno. Ecco, capita a tutti, anche a genitori, prof, amici, ex. Qui trovi struttura e strategie. Struttura di ciò che fai e che non ti piace, strategie per uscirne, sempre partendo da te.

Partire da dentro è il segreto: da ciò che puoi fare tu.

Veramente. Puoi cambiare i pensieri degli altri? No. Puoi influenzarli? Dipende. Puoi cambiare i tuoi pensieri e dialogo interiore? Sempre. Puoi influenzare le tue emozioni? Sempre, anche se a volte è necessario un sano sfogo liberatorio.

Qui troverai come gestire le tue emozioni al meglio che puoi in determinate situazioni, come gestire le relazioni con amici, genitori, prof e partner. Scoprirai come funziona la testa e che, se a volte vuoi disperatamente una cosa, ma non fai nulla per ottenerla, non sei strana/strano, è la natura umana. Vedremo come anticipare, prevenire, correggere e... *sbagliare il minor numero di volte.*

* “
Parti
da dentro,
da ciò
che puoi fare
TU.

deboraconti.com

PRIMA PARTE

Qui incontri alcune dritte base per conoscere il tuo cervello e le sue potenzialità. Ti porrai le seguenti domande:

1. Che emozioni provo per la maggior parte del tempo?
2. Quali voglio (invece) provare per la maggior parte del mio tempo di veglia?
3. Come mi vedo tra cinque anni? Chi voglio essere? Dove? Con chi? Che esperienze ho vissuto? Quanto sono cresciuta/cresciuto?
4. Come si fa a guardare alle cose con il “bicchiere mezzo pieno” anche in certe situazioni? Come faccio a uscire dai problemi?
5. E poi, perché certe volte non riesco proprio a fare ciò che voglio? Anche se lo

voglio ardentemente?

6. Perché a volte è come se la rabbia o la paura prendessero il sopravvento? Cosa posso fare?

E otterrai già alcune risposte, almeno a livello di comprensione della mente e di alcuni suoi meccanismi di funzionamento.

Farsi domande – come vedremo – è la “chiacchierata” più intelligente che potrai mai intrattenere con la tua mente.

Dopo aver letto le dritte di intelligenza emotiva in questo libro, il futuro non sarà certo perfetto. Sarà più in controllo e – come insisterò ancora – partendo da te. Le aspettative più realistiche e rosee a cui possiamo aspirare stanno nel numero 768.

Cos'è?

Nel mio libro *Ascolta i grilli e scendi dall'ottovolante* propongo un calcolo. Se un giorno è fatto di 24 ore, cioè 1440 minuti; se dormiamo in media (e se va bene) 8 ore su 24, cioè 480 minuti di rigenerazione di pensieri e rinnovamento cellulare; se ne restano quindi 960 di veglia al giorno, ti faccio una sola domanda:

cosa provi per la maggior parte di quei 960 minuti di veglia?

Ciò che provi, le emozioni che lasci scorrere dentro di te, sono effettivamente quelle che vorresti provare in quei 960 minuti di veglia?

Se la tua risposta è “no” com'è probabile che sia, va bene lo stesso. Quasi tutti (con diversi gradi di soddisfazione... o insoddisfazione) rispondiamo di “no” a questa domanda. È difficile, è impossibile essere sempre curiosi della vita, empatici con gli altri, aperti, concentrati, collaborativi, sereni, energici!

Giusto. E allora scendiamo a un calcolo più onesto e raggiungibile: se da quei 960 minuti di veglia ne togliamo qualcuno di legittimo sclero, diciamo 1/5 di 960 minuti, cioè la bellezza di 192 minuti di svalvolate, sclerate, isolamento, silenzi o un filo di *depression* e tutto il ventaglio delle perdite di controllo.

Diciamo, dunque, che quei 192 minuti di pazzia e sregolatezza “emotiva” (sfoghi, parole mal

dette, emozioni trascinate un po' a lungo) ce li concediamo *e li accettiamo*: come ci sentiremmo? Ti sentiresti meno sbagliata/sbagliato a volte se pensassi che disconnettersi per 192 minuti al giorno, 5 qui e 5 là è giustificabile? Umano? Legittimo?

Alla grande. Perché se ci pensiamo, 192 minuti al giorno sono tanti, sono poco più di tre ore al giorno di riposo dal sovraccarico mentale, di isolamento per calmarsi e far “respirare” il cervello. Sono quei cinque minuti qui e là che oggi straripano di rabbia forse, o paura o tristezza, domani potrebbero tendere alla rabbia, tendere alla paura o tristezza ma con impatto emotivo diverso. È giusto che ognuno di noi, anche nella crescita emotiva, si conceda sfoghi quotidiani.

Torniamo al calcolo. La differenza tra 960 minuti di veglia meno 192 minuti di sovraccarico, porta a – esattamente – **768 minuti di gestione emotiva. O, come la chiamo io, indipendenza emotiva.**

Come ti sentiresti se potessi dire che ogni giorno tu sai cosa vuoi provare per 768 minuti al giorno?

Questa è indipendenza emotiva.

Che non è il distacco dal mondo, il fare quello che si vuole, la trasformazione in cyborg *Sheldoniani* alla *Big Bang Theory*. L'indipendenza emotiva è la possibilità di scegliere quali emozioni far scorrere dentro di sé in una determinata situazione e in un determinato momento.

Se litighi con un genitore o un amico, è legittimo arrabbiarsi, anzi è consigliabile per sfogare e liberare il sistema nervoso da tensione dannosa. Tenendo conto di “solo” 768 minuti di indipendenza emotiva da gestire al giorno, tu puoi permetterti di arrabbiarti per quei cinque (che non sono affatto poco) minuti qui e là e far circolare pensieri non produttivi dentro di te. Poi potrai respirare, cambiare punto di vista, porti varie domande utili... Insomma, adottare un fracco di dritte che incontrerai in questo libro e cambiare chimica nel corpo. Ti piace?

La chimica è abitudine.

La chimica è abitudine, se “regali” al tuo corpo – consciamente o inconsciamente – nervosismo e non lo metti in discussione, il tuo corpo poi lo prende per “normale”. Idem per paura, rabbia, tristezza. Se provi queste emozioni troppo di frequente, chiediti: sono obbligata/obbligato a provare queste emozioni? Sono tenuto/tenuta? Oppure posso cambiare... partendo da me?

Il come lo vediamo qui.

Inizia se vuoi a far viaggiare la mente pensando a possibili risposte a questa domanda:

Quali emozioni vorrei provare per la maggior parte del mio tempo di veglia? Sapendo che posso (e voglio) essere tollerante con quelle perdite di controllo emotivo... Sapendo che è importante ascoltare tutte le emozioni per cogliere il messaggio sottostante e prendermi cura di me...

Come mi sentirei se per 768 minuti al giorno invitassi il mio sistema nervoso a provare più curiosità, energia, connessione, amore, apertura, speranza, serenità, chiarezza?

Come ti sembra come domanda? Rileggila oggi e nei prossimi giorni più volte e... buon divertimento nella pianificazione mentale.



deboracanti.com

TRA 5 ANNI

C'è un gioco che propongo spesso e fa uso della linea del tempo del futuro. Propone a chi lo esegue di immaginare se stesso dopo un lasso di tempo medio: né troppo lungo da risultare inimmaginabile, né troppo breve da provocare ansia se si pianifica il cambiamento. Diciamo che cinque anni fanno al caso nostro.

Ora segui le mie parole come se fossero una visualizzazione guidata. Leggi e poi immagina oppure leggi mentre immagini. Il meccanismo è possibile perché la mente immagina sempre ciò che dici o senti dire. Se ti dico “fiori di campo”, immagini o ricordi un campo di fiori. Che stagione è? Se leggi “una bella sudata”, nella mente la traduci con una partita giocata di recente, una corsa o altro. Quindi, segui le parole e lascia che la tua mente le traduca nella sua lingua (fatta di immagini e sensazioni).

Rilassa collo. Spalle. Schiena. Rilassa muscoli attorno alla bocca, della fronte. Respira regolarmente. Rilassa addome. Braccia. Gambe. Piedi e piante dei piedi. Accenna un sorriso in volto. E ora immagina.

Immaginati tra cinque anni.

Chi sei? Dove sei? Cosa fai?

Ma soprattutto, come affronti i problemi e le tensioni quotidiane? Come gestisci i tuoi 768 minuti di indipendenza emotiva dal caos al giorno?

Come coltivi relazioni sincere? Come coltivi amore nel cuore? Come nutri quotidiano amore per la vita? Per le cose semplici? Per l'aria? Il sole? Le piante? Te stessa/te stesso?

Come dimostri empatia? Come rispetti le diversità? Come stemperi la rabbia? Come dipani la tristezza? Come coccoli la paura dinnanzi alle novità e incertezze della vita, fino a rassicurarla?

Immagina sguardo, spalle, gesti. Immagina come respirerai. Cosa penserai. Come parlerai. Come sa-

prai dire “sì” e come saprai quando dire “no” e “no, grazie”. Come rimedierai con onestà. Come collaborerai e come farai sentire le persone rispettate e importanti attorno a te.

Immagina che sorridi, che il cuore è ricco. Ricco di amore, gioia, orgoglio per te stesso/te stessa. Ricco di soddisfazioni, di attenzione e amore per te stessa/te stesso.

E ora prenditi qualche secondo per indugiare su questi pensieri, trattieni le belle emozioni. Respira attraverso ciò che di bello porti con te dopo questa breve visualizzazione e ripromettiti di eseguirla ancora e ancora nei prossimi giorni.

Come ti senti?

Questo è pianificare. Prima nella mente. Durante la visualizzazione la tua mente creativa ha prodotto idee, ipotesi, situazioni e la tua mente emotiva ha reagito con emozioni, chimica nel corpo che scorre e sensazioni piacevoli. Ecco, vedremo che questo è il modo per

guidarsi emotivamente: con immagini ed emozioni. Senza tante parole.

“

La tua mente
inconscia

PARLA PER

immagini

e sensazioni.

deboracanti.com

CHE TIPO DI MINDSET VUOI?

Hai presente quando si deve affrontare un imprevisto? Un'uscita da organizzare *last minute*, o una sfida relazionale, o anche prendere una scelta importante per il proprio futuro? Ecco, ci sono persone che si adattano più facilmente di altre. Di fronte a imprevisti, fallimenti, novità, ci sono persone che riescono meglio di altre a gestire gli eventi. Sono geneticamente modificate? Sono fortunate? Niente di tutto ciò. Hanno solo, consapevolmente o no, coltivato un atteggiamento mentale flessibile. Quello che oggi gli esperti chiamano “atteggiamento di crescita”. Anche questo è parte della propria intelligenza emotiva e innalza il proprio QE a favore del quieto vivere e del buon relazionarsi.

Nel suo libro *Mindset* Carol Dweck, prof. alla Stanford University, distingue un atteggiamen-

to mentale fisso da uno di crescita. Lei li chiama il “fixed mindset”, l’atteggiamento mentale fisso, e il “growth mindset”, l’atteggiamento mentale di crescita. Paradossalmente, ricorda la Dweck nel suo libro, chi è stato cresciuto con la convinzione di “essere intelligente e per questo avere successo” si stimola di meno a crescere rispetto a chi invece è stato cresciuto con l’idea di essere “sufficientemente creativo e flessibile” da trovare poi le proprie soluzioni. Chi adotta un “growth mindset” si mette in gioco e si sfida per crescere.

È forse capitato anche te di essere convinto/convinta di sapere una lezione, non aver ripassato e poi i fatti hanno dimostrato che non ti eri messo/messa in gioco a sufficienza? Concetti dimenticati o trascurati o esposizione carente?

Quali vantaggi porta l’adozione di un atteggiamento flessibile all’apprendimento e alla crescita?

Innanzitutto si parte dal presupposto che le risposte si possono trovare... cercandole.

Un conto è trovare, un altro è cercare. Se non cerchiamo a sufficienza, non troveremo le buone soluzioni ai problemi che viviamo. È un po' come aver perso il telefonino per casa, dirsi «Ho perso il cell» e restare lì imbambolati senza agire. Oppure sapere di averlo perso in casa e cercarlo fino a che non lo si ritrova, con tanto di polvere sulle ginocchia e mille domande utili che girano in testa per “dove posso averlo appoggiato?”, “potrebbe essere in stanza?” “quand'è l'ultima volta che l'ho usato?”. Chi adotta un atteggiamento mentale flessibile ha problemi tanto quanto chi non lo coltiva, solo che li affronta agendo e ponendosi miriadi di domande utili prima di agire che poi portano inevitabilmente a soluzioni valide.

Un altro vantaggio dell'adottare un atteggiamento di crescita è quello di considerare i fallimenti parte del percorso. “Ho sbagliato, e allora?”. Il fatto di aver sbagliato non mi definisce un tipo sbagliato. Chiedo scusa e rimedio per ciò che è in mio potere, poi imparo e vado avanti.

Tu adotti già un atteggiamento di flessibilità, tolleranza e crescita per molti aspetti della vita. In quali situazioni agisci con lucidità? In quali situazioni istintivamente ti poni diverse domande per cercare più soluzioni?

Focus

È rassicurante, piacevole e utilissimo guardare a ciò che siamo già in grado di fare e che ci viene “bene”, perché la nostra mente prende per vero ciò che le mostriamo. Se continuassimo a mostrarle ciò che non va, ciò che sbagliamo, lei crederebbe *che noi siamo quello* che non va e quello che sbagliamo.

Solo il fatto di focalizzarci su ciò che facciamo di giusto, ci permette poi di replicarlo in altri ambiti della nostra vita. Ciò mostra alla nostra mente abitudinaria cosa siamo in grado di fare 1. perché lo facciamo già e 2. perché è sufficiente applicarlo anche altrove.

Il titolo di questo mini capitolo è infatti “Che Mindset Vuoi?” e non “Che Mindset Sei?” perché il mindset si sceglie.

“

Le risposte

si possono
trovare

cercandole.



deboracanti.com

“
Il
fallimento
è
parte
del
percorso.



DEBORACONTI.COM

QUALE CERVELLO USO ADESSO?

Noi tutti abbiamo due menti e tre cervelli (che poi se contiamo il sistema nervoso del cuore e quello dell'apparato digestivo fanno cinque in totale). Dicevo, a fini non di studio ma di utilizzo, i tre cervelli (neocorteccia, limbico e rettiliano) possono essere distinti in due menti con differenti funzioni. Siccome non ci stiamo preparando per l'esame di neurobiologia, qui andiamo sul funzionale e tralasciamo il nozionistico.

Le due menti si distinguono in:

1. Mente cosciente. Tu. Tu che leggi e che cerchi di capire per mettere in pratica. Tu che ti vuoi prendere cura di te oggi e di te nel tuo futuro. Tu che pensi, hai capacità di *problem solving*, ti fai domande per capire, per uscirne.

Tu che crei disegni, giochi, melodie, vestiti... Tu che decidi cosa vuoi e come lo vuoi ottenere. La mente cosciente sei tu, quel tu che molti chiamano “volitivo”.

E se “volere è potere” non significa che sia già fatto, ottenuto, portato a casa, acquisito. Nient'affatto. Tra il volere qualcosa e l'acquistarla, a volte ci passano giorni, altre anni. Pensa alla laurea. Tu vuoi laurearti, oppure ottenere un certo incarico lavorativo, o anche andare a vivere altrove o viaggiare. Ma tutto questo non si fa in un attimo. “Magari!” dici tu. Tra il volere e l'acquisire – o come dicevano “tra il dire e il fare” – c'è veramente di mezzo il mare. E questo mare si chiama “motivazione intrinseca”. Ecco che entra in gioco la...

2. Mente inconscia. “Lei” è grande, potente. Agisce e non chiede il tuo permesso. Reagisce e poi te ne accorgi. Lei è quella che mette le mani davanti se cadi, che gestisce digestione, sonno, equilibrio, contrazioni e rilasci muscolari... Lei fa un sacco di cose. A noi qui interessa ricordare che “lei” si prende carico di emozioni e automatismi. Nel suo libro *In incognito, la vita segreta della mente*, David Eagleman para-

gona la mente cosciente a un clandestino su un transatlantico che, per giunta, è convinto di governare la nave! Ecco, infatti, una delle mie citazioni preferite:

«La coscienza è come un passeggero clandestino su un transatlantico, che si prende il merito del viaggio senza riconoscere l'importanza dei massicci motori della nave.»

La mente inconscia, situabile nel cervello limbico e cervello rettiliano, oltre che occuparsi di equilibrio, funzioni motorie, vitali, metaboliche, biologiche in generale, è interessante per noi perché gestisce 1. le emozioni come paura, tristezza, amore, orgoglio, rabbia, eccitazione, stress e 2. tutte quelle abitudini e automatismi che mettiamo in atto – appunto – inconsciamente.

Quindi, quando “lavori” con la mente, per crescere, per relazionarti, per gestire meglio le tue emozioni dovrai necessariamente coinvolgere la mente inconscia. Nel momento in cui scegli quali emozioni vuoi provare per la mag-

gior parte del tempo, non potrai *ordinare* al tuo cervello limbico e al tuo sistema nervoso di farlo. Dovrai adeguarti al suo (di “Lei”) linguaggio.

Qual è il linguaggio della mente inconscia?

Lei parla una lingua che conosci bene. La usi quando ti senti bene, quando sei soddisfatta e orgoglioso di te, quando coccoli il tuo animale di casa, quando ti tieni mano nella mano con il/la partner, quando salti forsennatamente in discoteca. E poi quando ti fai trasportare da una canzone che ti fa volare, quando ne suoni una tu se sai usare uno strumento, o quando dipingi e all’interrogazione scoppi di gioia perché sai rispondere e ti ascolti rispondere bene. È fichissimo. Il linguaggio della mente inconscia è composto da due elementi: immagini ed emozioni ^[1].

Supponiamo che tu voglia sentirti più serena o concentrato durante il giorno. Dirselo è come parlare tedesco a un cinese. Per far sì che la mente inconscia capisca cosa vogliamo

da lei – sentirsi in un certo modo – glielo dobbiamo far immaginare e/o far sentire:

- Se vuoi sentirti ora più sereno ricorda quando lo sei e rievoca come ti senti in quei momenti. Come respiri? Come rilassi il corpo? Come vola la tua mente?
- Se vuoi sentirti ora più concentrata, ricorda quando lo sei e rievoca come ti senti in quei momenti. Come guardi all'oggetto della tua attenzione? Che domande ti fai? Come è rivolto il tuo corpo a ciò che richiede la tua attenzione?

Quando invece le parliamo come un cinese a un tedesco, “lei” non capisce (come il tedesco con il cinese!), noi ci arrabbiamo come orsi affamati e abbiamo anche la sfacciataggine e l'innocenza di chiederci “Perché non riesco a rilassarmi?” e “Perché non riesco a concentrarmi?”.

Chiaro, no? Perché non puoi parlare hindi a un peruviano, brasiliano a un coreano o tirolese a un sardo. A livello emotivo, otteniamo ciò

che vogliamo solo se parliamo in modo comprensibile alla nostra mente inconscia.

Se siamo un clandestino su un transatlantico, anziché lamentarci che la nave non vada dove vogliamo, possiamo sempre farci assumere come macchinista, imparare tutto sui motori... e via!

Per rispondere alla domanda in testa al capitolo, “Quale cervello uso adesso?”, ora sappiamo come rispondere: entrambi. **Quello cosciente che guida, quello potente che esegue perché attratto dalle buone emozioni e dalle giuste immagini di cosa vedrà e di cosa proverà.**

“

«La coscienza è come
un passeggero
clandestino su un
transatlantico, che si
prende il merito del
viaggio senza
riconoscere
l'importanza dei
massicci motori della
nave.»

David Eagleman

deboracanti.com

-
- 1 Tendo a usare indifferentemente le parole "emozioni" e "sensazioni", per me sono quelle scariche chimiche che condizionano la nostra percezione del mondo e le conseguenti reazioni. Ne parliamo meglio in un box più avanti.

ON MY WAY (OR NOT)

Cambiamento, sto arrivando! *I'm on my way.*

Hai presente quando ti riprometti che vuoi fare una doccia tutti i giorni, o quando vuoi iniziare a correre la sera ogni tanto con gli amici. Ecco cosa fare per *fallire* nei propri intenti:

1. Sai già che dirselo non basta. Dirsi che «*Devo* lavarmi ogni giorno» o «*Devo* iniziare a correre/andare in palestra/andare in piscina» fa solo eccitare la mente come una scimmia impazzita ma non le fa fare ciò che vogliamo. I doveri sono già tanti (studiare per la patente, studiare, trovare un lavoro, accontentare i tuoi, andare dalla zia a Natale...) nella vita,

cerchiamo di non obbligarci pure noi a fare cose!

2. Non funziona nemmeno ricordandosi cosa non vogliamo più. Ad esempio, «*Non voglio più* essere flaccida, mingherlino, preso in giro per...». Questo tipo di frase spiega cosa non vogliamo “essere” (e fin qui ok), ma non mostra alla mente inconscia cosa vogliamo fare per essere l'opposto (nello specifico più tonica, muscoloso, sicuro di me), né le fa provare le sensazioni che proveremmo (o proveremo) sentendoci più tonici, muscolosi, sicuri di noi.
3. Non funziona nemmeno farsi obbligare da altri, seguire consigli di altri, cercare di fare esattamente come altri anche se non ci va.

Adottare nuove abitudini è un atto personale, intimo. Altrimenti ci basterebbero mamma o papà che ci ordinano qualcosa per farlo, no? La motivazione intrinseca è la sola spinta per agire veramente.

Abitudini

Per abitudini intendiamo azioni da eseguire ripetutamente, ma anche pensieri, convinzioni, emozioni da provare per la maggior parte del tempo di veglia... Le abitudini sono anche le reazioni che adottiamo dinanzi a delusioni, situazioni che ci proiettano fuori dalla nostra zona di comfort o sorprese spiacevoli e stressanti.

Esci a fare due passi e vedi che il tuo lui (o la tua lei) sta facendo due passi con un'altra (o un altro). Ti aveva detto che restava a casa a fare delle cose. Che fai? Ti fai salire il sangue alla testa, ti pianti lì davanti senza pensarci e fai una bella scenata maccheronica davanti a tutti? Oppure...

Oppure, ci pensi. Constatì che la situazione sembra ambigua ma ti ricordi che tu non “possiedi” nessuno, nemmeno il tuo gatto. Respiri e decidi di valutare possibili interpretazioni di ciò che hai visto e che poi ne parlerete assieme, con calma. Qual è meglio?

A FREDDO O A CALDO

Prendi una testa calda e poi prendi uno che ci pensa su un po' prima di parlare, agire o reagire. Poi prendi una scena da film, di quelle dove la tensione si taglia con un coltello e le cose possono facilmente sfuggire di mano. La testa calda scoppia, attacca, sbotta. Se fosse un film europeo, gli attori potrebbero dire cose di cui poi si pentono (così il film va avanti). Se fosse un film americano, spaccerebbero banconi di bar, automobili e qualche moto o aereo. Se fosse un film giapponese, le teste calde non ci sarebbero proprio. I protagonisti prima si confronterebbero pacatamente, dondolandosi su due altalene cigolanti di un parco giochi solitario, e poi... salverebbero il mondo. Anzi no, l'universo intero.

La nostra cultura ci invita ad agire "a caldo" o "a freddo". Oggi, film, serie TV e film cartoni

ci “educano” all’empatia, all’accettazione e al dialogo. Una volta i cattivi erano solo cattivi e vinceva chi urlava più forte. La modalità “a caldo” è fuori moda. È chiaro.

Ciò non toglie che tutti noi viviamo momenti “a caldo” e momenti “a freddo”. Cosa succede in entrambi e quando agire?

Hot

La prima è quella in cui il cervello è in modalità *fight or flight*. In tale situazione la mente cosciente è in *reboot* (re-inizializzazione) e non ragiona. Si agisce senza pensare. Si dicono cose di cui ci si potrebbe pentire. Si spreca tanta energia e – aspetto altamente sottovalutato – si intossica il proprio sistema nervoso di inutile chimica “negativa”. Nella pratica, quando ci si trova “a caldo” è il cervello limbico a governare le nostre azioni e pensieri. Non c’è filtro cognitivo. Non c’è pianificazione. Non c’è valutazione dei danni.

Cold

La seconda modalità, “a freddo”, è quando la mente cosciente invece mantiene un dialogo

aperto con quella emotiva (inconscia, limbica). Ha quel minimo di influenza su di sé ricordandosi che respirare fa bene, che pensarci su un attimo non fa mai male, che – anche se le cose vanno storte – possiamo prepararci meglio per future occasioni. La modalità “a freddo” agisce **o prima o dopo** la re-inizializzazione del sistema operativo, perché sa che in quei momenti di vuoto cognitivo è meglio non fare nulla... se non respirare.

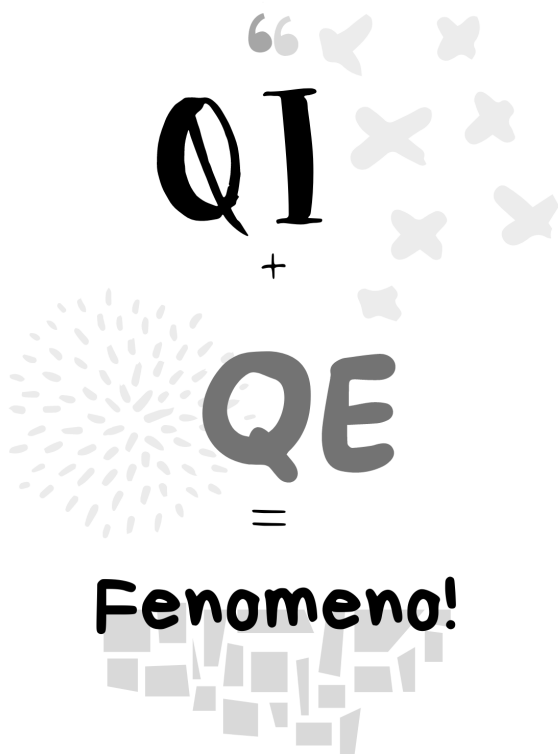
TO SUM UP

In questa prima parte del libro, abbiamo visto che:

1. Essere emotivamente perfetti è impossibile. Essere emotivamente imperfetti è normale. E se ci concediamo 5 minuti qui e là di perdita di controllo, modalità “a caldo” e *reboot* del sistema nervoso, è normale e umano. Per i restanti 768 minuti al giorno abbiamo già cominciato a chiederci: quali emozioni voglio provare per la maggior parte del tempo?
2. È utile immaginarsi tra cinque anni perché la mente, se vede dove vogliamo andare, avrà una direzione e indicazioni chiare. Se la barca naviga a caso, chissà se arriverà al porto, no?

3. Se ci concentriamo sul fatto che abbiamo le capacità per risolvere le cose, attiveremo sempre la nostra intelligenza, dinanzi ad ogni problema, e attiveremo un atteggiamento flessibile ($QI + QE =$ un fenomeno!). Noi non siamo mai “arrivati”, *arriviamo* se ci mettiamo in gioco. E i fallimenti fanno parte del percorso. Punto.
4. Se ci focalizziamo su ciò che non va, cominceremo a credere che le cose “tanto non andranno” anche per il futuro.
5. Il cervello è composto da più parti che svolgono funzioni diverse. Escludendo i compiti neurobiologici, a noi interessano i compiti a livello volitivo, comportamentale, emotivo e relazionale. La mente cosciente vuole, crea, pensa, pianifica, risolve. La mente inconscia agisce perché vede cosa vogliamo e sente quanto fico sarà essere lì.
6. Se continuiamo a obbligarci per tutto, la mente inconscia prima o poi si ribella, proprio come un diciottenne si ribella se mamma e papà hanno detto “no” a tutto finora. Conosci qualcuno?

7. Dirsi cosa non vogliamo non aiuta a far capire alla mente cosa invece vogliamo. È come uno di quei libri della serie “for dummies”: con “lei” dobbiamo essere chiari, dire cosa vogliamo, farle sentire che ci farà stare bene, ripeterglielo.
8. Le abitudini sono personali e farsi motivare dagli altri non funziona. Solo parlando il linguaggio della propria mente abitudinaria (che è sempre lei, quella che qui chiamiamo “inconscia”, cioè abitudinaria ed emotiva) funziona. Possiamo seguire suggerimenti di altre persone, solo se li facciamo nostri.
9. È meglio agire, inter-agire, re-agire quando le due menti sono connesse e la coscienza può rallentare le reazioni impulsive dell'emotività, cioè siamo in modalità “a freddo”.



DEBORACONTI.COM

SECONDA PARTE

In questa seconda parte incontri tre macro tappe da esplorare per prepararti ad agire al meglio nel mondo. Sono espresse in forma di verbi, quindi di azioni per ricordarci che l'azione ci permette di crescere. Senza mai dimenticare che anche il “pensare” è un'azione.

Le tre tappe sono:

1. Distinguere
2. Prepararsi
3. Comprendere.

I tre macro passaggi sono pensati per relazionarsi meglio con la propria mente emotiva e quella altrui. Ti permetteranno di respirare più profondamente, di essere più tollerante e paziente con te stessa/o e con gli altri. Ti aiuteranno a comprendere le assurdità della vita e vivere, nonostante tutto sembri sempre andare

a rotoli. Ti aiuteranno a interagire e a non intervenire, tra come farlo (o non) e quando farlo (o non).

1. DISTINGUERE

In questo capitolo parleremo di

- identità e comportamenti,
- i momenti giusti per scherzare o ingigantire,
- identità e convinzioni,
- di etichette,
- del concetto di utile (che non è equiparabile a giusto e né è l'opposto di sbagliato),
- e di desideri (che non sono bisogni).

Distinguere, preso paro paro dal latino, si divide in “dis” con significato distributivo (qui e là) e “stingere”, verbo accumulabile al significato di “pungere” o mettere un punto. Distinguere è quindi una parola che separa con un punto, distintamente due cose e qui lo usiamo proprio per aiutare la nostra mente a scindere

concetti non assimilabili. Concetti che – ahimè
– spesso sono assorbiti tra loro e questo crea
solo confusione e danno.

1.1. DISTINGUIAMO IDENTITÀ DA COMPORTAMENTI

Tu, io, noi tutti non siamo i nostri comportamenti. Tu, io, noi tutti non possiamo essere associati a ciò che abbiamo detto o fatto, anche se l'avessimo detto o fatto dieci volte. Hai presente quelli che venivano definiti dei “monelli” alle elementari? Solo perché non avevano ancora appreso il concetto di confini e correvano liberi per la scuola facendo sudare la bidella dietro di loro che sbraitava minacce vuote al vento? Ecco, loro. Per questi “meri” comportamenti, perché nessuno ha insegnato loro a concentrarsi per tempi medio lunghi, si sono beccati un sacco di quei «Sei un monello», «Sei uno scapestrato», «Sei una peste».

Sbagliato: quei bambini non erano monelli, scapestrati o pesti... *Si comportavano da* monelli, scapestrati o pesti. È diverso. Profondamente.

Se sei cresciuto con la nonna, la maestra o il prof. che ha mancato questa lezione di intelligenza emotiva e che attaccavano di continuo etichette comportamentali negative alla tua identità, non te la prendere. Prima del 1995, anno di pubblicazione del libro *Intelligenza emotiva* di Daniel Goleman, l'intelligenza emotiva non era nemmeno considerata un'intelligenza. E il 1995 è, praticamente, l'altro ieri. Se hai vissuto un'infanzia e adolescenza con adulti sensibili e attenti, buon per te, alcuni tuoi amici potrebbero aver subito abusi psicologici (minori ma costanti) per anni.

Non facciamo lo stesso errore. Per te, per i tuoi amici, se avrai figli in futuro, fai tua questa "lezione": l'identità non è riconducibile, o riducibile, ai comportamenti. In special modo non è consigliabile associare la propria identità a comportamenti "non utili".

Capiamoci bene e usiamo questa dritta a nostro favore.

Se vuoi far evolvere la tua identità verso ciò che ti aspetti di diventare nei prossimi cinque anni (ricordi l'esercizio di visualizzazione di qualche capitolo fa?), è utile identificarti con ciò che ti piace fare, essere, provare, dire. Così da "staccarci" o – appunto – distinguerti più facilmente da ciò con cui NON vuoi più essere identificato, sia nella tua mente sia nella percezione altrui.

Gio

Cioè, se gli amici prendono sempre in giro Gio perché "Sei così goffo e maldestro", e Gio invece vuole assolutamente correggere questa etichetta scomoda associata alla sua identità al momento presente, la domanda è: qual è il modo più veloce per farlo?

No, non è cercando di spiegarsi, giustificarsi e sudare per dissociare un'etichetta ormai incollata alla sua pelle come quando la *superattak* incolla indice e pollice per due giorni.

La via più semplice è:

1. Individuare chi vuoi diventare,
2. Programmare soluzioni e agire per assecondare quell'immagine,
3. Sottolineare i successi ottenuti, a sé e agli altri. Come? Parlandone, complimentandosi tra sé e sé, facendoli notare all'occorrenza.

Nell'esempio della goffaggine, se Gio è attualmente identificato come tale perché a scuola ha sempre i lacci delle scarpe slacciati, tiene la cartella aperta e gli cadono le cose, ha macchie di olio sui libri e lo schermo del suo cellulare non resta intatto più di due mesi, cosa può fare Gio?

Gio potrà esercitarsi a casa a farsi i lacci delle scarpe (oppure farli veramente bene una volta sola mantenendoli larghi e poi infilare le scarpe senza slacciarle), visualizzarsi che va dagli amici con le scarpe allacciate, con lo zaino chiuso, dritto e sereno. Immaginarsi mangiare lontano dai libri e poi mettere in pratica questo pensiero (anche solo per alcune volte) così da rinforzarlo, o – se è in sala studio all'u-

niversità – chiudere il libro e mangiare a lato o fuori. Grazie alla pianificazione mentale e a piccole azioni utili, Gio farà presto a cambiare la percezione che lui e gli altri avevano. Gio non sarà più il casinaro o il distratto, Gio sarà “Ehi, è arrivato Gio”, “Ciao Gio!”.

Tu

E anche tu, scegli cosa “attaccare” a te.

Se hai o avevi qualche chilo in più, meglio dirsi che “ho dei chili in più per adesso” piuttosto che ripetersi di continuo “sono grassa” o “sono grasso”. Se hai il look da maschiaccio e ti piace, identificati e fregatene di ciò che dice chi non è d’accordo. Se qualcuno poi si permetterà di invadere il tuo *spazio emotivo* e ti rimprovererà il fatto di essere troppo mascolina, prova questa risposta: «Sì, vero, mi presento mascolina [Pausa]. E non amo particolarmente ricevere osservazioni non richieste».

Se ti hanno definito bipolare, anoressica, bulimico o altro, attenzione. Da decenni gli psicologi non cadono più in certi grossolani errori linguistici, sanno bene quale impatto emotivo

ha tutto ciò che loro “attaccano” all’identità dei pazienti. Anche nei loro report clinici, i dottori non scriverebbero mai che “il soggetto è bipolare”, piuttosto che “il soggetto presenta aspetti del disturbo bipolare”. È drasticamente diverso. Uno non è bipolare, anoressico, bulimica. Ha comportamenti bipolari, anoressici o bulimici. Oppure, il medico ha riscontrato la presenza di disturbi anoressici, bipolari, bulimici.

In caso tu abbia associato la tua identità a certi comportamenti trasformandoli in aggettivi qualificativi, occhio! Fermati e rifletti. Io SONO veramente così o è un comportamento? Io POTREI essere altro facendo altro?

Iniziamo a definirci con questa formula:

- Io sono + NOME.
- Facevo/dicevo/pensavo/credevo cose non utili.
- Ora SCELGO di fare, dirmi, pensare, credere cose più utili. E anche se me ne scorderò a volte, andrà bene lo stesso.

Chi agisce, cresce. Chi si guida, cresce. Chi sbaglia... si rialza.

Un cerotto e via!

“

L'identità
non è
riconducibile,
o riducibile,

gi

comportamenti

(in special modo a quelli "non utili").

deboracanti.com

1.2. DISTINGUIAMO I MOMENTI

Anche noi, scherzando tra amici, è bene che impariamo a parlare e a distinguere i momenti per quando scherzare e quando no. Un conto è dirsi tra amici: “Sono stanca morta”, “Sono stressato”, “C’ho l’ansia” o “Sono depresso come un toast ammuffito nello zaino”. Nella condivisione tra amici, per “destressarci”, la lamentela spiritosa, ci sta, eccome. Guy Winch, riconosciuto psicologo a New York, nel suo libro *Pronto intervento emozioni*, ci spiega che la lamentela sporadica a livello sociale ha dei benefici: crea *bonding* (rinforza i legami) tra amici e ci solleva dall’ansia da prestazione. Insomma, la simpatica e sporadica condivisione delle proprie sfighe e sentimenti aiuta a creare legami, ad aprirci e a stemperare la tensione.

Ma, come in tutte le cose, il troppo stroppia. Sempre Winch (di cui trovi online un'interessante presentazione per TED sul "pronto soccorso emotivo") ci fa notare la differenza tra lamentela sociale e il rimuginare. Questa seconda azione è spesso solitaria, silenziosa, perché eseguita tra sé e sé nel dialogo interiore, e tossica. La ruminazione, dice, porta con sé una bella dose di infelicità, fa montare la rabbia, fa disconnettere il cervello che non riesce a trovare soluzioni e ci allontana dalle persone che sono stanche di ascoltare le nostre lamentele.

Quindi, c'è momento e momento per lamentarsi. Con gli amici... per due battute? Good. Da soli... per quarti d'ora di depression? *NO good.*

Cosa fare?

Se hai amici che si dilungano con le loro lamentele abituali o solo per "chiacchierare" (nel mio gruppo dicevamo che "ti tirano la pezza"), allora prova a **spostare la sua attenzione su altro**: o con un'affermazione su argomenti di comune interesse o ponendo una domanda. Del tipo a) "L'altro giorno sono andata allo skate park e c'era Ciccio, è migliorato di brutto sai" e

b) “Quand’è che puoi andar al cinema tu questa settimana?”

1.3. DISTINGUIAMOCI DA PENSIERI E DIALOGO INTERIORE

Tu non sei i tuoi comportamenti (o semmai, come abbiamo visto, selezionando solo quelli che si vogliono replicare), tu non sei ciò che dici, credi, pensi. Non necessariamente. Tu sei una persona meravigliosa, *di default*, cioè di base. A volte hai pensieri meravigliosi, altre volte hai pensieri tristi, altre ancora pensieri neri. **Sono solo pensieri.** A volte credi di aver trovato l'anima gemella, altre – be' – non più. Cosa è vero? Tutto e niente.

Piero Ferrucci, nel suo libro *Crescere. Teoria e pratica della psicosintesi*, dice che dentro di noi coesistono moltissime “subpersonalità”, entità psichiche che abitano e coesistono in noi. Come se fossero delle mini-personalità, ognun-

na esprime un particolare atteggiamento, automatismo, comportamento, abitudine o opinione. Cosa ne facciamo di queste parti in noi? Ferrucci suggerisce di:

1. Riconoscerle,
2. Esplorarle e poi
3. Mantenere sempre una visione d'insieme di noi.

Come? Spiega l'operazione della *disidentificazione*, cioè quell'operazione che non ci semplifica identificandoci a un tratto o a un comportamento, ma ci mantiene al di fuori o al di sopra.

In programmazione neurolinguistica (PNL), di cui sono trainer certificata e appassionata praticante, si insegna la stessa cosa con un linguaggio diverso. L'intento è lo stesso:

distinguersi da ciò che facciamo e considerarci migliorabili, in divenire.

E se tutti sono meravigliosi di base, lo sono anche il rompiscatole della 5^aB, la diva del gruppo, o il prof che urla in classe. Lo sono anche il genitore che non ascolta, il farmacista che dispensa perle di saggezza del 1900 e la nonna quando pressa. Guarda a loro come persone con pensieri, comportamenti e convinzioni a parte. Guarda a loro come persone meravigliose *di default*, non perfette ma sempre migliorabili, persone in continua crescita... come te.

Persone che provano paura e assillano, persone che vogliono condividere e dispensano consigli non richiesti, persone che hanno altri problemi nella vita e urlano in classe, persone con problemi finanziari che non ascoltano quando è altrettanto importante...

Le persone non sono solo quell'emozione che manifestano, male. Sono persone che non potremmo mai conoscere a pieno, perché non siamo loro. Sono persone che vogliamo rispettare sempre, anche se hanno visioni del mondo diverse. Perché dietro le loro visioni ci sono convinzioni, educazione, cultura, paure, che noi

non potremo mai veramente sentire come proprie.

Noi non siamo ciò che pensiamo.

Se uno ha un pensiero triste, è depresso? Certo che no. Nel suo libro *Cambia vita in 7 giorni*, Paul McKenna, autore di libri di crescita personale, ipnotista e formatore, dice che “il dialogo interno crede di essere dio ma non lo è”.

Il dialogo interno è solo del dialogo interno.

Sono solo parole, dettate da convinzioni, che a volte non appartengono nemmeno a noi, ma che abbiamo acquisito crescendo per cultura (cioè dove siamo nati) e per educazione (cioè nella famiglia in cui siamo cresciuti). Parole dettate da un'emozione che può essere transitoria o da situazioni che sono solo circostanze, a volte uniche e passeggere.

Se ultimamente ti è capitato di definirti in modi non produttivi, di associarti a emozioni – anch'esse – non favorevoli, non cadere nell'errore dell'identificazione.

Tu non sei certe parole o certi pensieri limitanti (e per limitanti intendo, denigranti, umilianti, offensive). Anche se hanno fatto parte del tuo dialogo interiore per anni o ti sono state affibbiate da amici e parenti. Tu non sei quegli aggettivi limitanti.

Ecco come puoi fare:

1. Ristruttura.

Goffo può essere “immerso nei miei pensieri” o “creativo”, e poi? Ti viene in mente altro? Grassa è “con qualche chilo in più” o “curvy” o “ho solo qualche chilo in più” ^[1]. Altro? Mascolina è “comoda”, “casual”, “pratica”, o che altro? Continua in base a ciò che ti dicevi o come ti identificavano gli altri. Spezza queste parole e smorzerai le emozioni che portavano con sé.

2. Ignora gli insulti gratuiti. Oppure rispondi a tono.

Se hai una disabilità, hai una disabilità e basta. Ignora chi usa i difetti fisici altrui per insultare, sono persone povere... di linguaggio (e di QE). Se hai l'occasione di rispondere, e la si-

tuazione lo permette, puoi sempre complimentarti con loro per “le fini capacità relazionali... rasenti lo zero assoluto!”

Se non vai bene in matematica, non vai bene in matematica e basta. Questo non fa di te “uno stupido”. Io in questo caso suggerirei di ignorare. Ci tengo a suggerirti di non giustificarti (vedi nota nel paragrafo sopra). Mai. **Giustificarci ci mette in posizione di difetto** e non va bene: “Non ho avuto tempo di studiare” è una giustificazione che lascia il tempo che trova. Se è il prof a farti notare che “Non va così Conti, la sua preparazione in matematica è carente” puoi sempre a) constatare il fatto che “Ha ragione prof, posso impegnarmi di più”, b) ringraziarlo per l’attenzione che ti dedica e promettere maggior impegno “Ok, grazie mi impegnerò di più”. (Naturalmente, prometti solo se poi manterrai la promessa, altrimenti non promettere e sorridi).

I sorrisi sono un’ottima risposta silenziosa.

Se ti vesti con abiti larghi non sei “sfigata”, è il tuo modo di sentirti ora. È una sorta di zona di comfort che solo tu potrai valutare di modificare a momento venuto. Hai visto cosa ha

fatto Billie Eilish no? A un certo punto ha cambiato look. E allora? Tutti lo fanno. E se diventa l'argomento preferito dello zio al cenone di Natale, ecco cosa non fare: non andartene con una scenata dal soap opera.

Ecco cosa fare: riderci su, sorridere e tacere fino a che lo zio non smetta. Ma se non smette poter intervenire con un "Grazie zio". [Sorriso] "A proposito, hai poi iniziato quella cosa che dicevi l'altra volta?". Interrompi educatamente + distrai su argomento di suo interesse.

Se proprio insiste e resta sul tuo cambio di look, puoi giocare la "carta dell'esperto" e fargli domande sulla sua di adolescenza: com'era, come si vestiva, com'era la moda del tempo? Così facendo lo distrarrai a metà, l'argomento è quello ma il centro di interesse sarà lui... che si sentirà esperto e prodigherà consigli o racconterà aneddoti.

“
TU non sei

ciò che dici, credi o pensi

(O NON NECESSARIAMENTE).

TU SEI

una persona

MERAVIGLIOSA

di default.

deboraconti.com

-
- 1 E comunque, lo vedremo, rispondi al tuo dialogo interno ma non giustificarti con altri. Se per ora sei curvy sei curvy, non sono fatti loro. Se appari goffo non è affar loro. Se ti mostri mascolina, sono cavoli tuoi. Evita lo scontro verbale, sorridi e cambia argomento.

1.4. DISTINGUI LE CONVINZIONI

Tony Robbins, il colosso americano della motivazione e sviluppo personale, e anche il nostrano Daniele Di Benedetti, ci ricordano che le convinzioni non sono la realtà ma solo la percezione di aver compreso la realtà. Non tifiamo tutti per la stessa squadra. Il Covid ha diviso la nazione (e il mondo) in due grandi fazioni. I partiti politici fanno leva sui nostri bisogni e c'è chi crede che un partito sia meglio dell'altro... Le convinzioni sono “solo” il nostro modo di percepire il mondo e di comprenderlo.

Il danno viene quando le convinzioni sono adottate senza averle preliminarmente messe in discussione. Immagina come una sorta di dogana. Noi dovremmo filtrarle, una per una, le convinzioni che ci portiamo “da casa”.

Le sue generalità prego!

Ogni volta che agiamo seguendo una convinzione, le dovremmo chiedere le generalità alla dogana della mente inconscia. Ecco cosa dovremmo chiedere a ciascuna delle convinzioni che ci pongono in situazione di scontro o limite:

“Buongiorno, ha qualcosa da dichiarare? Da dove viene lei?

Chi è la fonte da cui proviene?

Ha prove che avvalorano la sua tesi?”

Poniamo il caso che in casa mia si creda che un certo dio è il dio di tutti. Ok. Ma nella casa della mia amica si crede che un altro dio sia il dio di tutti. Che fare? E se il mio amico è gay e in casa mia mio padre insulta i gay? Che fare? E se il mio ragazzo è di un'altra nazionalità e in casa mia si insultano sempre gli immigrati “perché hanno più agevolazioni di noi”? Che fare?

Spostiamoci di livello.

Ricordiamo che le convinzioni non sono lo specchio della realtà, ma sono lo specchio della cultura e – spesso – della paura. La paura del diverso è una paura ancora presente nelle generazioni precedenti, dalla mia in su. Per gente come te la diversità è praticamente parte integrante della normalità. La diversità tu ce l'hai dentro. O così spero.

Spostandoci di livello, capiamo che le convinzioni limitanti di mamma e papà, dei nonni o del prof che si è fatto scappare una battuta tristissima, sono 1) solo parole e non la persona che le ha pronunciate e 2) solo convinzioni e non certo la realtà e che 3) spesso rivelano paure profonde.

Il 25 novembre 2021, Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, in un liceo di Milano, tre ragazzi hanno deciso di vestirsi da donna: uno con un abito lungo, uno con un tutù da ballerina e uno solo con lo smalto rosso alle unghie. Bon. Aniché ridere e poi complimentarsi con i ragazzi per la manifestazione di solidarietà verso le compagne e le donne in generale... Aniché ringraziarli per la loro sensibilità, tanto da essere disposti ad esporsi al-

l'attenzione di tutti... Aniché usare questo elemento “disturbante” per parlarne in classe (visto che nel 2021 i femminicidi e le violenze sulle donne in Italia sono ancora vomitevolmente troppi)... Il prof cosa ha fatto?

Se l'è giocata male. Ha perso il contatto e la presa sugli studenti. I suoi colleghi hanno elogiato il coraggio dei tre e hanno dichiarato di essere orgogliosi per la loro audacia e impegno. Lui no, ha sbroccato. Li ha insultati, li ha fatti uscire dalla classe. Bottom line, è lui quello che è stato allontanato dall'istituto dalla Pre-side.

Vedi come in un attimo la rigidità mentale di certi può creare attriti che diventano crepe difficilmente riparabili?

Se hai un parente che manifesta convinzioni limitanti e con esse ti ostacola in qualche modo, ecco cosa ti suggerirei:

1. Amarlo comunque, per la persona meravigliosa che è,

2. Capiarne il punto di vista, le paure e i blocchi, per sua educazione, cultura, esperienze,
3. E, se proprio te la senti, potresti (senza alcuna malizia, ben inteso) porre domande: “Per quale motivo, veramente, dici queste cose?”, “Credi veramente che una persona emigrata dal suo paese viva con più agio di noi qui in Italia?”, “Quali motivazioni ti spingono ad affermare con tale forza che il nostro dio è l’unico. Cosa dice a tal proposito la nostra guida spirituale?”

Il punto tre è da sfruttare solo se sai che sarai in sicurezza. Se rischi di creare attriti, contrasti – o peggio – violenza, lascia stare. A ognuno le proprie convinzioni. Il rispetto per i propri cari resta comunque.

Possiamo allora dire che le convinzioni sono lo specchio della cultura, dell’educazione e delle paure altrui, e non sono certo il ritratto della realtà. **Non è nostro obbligo cambiare le convinzioni degli altri a discapito della nostra serenità emotiva o libertà individuale.**

Possiamo cambiare le nostre convinzioni.
Non dobbiamo cambiare quelle altrui.

Il gioco delle tre... generazioni

Sai cosa si dice? Che ci vogliono tre generazioni perché i cambiamenti vengano veramente accettati. Tre generazioni sono 100 anni circa: fare la differenziata, non fumare davanti a scuola, non sputare per terra, attivare l'empatia e usare l'intelligenza linguistica... E anche la grande questione ambientale, non si risolvono in una legge o in dieci anni. I cambiamenti, lo vedrai tu stesso/tu stessa sono lenti. Punto e basta.

Pensala così. Cosa abbiamo ottenuto oggi che non c'era 20, 30 o 50 anni fa? Un sacco di cose. Sicuramente una grande conquista è la maggior accettazione e rispetto per le diversità. Non dimentichiamoci che a Milano, ai tempi di quando mia nonna salì dalla Sicilia alcuni negozi non accettavano "i terroni". Lo sapevi? Ai tempi del sessantotto i gay che si baciavano in discoteca venivano pestati. Solo nel 1989 il muro di Berlino è caduto. L'altro ieri! E l'altro ieri, cioè quando io avevo la tua età, si poteva ancora fumare nelle discoteche; alcuni pirla si

erano messi a gettare sassi dai ponti facendo morire gente per divertimento; e si aveva paura delle morti del sabato sera: ragazzi che si sparavano tre mojito e poi tornavano a casa in macchina. E ci arrivavano di rado.

Oggi spero che queste cose facciano parte del passato. I progressi ci sono, anche se non come tutti vorremmo. Ed è così. L'unica cosa che mi rassicura, e che spero rassicuri anche te, è che tutti noi siamo migliorabili. Non perfettibili, ma migliorabili. Credo sia sufficiente.

“

Le convinzioni



non

SONO lo specchio
della realtà.



Sono lo specchio

della cultura

e - spesso - della

paura.

deboracanti.com

1.5. DISTINGUIAMO DESIDERI DA BISOGNI

Concludo questo primo macro punto con un'ulteriore distinzione: tra bisogni e desideri. Nicol non lavora, ha appena terminato le superiori, ha pochi soldi da parte ma li conserva per le vacanze. È l'unica tra le sue amiche a non avere un iPhone e ci terrebbe a essere come loro. Se Nicol se ne facesse una malattia, confonderebbe un desiderio con un bisogno.

Nicol

Se Nicol andasse da sua madre e le chiedesse un iPhone perché “Ne ho bisogno mamma”, “Ce l'hanno tutte le altre”, “Che figura ci faccio?”, Nicol si mostrerebbe indelicata e, forse, irrispettosa nei confronti degli sforzi che i suoi genitori fanno per pagare – be' – tutto ciò che già, per dovere genitoriale e per piacere, pagano senza mai lamentarsi.

Distingui una necessità, fisica, sociale, relazionale, pratica da un desiderio emotivo.

C'è un esercizio che viene proposto ai genitori di bambini che fanno i capricci e che potrebbe giovare a Nicol, o chi si trova in situazioni simili. È il gioco del “Se avessi...”. Nella sua versione originale, il genitore lo usa giocando con il figlio e il suo desiderio emotivo. Se il figlio fa i capricci perché vuole – diciamo – un pony, il genitore può scegliere

a) Di raccontare la cruda verità, cioè che “Amore, non possiamo prendere un pony. Dove lo metteremmo? E poi chi lo nutrirebbe? Dove dormirebbe? Chi gli pagherebbe il veterinario?”. Spiegazioni razionali e... incomprensibili al bambino che vuole disperatamente quel pony in quel momento.

b) Oppure il genitore può giocare al gioco del “Se avessi...” immaginando solamente di poter avere un pony e soddisfare quindi il desiderio del bambino in quel momento. “Ah che bello, anche a me è sempre piaciuto da piccolo avere un pony. Ti immagini che bello! Cosa faresti se

lo avessi? Lo spazzoleresti? E poi? Ah, che bello. Lo accarezzaresti? E poi? Lo porteresti a spasso e gli daresti da mangiare, vero?”. Dopo aver soddisfatto il desiderio emotivo del bambino il suo sistema nervoso si sentirebbe sul momento rispettato e ascoltato.

Per il sistema nervoso ciò che immaginiamo è ugualmente “reale” a ciò che viviamo.

Qui non si tratta di accontentare o deludere, si tratta di rispettare. Con il gioco del “Se avessi” il sistema nervoso del bambino, le sue emozioni, sono rispettate. E questo al bambino basta. Poi, i bimbi sono facili da distrarre. Trovano un altro oggetto d’interesse e giocano. Storia finita.

Fortunatamente, il nostro sistema nervoso non è tanto diverso dal cervello limbico di un bambino di 4 anni. Le nostre emozioni vogliono essere rispettate, proprio come il bambino vuole “giocare” con la fantasia se non può giocare nella realtà.

La frase in grassetto in alto dice che “il sistema nervoso non distingue ciò che immagina da ciò che vive realmente”. In che senso? Lo sai anche tu in realtà, perché quando guardi un film di terrore hai paura, uno di avventura hai l’adrenalina a mille, per film romantici ti sciogli tra amore e sospiri... Davanti a cosa in realtà? A scene finte, recitate, girate mesi o anni prima, da attori, con il regista e una dozzina fra cameraman, costumisti, scenografi, truccatori attorno!

Se quindi lo stesso meccanismo funziona per bambini e per adulti, Nicol potrà usarlo con la propria mente che “desidera, anche se non ha un vero bisogno”. Lei potrà quindi “giocare” con il suo sistema nervoso, con la sua mente emotiva... che in quanto a razionalità è ferma all’età di quattro anni.

Nicol può:

1. Rendersi conto che si tratta di un desiderio e non di un bisogno
2. Assecondare l’emozione e la sua mente emotiva giocando al gioco “Se avessi...”

3. Godersi l'emozione, immaginare e giocare con la fantasia
4. Poi, e solo poi, potrà concretamente valutare se a) voler lavorare per pagarsi di tasca sua un iPhone o b) limitarsi al piacere virtuale appena vissuto e, piuttosto risparmiare per pagarsi un viaggio di tasca sua.

Nicol avrà così rispettato, e non negato, un suo desiderio emotivo, lo avrà comunque distinto da un vero bisogno e si sarà data scelte responsabili per assecondare o meno quel desiderio anche nella realtà.

E tu?

Hai qualcosa che confondevi come bisogno ma invece si trattava solo di desideri? Potresti provare a “giocare” il gioco del “Se avessi”? Così da rispettare almeno l'esigenza del tuo sistema nervoso e poi permetterti di valutare più serenamente azioni da attuare? I pro e i contro? Vantaggi e svantaggi? Razionalizzare è più facile se la mente inconscia ha già ricevuto la sua dose di attenzione.

2. PREPARARSI

Abbiamo terminato il capitolo precedente distinguendo i desideri dai bisogni. Ma cosa sono i bisogni? Li hai già studiati credo, alle elementari (sì, qualche anno fa!): si distinguono tra bisogni “primari” quali 1) quelli fisiologici (sonno, cibo, omeostasi...), 2) quelli di sicurezza (fisica in una casa, sociale in una famiglia o circolo amicale, economica con un lavoro o studio...); e bisogni detti “secondari” perché di solito si perseguono solo dopo aver soddisfatto quelli primari, e sono: 1) di appartenenza (amicizia, famiglia, coppia), 2) di realizzazione (autostima e rispetto) e 3) di autorealizzazione (di crescita personale con moltissimo di ciò che leggi in questo libro).

Prepararsi è una tappa tanto importante quanto la prima che ti porta a distinguere. Se hai imparato a distinguere per gestire, rispetta-

re e accettare; ora ti introdurrò al concetto di prepararsi per prevedere, agire, risolvere, migliorare.

2.1. IL SOCIAL RECRUITING NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Nel loro libro *Digital recruiter*, Anna Martini e Silvia Zanella sono schiette e oneste. Le tendenze oggi, ci dicono, sono due:

1) È finita l'epoca del posto fisso (a proposito, lo hai visto il meraviglioso film di Checco Zalone *Quo vado?* Presenta esattamente certe resistenze alle realtà di oggi. Te lo consiglio) e

2) I candidati sono sempre meno interessati al ruolo in sé e più alla mission e vision dell'azienda. Moltissimi giovani nei colloqui oggi chiedono all'azienda quale sia l'impegno dell'organizzazione verso il mondo, verso il rispetto delle persone, delle diversità etc. Chiedono dove l'azienda vuole andare e come vuole crescere. Non male, vero?

Le due autrici lo chiamano il *brand purpose* dell'azienda, cioè la promessa che l'azienda fa al mondo attorno a sé: è etico? È solidale? È rispettoso? Per questo i candidati ideali di oggi e domani si preparano a essere buoni problem solver, flessibili nel cambio di ruoli e ad adattarsi a dinamiche di mercato in continua evoluzione.

Nel suo mini eBook *Stai calmo e supera il colloquio di lavoro*, Paolo Borzacchiello, aiuta il candidato a prepararsi sull'azienda, la dirigenza, la loro mission e vision, tutte indicazioni spesso reperibili sul sito, pagina LinkedIn aziendale, dei dipendenti e sui social per alcune.

E allora mi chiederai:

«Quindi, Debora, in che senso il social recruiting è affare di tutti i giorni?»

Perché per “prepararsi” oggi si fa social recruiting in tutto, o si dovrebbe. Cerchi un'università? Ti sarai fatta/o un giro sul sito sicuramente. E poi avrai visitato i canali ufficiali sui

social e poi quelli tenuti da gruppi indipendenti di studenti che postano foto di ambienti universitari, momenti, socialità, eventi organizzati tra loro. Cerchi un impiego, farai lo stesso, giusto? Io cerco sito, social e recensioni online anche quando voglio cambiare parrucchiere o dentista. Non che l'assenza di un sito pregiudichi la mia scelta, ma ha comunque un suo peso sulla bilancia. E tu?

Anna Martini e Silvia Zanella nel loro libro citato poc'anzi dicono che i Millennials, quelli della generazione prima di te, cambieranno posizione lavorativa dalle 15 alle 20 volte. Tu che sei parte della Generazione Z, *who knows?* Chissà?

Chissà quali libertà avrai? Quali valori pretenderai? Quale senso del divertimento e appagamento cercherai in tutto ciò in cui ti impegnerai?

Chi e cosa, generation box

Come nei box di approfondimento dei manuali scolastici, fermiamoci un attimo per distinguere le varie generazioni dai nonni a te,

dai Baby Boomers alla Z in pratica, tra conquiste e paure generazionali.

I Baby Boomers, in pratica i miei genitori, sono nati tra il 1945 e il 1965, sono quelli che hanno lottato, ma nel vero senso della parola, con le rivoluzioni culturali, per i diritti civili, con le manifestazioni pacifiche, i *sit in*, per libertà di musica, di costume, sessuale, per le donne e per la pace. Ideali per cui ancora oggi noi lottiamo (almeno per mantenerli vivi) e per cui in certi paesi ancora si muore... o si sparisce dall'oggi al domani. Loro avevano paura della povertà, della privazione di cibo e di beni, e da qui il fiorire del consumismo. Avevano paura della guerra fredda e del terrorismo degli anni cosiddetti di piombo.

La Generazione X, cioè io, nati tra il 1965 e il 1980, siamo quelli che hanno visto i frutti delle rivoluzioni precedenti (come la caduta del muro di Berlino nell'89), quelli che hanno avuto paura dell'AIDS, della guerra fredda e del terrorismo internazionale. Abbiamo vissuto, da giovani adulti, il nostro shock occidentale delle Torri Gemelle e poi il terrorismo fino a po-

chissimi anni fa con gli attentati in varie città europee. Da quando siamo nati si parla di recessione e, ciononostante, rispetto ai nostri genitori, siamo sempre andati in vacanza e ci compriamo un cellulare, la bici, l'auto e il portatile. Siamo quelli delle contraddizioni, chi pensa solo per sé, chi al mondo, chi non sa usare internet, chi ci vive e lavora, chi è religioso fervente, chi aperto e tollerante. Ci definiscono una generazione di passaggio e forse è vero.

I Millennials, o anche Generazione Y, sono quelli prima di te, quelli nati tra il 1981 e il 1999, li chiamano anche Net Generation. Sono sicuramente più svegli di molti X con la tecnologia e molti di loro hanno perso il treno dell'indipendenza. Alcuni ancora a casa con mamma e papà, non sempre per "colpa" loro o dei genitori che vogliono il meglio per i figli, ma anche perché i Millennials sono anche la sfortunata generazione con stipendi definiti "mille euro": precari, sottopagati, senza sicurezze. Da un lato ci si potrebbe chiedere perché impegnarsi, dall'altro si respira già aria di cambiamento. Forse si inizia a capire che il profitto

non deve essere l'unica spinta sociale, mondiale. Forse esiste altro: l'ambiente, il gruppo, la crescita individuale e collettiva... È duro vivere in un mondo che inevitabilmente resta indietro e voler perseguire i propri ideali.

E poi ci sei tu, la Generazione Z (che tra te, Z, e me, X, sembriamo due serie diverse di Dragon Ball). Alcuni tuoi amici sono – letteralmente – cresciuti con il cellulare in mano... e gli occhiali sul naso molto presto. Ti piace socializzare, e non solo, sembri nata/nato per postare ma anche per fare marketing. Incredibile! Solo che – fortunatamente – il tuo marketing non è quello delle sfiancanti televendite che rimbambiscono per indurre a comprare, né quello alla *Mad Men* (la serie televisiva) dove se ne fregavano dell'etica: il tuo è un impegno solidale. Tu cerchi la condivisione. C'è chi vi definisce “interconnessi”, che è meglio di interdipendenti. Le tue paure, inculcate sin dalla scuola, sono sull'ambiente e la sopravvivenza del pianeta. Ecco perché vi chiamano anche Generazione Greta, da Greta Thunberg, che proprio al momento in cui scrivo questo libro ha 18 anni e va per i 19.

Conoscere e spaziare tra paure e lotte generazionali ti prepara alle relazioni con gente più grande, in primis per capire, entrare in empatia e poi per colloquiare in modo produttivo. Per chi fa selezione, sul lavoro come nella vita, di colleghi o di amici, il social recruiting è un'operazione oggi utile, se non necessaria. Altro che violazione della privacy, se lo pubblicano lo puoi (e lo devi) studiare. Lo vuoi veramente un ragazzo che posta spesso scene "sconvenienti" sul suo account o che attacca briga? La vuoi veramente una ragazza che critica tutti? Che parla o fa polemica?

2.2. PERSONAL BRANDING... PER IL BENE DEL MONDO

L'immagine che diamo al mondo non è falsa, è migliorata. E cosa c'è di male in questo se non nasconde menzogne? Cosa c'è di male nel regalare al mondo più sorrisi che paranoie? Cos'è che non va nell'evitare di intossicare i social di malessere e scontento? Cosa c'è di male nel parlar bene di qualcuno ed evitare a priori la polemica sui social? Anche se l'algoritmo ti vorrebbe vedere battibeccare, come in un salotto della tv pubblica nella fascia oraria pomeridiana...

Toni non passa il test

Se Toni non supera l'esame d'ingresso all'università, non scriverà «Quei bast***i non mi hanno preso. È tutta una farsa» e via così di lamenti e insulti. Toni, semmai decidesse di condividere questo evento sui social, potrebbe

trarne un insegnamento utile da condividere nella caption, del tipo: «Ahimè amici non ce l'ho fatta a passare il test d'ingresso. Certo che mi dispiace... Ma io, se mi conoscete lo sapete, non mi arrendo facilmente e allora mi rivolgerò all'università di... / scelgo di riprendere in mano... / ho deciso di dedicarmi a... Perché se la vita mi prende a pesci in faccia, io ci faccio un bel fritto misto!» con tanto di foto di un bel pescione e con hashtag #pesciinfaccia.

Non è più bello questo modo di condividere?

Prepararsi significa anche pensare prima alle eventuali conseguenze.

E di questo so che alla tua età per alcuni tuoi coetanei ci sono ampi margini di miglioramento.

Evy, Ale e Gio

Come quando Ale ha creato un nuovo gruppo Whatsapp dove Gio non è stata invitata, ed Evy ci sta male perché le dispiace per Gio. Non sa come dirlo ad Ale e le manda questo messaggio in privato per farle capire che capisce il

suo punto di vista e ciononostante invitarla a riconsiderare l'esclusione. Evy scrive: «Senti A., a me piacerebbe invitare nel gruppo anche Gio perché è una buona amica. So che a volte è volgare e si lascia andare, però io vorrei proprio che provassimo ad invitarla.»

Ale manda giù il rospo per ora e invita Gio. Solo che dopo una settimana capita che Ale ed Evy litigano e, in uno scatto d'ira Ale inoltra il messaggio di Evy a Gio con la dicitura: «Guarda cosa pensa di te Evy. Le ho chiesto se voleva che invitassi anche te nel gruppo e lei ha detto sì anche se ti trova volgare.» Quando invece era tutto il contrario, perché Evy, definendo Gio come “volgare”, voleva semplicemente convincere Ale partendo dalla sua (di Ale) considerazione.

Suona familiare? Già vissute situazioni di tensione relazionale simili? Vedi, queste dinamiche esistono a 9 anni, a 16 e a 50. Come te ne sbarazzi? Iniziando ad anticipare. Preparandoti con domande del tipo: “Se scrivo questa frase, cosa ottengo? Cosa rischio?”

Un'ottima applicazione di questa – chiamiamola – “legge di prevenzione relazionale” l’ho vista applicata proprio pochi giorni fa. Scrissi un’email a un conoscente amico per chiedere informazioni su un dirigente e la sua società. Mi rispose semplicemente così «Chiamami quando vuoi». Così feci. Nonostante non avesse nulla di male da dire, per raccontarmi ciò che sapeva e voleva condividere con me, ha preferito usare il telefono. *Verba volant, scripta manent*. Anche su Whatsapp, Gmail, Instagram, Tiktok... Anche se cancelli un commento o un post perché poi cambi idea, qualcuno può sempre aver già fatto lo *screenshot* della tua frase e farne ciò che vuole.

Conosco alcuni ragazzi e so che questo è argomento ben compreso dalla tua generazione. Siamo noi vecchiardi che dobbiamo piuttosto imparare a frenare le dita più spesso. Ad ogni modo, se già sei discreto sui social, se sei corretta virtualmente, se ti viene naturale, poniti domande su possibili scenari. Prevenire è meglio che curare... anche nel postare.

Tania e Rob

Ora vediamo anche come ci si può preparare a reagire di fronte a chi è – diciamo così – “umano” e perciò imperfetto e che ci fa un grande torto. Come per esempio Rob, l'ex di Tania, che per rabbia condivide la foto di lei a seno scoperto sul suo letto nel gruppo della classe di quinta.

Wow.

Cosa potrebbe fare lei? Nascondersi con la testa sotto la sabbia? Affrontarlo davanti a tutti e mostrarsi isterica? Potrebbe complottare con le amiche e rubargli il cellulare? Potrebbe, infine, rendergli pan per focaccia e postare foto compromettenti di lui che lei possiede?

E se io ti suggerissi un'altra via?

Quella per cui Tania si ferma per:

1. **Ristrutturare l'evento.** Cioè gli dà un significato diverso. Relativizza. Si dice che è grave oggi ma fra un mese lo sarà di meno. Che non è poi colpa sua. Che Rob ha fatto una gran cavolata ma la vita

continua. Magari tra qualche giorno potrà anche riderci sopra perché la foto sembra, dai, quasi artistica.

2. **Capire i bisogni emotivi** del suo ex. Tania potrebbe chiedersi: perché si è ridotto a fare così? Cosa cercava? Cosa si aspetta con questo gesto? Potrei essere in pericolo o è “solo” distrutto dalla relazione finita? Indagando, Tania scoprirebbe che Rob era solo arrabbiato, confuso, e voleva farle pagare il prezzo del suo cuore spezzato. Non c'è violenza nei pensieri di Rob, ma Tania fa sempre bene a valutare ogni possibilità. L'amore e il dolore a volte si confondono e, quando avviene, nascono vendetta, cattiveria e violenza.
3. **Guardare alla situazione da fuori.** Cosa sarebbe meglio fare ora? Per me, per lui, per gli amici che hanno visto la foto, per i miei genitori e i suoi? Tania potrebbe arrivare alla conclusione che è meglio che sia lei a dirlo ai suoi, prima che lo scoprano da soli. Potrebbe decidere con i suoi il da farsi. Magari non commentare, tacere, astenersi. Prepararsi con ri-

sposte simpatiche in caso qualche simpaticone della classe faccia battute fuori luogo. Potrebbe anche valutare di incontrare Rob in un luogo pubblico.

4. **Ritrovare un equilibrio.** Se Tania avesse deciso di astenersi dal contrattacco emotivo e incontrare Rob in pubblico potrebbe parlargli. Fargli capire che capisce la sua sofferenza e che gli amori finiscono. Ciò non giustifica atti inappropriati. Che, nonostante lei sia passata ad altro, comprende la sua confusione e che gli augura ogni bene.

Ecco quindi i 4 passaggi utili da tenere a mente in situazioni relazionali delicate:

1. Ristrutturare l'evento,
2. Capire i bisogni emotivi dell'altro,
3. Guardare alla situazione da fuori e
4. Ritrovare un equilibrio.

Ma vediamo ora come Tania avrebbe potuto trasformare questo evento unico in un disastro, o forse anche mettere in pericolo la sua incolumità.

Al punto 1. Tania avrebbe potuto invece ingigantire le cose «Oddio, e ora cosa faccio. Come mi presento agli amici. Quel bastardo. Non esco più di casa. Lo odio.» Al punto 2. Tania avrebbe benissimo potuto ignorare il punto di vista disperato di Rob sugli eventi, ignorare la sua sofferenza e attaccarlo pubblicamente umiliandolo, o peggio, facendolo arrabbiare ^[1]. Al punto 3. Tania avrebbe potuto emotivamente paralizzarsi e non riuscire a guardare la situazione nel suo insieme. Vergognarsi per un errore altrui e nascondere l'accaduto ai suoi, non confidandosi e diventando sempre più paranoica e isolata. Infine, al punto 4. Semmai avesse deciso di incontrarlo per affrontarlo, Tania avrebbe potuto usare parole forti rischiando così di far arrabbiare Rob. E sappiamo tutti cosa può fare una testa calda: cose di cui potersi pentire!

Ecco la simulazione di tre frasi tipo da usare al punto 4. per l'incontro in un luogo pubblico: la prima di una Tania che ha solo voglia di scappare emotivamente da una situazione stressante; la seconda di una Tania altalenante che cerca di mostrarsi comprensiva ma ha solo

voglia di dirgli di stare alla larga; infine, la terza sinceramente rispettosa dei sentimenti di Rob sebbene determinata a chiarire le cose.

Quale scegliere per il bene di tutti?

a) «Tu sei fuori di testa. Sei un pazzo senza freni. Forse mi ami ancora, ma questo non è amore. Mi hai rovinato la vita. Non ti voglio più vedere. Fai in modo di frequentare altra gente. Per me sei finito». Melodrammatica ed emotivamente dannosa per entrambi. Se Rob fosse un tipo che serba rancore, Tania rischierebbe altri scherzi... o peggio.

b) «Rob, capisco che soffri. Ti sei comportato male. La nostra relazione è finita e ti suggerisco di fartene una ragione. Devi smetterla di prendermi di mira e di pensare a me. So che ti senti smarrito ora. Prenditi una pausa. Esci con Paco e fatevi un weekend via».

c) «Ciao Rob. Come stai? Bella cazzata che mi hai tirato! Immagino tu stia soffrendo ancora e mi dispiace. Ciò che hai fatto non mi è piaciuto e ci tenevo a dirti anche questo. Ti auguro ogni bene comunque. Ti avviso che non risponderò a nessuna chiamata da parte tua in

futuro e per quanto è possibile ora ti chiedo di pensare a come tu possa rimediare ciò che hai fatto. Ti saluto, stammi bene. Ciao».

-
- 1 A tal proposito, se ne hai l'occasione, per capire che dietro ad ogni grande tragedia c'è sempre lo zampino dell'ambiente e della società, ti consiglio almeno i primi due episodi della serie *Mindhunter*. Parla di un agente dell'FBI negli anni '70 che cerca di capire perché i "serial killer" diventano tali. Lui sospetta che non nascano "cattivi" ma che lo diventino anche a causa di circostanze sociali ed ambientali. Interessante, nel suo estremo, per capire che gli eventi spingono sulle nostre debolezze caratteriali. Ciò non li giustifica certo. Restano responsabili delle atrocità commesse perché, nonostante ciò che si subisce dall'ambiente sociale, si ha sempre potere sulle proprie risposte emotive. Comprendendoli e scindendoli dagli atti e guardandoli come persone, riusciamo solo a comprenderli meglio. Torneremo nelle prossime pagine sul potere che esercitiamo su di noi e sul potere d'influenza che abbiamo e subiamo.

2.3. LO SCARAFAGGIO SPIACCICATO

Ogni parola che dici evoca immagini nella mente (tua e di chi ti ascolta) e sentimenti annessi. Se ti dico scarafaggio spiaccicato sotto una ciabatta infradito, cosa immagini? Cosa pensi? Cosa provi? Se ti dico fiori di camomilla selvatica? Cosa immagini? Cosa provi? Stai per caso ispirando in questo istante? Se ti dico deiezione di cane sul marciapiede? (Sorry!) E se ti dico gabbiani, fruscio delle onde e brezza marina?

Ogni parola provoca inconsciamente e istantaneamente immagini mentali e sensazioni o emozioni.

Ogni parola che pronunci ha un impatto emotivo sul tuo sistema nervoso e su quello di chi ti ascolta. Parole come “sgomento”, “trage-

dia”, “odio” sono forti e creano tensione al solo leggerle. Immagina se pronunciate in un contesto di tensione. Preparati allora alle reazioni che vuoi generare in te e in altri:

quali emozioni voglio procurare in me e in chi mi ascolta adesso? E, quindi, quali parole voglio usare?

Cosa voglio? Cosa vogliono gli altri?

La sezione si è aperta elencando i bisogni di tutti noi. Escludendo i più basici, quali quelli fisiologici e di sicurezza, ora soffermiamoci su quelli emotivi che incontriamo 1. nelle relazioni e 2. in come interpretiamo il mondo esterno. Tutti noi vogliamo “appartenere” a un gruppo, a più gruppi in realtà, in base alle situazioni e agli ambienti. Vogliamo appartenere alla famiglia in casa, agli amici fuori, al luogo di lavoro o di studio, all’avventura all’estero etc. Vogliamo poi “realizzarci”, dice Maslow, lo psicologo noto appunto per la gerarchizzazione dei bisogni umani.

Alfred Adler, psicologo austriaco ai tempi di Freud e per molto nell’ombra, da qualche decennio è stato riscoperto e riprende i bisogni

sociali in due semplici necessità, che a loro modo, rispecchiano i bisogni secondari di Maslow.

Per Adler i due bisogni sociali universali sono 1) quello di “appartenenza” e 2) quello di “distinzione”. In inglese rende meglio, appartenenza è tradotto con *belonging*, e distinzione è descritto come *significance*, cioè desiderio di apportare un proprio elemento distintivo al gruppo di appartenenza. Se questo secondo bisogno relazionale è soddisfatto, la persona si sente apprezzata, stimata e rispettata e ancora più parte del gruppo.

Tuttavia non dobbiamo semplificare, dice Adler, perché se ci neghiamo la libertà personale a discapito delle esigenze altrui, nella continua ricerca della loro approvazione ci roviniamo l'esistenza. È una questione di equilibrio tra la propria autorealizzazione e l'approvazione del gruppo. Se il gruppo basa la propria relazione su ricompense e punizioni, il soggetto non apprenderà a sentirsi libero di accettare anche la disapprovazione.

E non finisce qui. Adler, distingue anche sapientemente un sano senso di inferiorità che pare tutti abbiamo e che ci spinge a migliorare da un patologico complesso di inferiorità, dove il senso di inferiorità diventa solo il pretesto per non agire.

Riportiamo tutto a noi, vuoi?

Rita

Ci sono Rita e la sua squadra di roller free-style. Rita è fiera di far parte del gruppo (appartenenza) e dimostra questa gioia mettendocela tutta per migliorarsi. Quando Rita fa qualcosa di giusto, si aspetta un complimento dall'allenatrice e magari anche dalle compagne più strette (significance). Quando sbaglia si aspetta di essere spronata ad esercitarsi per correggersi e migliorare. Se invece, l'allenatrice la punisse con compiti non compresi nei doveri delle atlete né inerenti all'allenamento, non la farebbe sentire né compresa né parte di un gruppo meritevole. Se, di contro, Rita fosse premiata per alcun merito apportato ad una gara, se non per il fatto di essere la figlia del presidente dell'associazione sportiva, non sen-

tirebbe, nemmeno in questo caso, fierezza per ciò che fa o il gruppo a cui appartiene.

Perché parliamo di tutto questo?

Perché quando scopriamo che tutti noi abbiamo bisogni (non desideri, ma bisogni) di appartenere, di essere riconosciuti e di realizzarci, sappiamo interpretare meglio le nostre aspettative o delusioni, e quelle altrui.

Una fidanzata rifiutata. Un compagno bocciato. Un amico escluso. Una sorella invidiosa. E la lista potrebbe continuare... Conoscere i bisogni relazionali più intimi, ci aiuta, non a giustificare, ma

1. A comprendere i sentimenti altrui,
2. A riconoscerli e
3. Poi chiedere.

“

Ogni parola
che pronunciamo
o ascoltiamo
ha un impatto
emotivo
sul sistema nervoso
di chi parla
e di chi ascolta.

deboracanti.com

2.4. FARE DOMANDE SALVA LA VITA

Secondo William James le emozioni sono prima corporee e poi ragionate. Prima proviamo e poi capiamo cosa abbiamo provato. Prima la scarica chimica inonda il sistema nervoso e, solo poi, cognitivamente, la percepiamo e le diamo un significato.

Visto che noi possiamo cambiare noi stessi partendo dall'influenza che attuiamo sulla nostra mente inconscia (cioè tutte quelle convinzioni, quegli automatismi emotivi, quelli scatti incontrollabili, quei vizi che metti in atto senza pensarci...), vediamo come possiamo guidarci per crescere.

Stephen Covey, autore e formatore americano, parla di tre aree di influenza:

1. assente,
2. parziale,
3. totale.

In coda alla posta

Abbiamo influenza “zero” sulla coda davanti alla posta, abbiamo influenza parziale sull’orario che scegliamo per andarci, sulla sede a cui ci rechiamo e se è veramente necessario andarci o no. Abbiamo totale potere di influenza su una cosa sola. Sai cosa? Come viviamo l’attesa in coda. Posso lamentarmi. Posso bofonchiare, dire parolacce, prendermela con chi osa solo avvicinarsi alla vetrata per vedere gli orari di apertura. Posso stare a ridosso della persona davanti a me (come se questo velocizzasse la fila!). Oppure posso, guardare qualcosa sul telefonino. Qualcuno come me può anche “lavorare”: postare un post, controllarne la rendita, commentare canali di altri, condividere informazioni con i colleghi, leggere le email. C’è chi chiacchiera, chi legge le news del giorno... Ad ogni modo, con o senza telefonino, in coda alla posta o dal pastificio, si può sempre influenzare il proprio stato emotivo.

Sono nervoso, stressata, intimorito, bloccata. Mi vergogno. Mi arrabbio. Mi agito. Non posso cambiare gli elementi scatenanti, non posso con un soffio alla Lupo Ezechiele spazzare via tutti i disagi ma posso respirare, posso canticchiare, distrarre la mente.

Mi vergogno per una situazione imbarazzante. Temo il giudizio altrui in certe situazioni. Capita a tutti, anche a quelli che sembrano così fighi e perfetti. Cosa posso fare? Posso sempre e solo influenzare (*che non è controllare o risolvere*) il mio stato emotivo. Posso sì, respirare, posso, certo, distrarre la mente per bloccare i pensieri tossici e poi?

E poi: mi parlo.

Anzi: *mi faccio domande*.

C'è una legge vera e universale: **a domanda la mente risponde.**

Se poni una domanda alla tua mente, la mente inevitabilmente risponderà. Poniamo do-

mande mal formulate alla mente e la discussione non prenderà una bella piega.

Ti faccio un esempio.

Mara

Mara è in farmacia, deve comprare un farmaco per l'intestino bloccato... di sua madre. Si vergogna a chiederlo e si agita. Ascelle umide. Respiro superficiale. Sorriso paralizzato e mano destra tesa sulla borsa come se le fosse stata indotta la catalessi ipnotica (alla mano).

Non c'è nulla di male, Mara lo sa. E si dice che “anche se fosse per se stessa non sarebbero affari del farmacista, né degli altri clienti in negozio”, che “figuriamoci, il farmacista ne sente così tante”... E Mara cerca razionalmente di rassicurarsi e non ci riesce un granché. Perché?

Perché parlarsi aiuta, farsi domande utili aiuta ancora di più.

Ecco come Mara, in pochi secondi in farmacia, potrebbe farsi domande per influenzare il proprio stato emotivo:

1. Sono tesa?
2. Come posso rilassare petto, collo, muscoli del viso?
3. Come posso rilassare le braccia?
4. E respirare rilassandomi?
5. Sto facendo qualcosa di male e dannoso?
6. Come posso formulare la domanda per evitare questo illogico disagio?
7. Potrei dire “Per mia madre....”?
8. Anziché “stitichezza”, esiste un termine più neutro?
9. E se lo cercassi adesso sul telefonino?
10. Come mi sentirei quindi se dicessi “Buongiorno, mia madre da qualche giorno ha un po’ di costipazione, mi ha mandata per chiederle un aiuto. Cosa può suggerirmi di efficace?”
11. Come mi sentirei a dire questa frase?
12. E come mi sentirò quando porterò il medicinale a mia mamma e lei sarà contenta?

Bene. Sembra un flusso di pensiero apparentemente casuale e invece rispecchia una strut-

tura per guidare la mente al cambiamento, emotivo, o comportamentale con la ripetizione.

Rileggi le domande che Mara potrebbe porsi e “senti” le risposte emotive dentro di te. Cosa fa Mara? 1. Indaga la situazione, 2. Testa soluzioni, 3. Installa le emozioni utili.

Ecco il percorso estrapolato:

1. Indaga
2. Testa
3. Installa

Dalla domanda 1 alla 5 Mara indaga la situazione, e già la influenza rendendosene consapevole. Dalla domanda 6 alla 9 compresa, Mara testa soluzioni e sente le migliori emotivamente piacevoli. Dalla domanda 10 alla 12 Mara vuole trattenere (installare) dentro di sé le soluzioni e le emozioni giuste.

Tu

Ora, fallo anche tu. Pensa a una situazione emotiva di tensione e fatti domande utili per guidare mente emotiva e sistema nervoso, se-

guendo questo procedimento: indaga, testa e installa.

Va da sé che il percorso non prosegue in tappe successive fino a che non sento di aver ottenuto un risultato emotivo. Se indaghi bene la situazione, lo sai perché la consapevolezza è già una risposta. Se testi soluzioni che sono utili, lo sai perché ti senti bene. Se installi emozioni utili, lo sai perché ti senti da dio!

Domande utili o non utili

Le domande in genere sono tutte utili se formulate con spirito esplorativo e senza giudizio. Alcune domande però rischiano di essere interpretate male dal nostro sistema nervoso o da quello altrui. Tu puoi sfruttare il potentissimo strumento delle domande utili ovunque: per stare meglio e guidarti a uscire dai problemi, oppure per aiutare altri ad ampliare la propria mappa del mondo o a ricercare le proprie soluzioni (ne riparlamo più avanti).

Quali potrebbero essere domande definite “non utili”?

Torniamo a Mara, è agitata, in farmacia, pensa solo a parole inappropriate, alla vergogna illogica e a quanto si sente tesa. Se in quei momenti Mara si chiedesse:

«Perché sono così nervosa?»

«Perché sono così stupida da fregarmene del giudizio del farmacista?»

«Perché devo essere così sfigata da dipendere dal giudizio altrui?»

Bocciate. Queste domande, cariche di parole forti, al negativo, dette in un momento così emotivamente vulnerabile (a caldo), possono tranquillamente essere definite “non utili”.

Se, invece, per puro spirito d'indagine, senza giudizio critico, in un momento di tranquillità (o almeno, neutralità emotiva, cioè a freddo), Mara volesse chiedersi:

«Perché mi agito?»

«Ci sono valide ragioni per cui io mi focalizzi sul giudizio altrui in situazioni così frivole?»

«Eventi passati che potrebbero condizionare il mio presente? Un dialogo interiore che mi

mantiene tesa? Esempi di persone attorno a me che si fanno troppo condizionare dal giudizio altrui?»

Allora potrebbe giungere a conclusioni utili: che ha o non ha esempi in famiglia che potrebbero averla condizionata inconsciamente, che potrebbe essere parte della sua indole introversa (e non c'è nulla di male), che potrebbe semplicemente agire concentrandosi su postura e respiro.

Una nota sul perché

C'è chi dice che le domande che iniziano con il “perché” siano dannose se rivolte a eventi negativi. Io non lo credo: come il “perché” è utile per scoprire, esplorare, creare; anche nell'analizzare situazioni negative può aiutarci – se formulato con il giusto spirito indagatorio e in assenza di giudizio – a indagare (questa volta) soluzioni, rimedi, altre vie.

Non è la domanda in sé ad essere “pericolosa”, è lo spirito con cui la si pone: critico o esplorativo? E con gli altri: Sarcastico o collaborativo?

2.5. I CREDITI DEL BENESSERE

C'è differenza tra felicità e benessere. Se per “felicità” si intende quella immediata, proveniente da fonti esterne, non è lontanamente paragonabile al benessere, come lo chiamano, quello che proviene da dentro.

Lo psicologo Shawn Achor dice che il 10% della felicità è prevedibile da fattori esterni, ma che il 90% della felicità è prevedibile da come noi processiamo il mondo. L'autrice Emily Esfahani Smith, nel suo libro *Cercare la felicità non rende felici*, distingue la felicità effimera e superficiale dal vero benessere, anzi, va oltre, suggerisce che la felicità non è lo scopo della vita.

Mathieu Ricard, il monaco buddhista di origine francese ci tiene proprio a non confonde-

re il perseguimento del benessere interiore con picchi di felicità superficiali che non durano per sempre.

Per il benedettino Davis Steindl-Rast, quando fu invitato a TED, la formula è semplice: per essere felici è sufficiente essere grati". Di cosa? Lui dice che il sole, una dimora, un gesto cortese, del cibo sono sufficienti per provare gratitudine.

La filosofia di vita è ribaltata, non si lavora per poi un giorno essere felici, si è grati e si è felici adesso; così si vive, lavora, interagisce meglio.

E allora iniziamo a coltivare il benessere. Ti pongo una domanda:

per cosa sei grata/grato?

Amici? Famiglia? Nazione in pace e non in guerra? L'acqua *dal* rubinetto? Pure potabile? Un dentista a portata di mano? Visite mediche in un ospedale che funziona? Un sistema scolastico che ti supporta? Parità di diritti (vabbè, almeno sulla costituzione)?

E poi:

Genitori che ti ascoltano? Ti supportano?
Amici che condividono momenti belli? Gite?
Amori? Viaggi? Musica? Tramonti speciali? Il
cielo blu? Due gambe? Due polmoni? L'olfatto?
La vista? I capelli? Quel paio di jeans che ti pia-
ce tanto? L'uccellino che si posa sul davanzale?
Le foglie autunnali? I pipistrelli che mangiano
le zanzare? I vermi nella terra? E gli alberi? Il
mare? L'aria?

Per cosa puoi essere grata/grato oggi? Ora?

*“A cosa serve essere grati per cose normali, Debo-
ra?”* potresti pensare. Serve almeno a due sco-
pi:

- 1) A non dare mai nulla per scontato, nem-
meno gli alberi sotto casa,
- 2) A nutrire il proprio sistema nervoso di
buona chimica.

È come crearsi un conto del risparmio del
benessere in corpo. Un “conto del benessere”
da tenere sempre “bello pieno”. E da cui attin-
gere nei momenti del bisogno. Un conto cor-

rente che alimenti quotidianamente, anche per quelle piccole cose banali che ti scaldano comunque il cuore. Un conto corrente in cui rifugiarsi quando ne hai bisogno, quando ti hanno rimandata per una materia e sei incavolata nera, quando hai rigato il motorino e chi lo sente tuo padre, quando hai litigato col tipo o la tipa o è finita, quando vuoi solo una cosa: isolarti e leccarti le ferite.

La rivista scientifica *Jama Pediatrics* rivela che un adolescente su quattro soffre di disturbi depressivi. (Nota la distinzione, tra le persone – gli adolescenti che non sono definiti “depressi” ma che soffrono di una cosa: i disturbi depressivi.) Lo studio condotto su ottantamila giovani riporta che i giovani risentono della paura, restrizioni, sofferenza provocate dal Covid. Isolamento, DAD, disturbo del sonno, prospettive non rosee tra crisi attuale, clima, governi grigi... Mi pare normale che ci siano momenti di smarrimento e sconforto.

Cosa fare?

Prenditi del tempo per te, per gli amici, per creare e coltivare buona chimica nel corpo. Al-

cuni adulti non capiranno. Semplicemente perché per loro pensare a sé è quasi uno spreco di tempo, ma poi ne soffrono. Prenditi il tempo di respirare profondamente davanti alla finestra, cantare nella tua stanza, scacciare pensieri irrazionali, diventare più resistente, resiliente, farti domande utili, sviluppare un dialogo interno propositivo... Insomma, far lavorare QI e QE insieme.

La tua intelligenza, le domande che ti poni, le parole che scegli di donarti, i respiri profondi che regali ai tuoi polmoni sono scelte coscienti (QI) che influenzano sulla tua intelligenza emotiva (QE) educandola a provare e coltivare benessere.

Box della buona chimica gratis

Parliamo di droghe, gratis, legali, intrinseche: adrenalina, serotonina, ossitocina, dopamina, endorfine. Ma che avevi capito? Ecco come procurarsi gratis tutta la chimica utile:

1. L'adrenalina è utile per insegnare al proprio sistema nervoso a reagire. Coscientemente trova occasioni per stimolare

l'adrenalina: sfide relazionali, sfide sportive, sfide scolastiche, sociali...

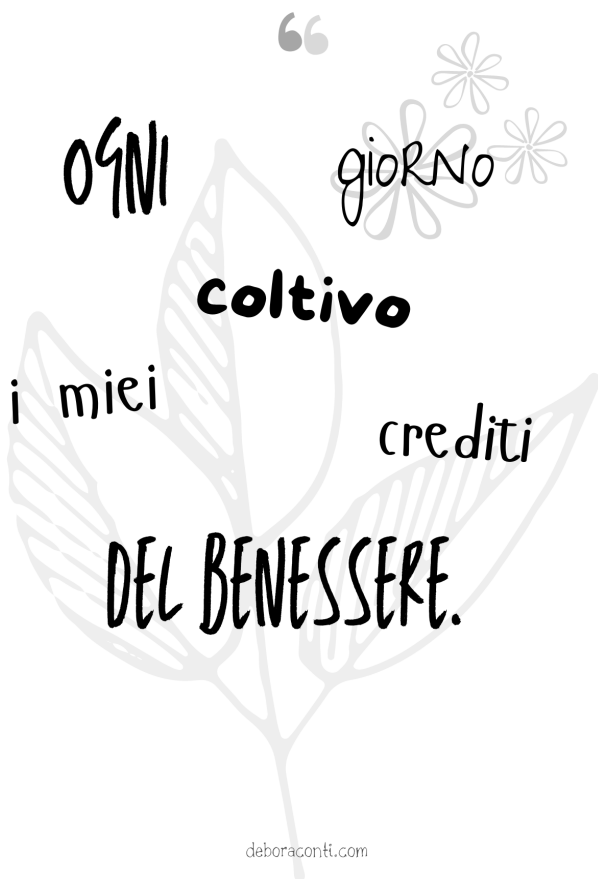
2. La serotonina è il neurotrasmettitore del buon umore. Come suggerisce il benedettino citato in precedenza a proposito della gratitudine, essere grati per ciò che è semplice – ma non scontato! – aiuta a far circolare serotonina gratis nel corpo.
3. Ossitocina. Questa è facile, basta coccolare il tuo animale di compagnia, la tua sorellina minore, oppure la o il partner a cui vuoi quel mondo di bene che ti fa viaggiare sulle nuvole.
4. Dopamina, altro neurotrasmettitore, quello della ricompensa, del piacere. Come si procura? Intendo in modo gratuito e legale? Con un quadratino di cioccolato fondente... E poi? Con i micro-obiettivi (di cui ti parlerò a breve). Si tratta di piccole task che ti dai, che termini “facilmente” e che ti fanno sentire super.
5. Endorfine, neurotrasmettitori anch'esse, secrete dall'ipofisi e che produci quando ti rilassi e provi benessere. Non ne abbiamo parlato proprio poche pagine fa? Respiri aria buona, accarezzi il tuo gatto

o cane, ti sdrai e rilassi ascoltando musica, ti siedi accanto a un albero e ne guardi le fronde da sotto, annusi i fiori di calicanto d'inverno, passeggi lungo un fiume, lago, mare...

Ecco come puoi sempre accumulare crediti del benessere, che sicuramente ti serviranno nei momenti del bisogno. Ricordi quando a inizio libro parlammo dei 192 minuti di sbatti legittimo: rabbia, stress, nervosismo? Ecco, per far sì che questi 192 minuti restino tali e siano gestibili in piccoli chunk di 5 minuti qui e 5 minuti là, è importante poter attingere al proprio conto risparmio del benessere all'occorrenza. Come? Sei stressato per le incertezze della vita? Chiudi gli occhi e pensa a un luogo che hai nel cuore, all'interno del tuo conto benessere; respira e – solo dopo aver placato la parte emotiva – potrai ragionare sulla fonte di stress.

Dicevamo (ricordi?) che la mente “a caldo” non ragiona bene? La mente a caldo è quando è stressata, nervosa, arrabbiata... Quando si lamenta, bofonchia, si insulta, offende il mondo,

si sente bloccata... In quei momenti, il tuo conto risparmio benessere è utilissimo per RAF-FREDDARE le tensioni e poter ritrovare la giusta “temperatura” umorale per lavorarci a livello razionale, oltre che emotivo.



“

OGNI

giorno

coltivo

i miei

crediti

DEL BENESSERE.

deboraconti.com

3. COMPRENDERE

Siamo alla terza macro area di questo libro. Abbiamo visto come distinguere, per non soffrire, per *capire* meglio; come prepararsi, per non soffrire (e due!) e *stare* meglio; ora ti voglio presentare la terza parte: comprendere, per non soffrire (e tre!) e *aiutare* gli altri al meglio.

Comprendere è un verbo dai plurimi significati. Significa “capire” e anche “includere”, dal latino “comprehendo” per capire e “complexor” per contenere.

In questa conclusiva sezione ti presenterò: come relazionarti per difenderti emotivamente, cos'è l'empatia, come entrare nel mondo con “la valigia ben fatta”, come organizzare le proprie mosse con i micro-obiettivi, come aiutare il tuo mondo con dritte di leadership trasformazionale.

3.1. IL PROF ANTIPATICO È UTILE

Nel suo libro *What I wish I know when I was 20*, Tina Seelig, docente alla Stanford University cita un suo collega: il professor Carlos Vignolo all'Università del Cile, le disse un giorno che suggeriva ai propri studenti, tra lo scherzoso e il provocatorio, di frequentare lezioni tenute dai peggiori docenti della scuola perché questo li avrebbe preparati alla vita.

Wow. Non ci avevo mai pensato prima di leggere questo passaggio. Quando lo lessi, andai subito da mia figlia Emma, di 11 anni, che – come tutti – ha insegnanti empatici e altri decisamente meno. Le raccontai questo passaggio del libro. Non so quanto apprezzò questa ristrutturazione della sua sfortuna sul momento. Spero che maturerà l'idea che anche lei, quella prof. di cui non dirò nulla qui, nero su

bianco, sia una lezione di vita. Lei che elegantemente ai suoi alunni dice: «Nella mia ora non si va più in bagno. Questa classe non è un pisci*toio.» e che a fine primo quadrimestre (non a ottobre) scrive sulla piattaforma di interazione online con gli alunni «Vista la scarsissima preparazione che ho potuto constatare in classe, ho deciso di...». Questa è una preziosissima lezione di vita se la guardiamo dal verso giusto.

Che fare? Prepariamoci.

Ecco 5 mosse per quando incontri persone – diciamo così – con un basso QE:

1. Distingui la loro identità dai comportamenti
2. Restane emotivamente a distanza
3. Attingi ai crediti del benessere o trova occasioni per versarne di nuovi
4. Guarda dentro quelle persone
5. Aiutali se ci tieni e se puoi.

Di solito, soffriamo veramente per gli altri quando si tratta di persone vicine emotivamente a noi, in famiglia, parenti, amici. Quan-

do si tratta di prof., capi, colleghi di lavoro o compagni di scuola con scarso QE, siamo meno colpiti nel profondo, anche se riescono sempre a farci uscire di testa.

Marika

In entrambi i casi, persone care ma con scarso QE o persone che si devono inevitabilmente frequentare, anch'esse con scarso QE, possiamo seguire le prime 4 tappe su 5 del percorso che ti ho appena proposto. La 5° tappa la riserviamo solo a persone a cui teniamo e che possiamo "influenzare" in modo empatico, utile, etico.

A Marika non piace particolarmente studiare e preferisce aiutare sua madre al bar. Certo, in italiano e matematica riesce piuttosto bene perché i due prof. sono simpatici. Mentre in inglese è insufficiente. Non le piace proprio. O così Marika credeva.

In realtà, non è l'inglese in sé a non piacerle, è la prof. E spesso i prof. fanno la differenza. Quella di inglese ha innegabilmente uno scarso QE.

La prof. riprende Marika, le riferisce solo che verrà rimandata se continua così, che deve studiare ma non le suggerisce *come*. Alla prof., in questo momento della sua vita, non viene nemmeno in mente che potrebbe suggerire a Marika di scaricarsi quelle App che fanno giocare con la lingua inglese, o di guardare qualche video su You Tube o dei Reel su Instagram che insegnano l'inglese in modo veloce, semplice e divertente.

A Marika la prof. d'inglese fa girare le budella appena entra in classe il martedì. Di solito o la prof. la ignora o la tartassa con lezioni di vita spicciole. Marika allora chiede aiuto alla consulente d'istituto per non stare più male dentro quando sa che c'è la sua ora.

La consulente d'istituto suggerisce a Marika alcune domande utili che, guarda caso, seguono proprio i primi 4 punti del percorso in 5 tappe. Ecco cosa dice la consulente:

[Riconosce il sentimento] «Certo Marika, mi spiace che tu debba provare certi sentimenti in

riferimento a quella persona.»

[1. Distingue la persona dal comportamento]
«Secondo te, potremmo trovare dei lati apprezzabili della sua persona?»

A cui Marika risponde con poca cosa, ma è sempre una base di partenza. Nel caso specifico, Marika adora l'icona delle lezioni di inglese scelta dalla prof. per la piattaforma online. E per questo sospetta che la prof. possa anche essere divertente come persona. Sa che la prof. viaggia spesso e per questo la ammira. La vede come una persona decisa e, anche questo, le pare un aspetto utile da notare e condividere con la consulente.

[2. Restare emotivamente a distanza] La consulente ringrazia Marika per quanto ha osservato e continua: «Ora, come potresti fare per evitare di farti influenzare da “certe sue parole”? Cioè, in quei momenti come potresti – che so – proteggerti emotivamente oppure portare la sua attenzione su altro?»

Marika prontamente risponde che potrebbe pensare ad altro, al suo gatto quando si diverte a giocare in casa. E poi, potrebbe giustificarsi con la prof. per non aver studiato, dicendo che ha dovuto aiutare sua madre al bar.

Al ch  la consulente fa notare che chi si mette sulla difensiva e si giustifica, di solito, non risolve il problema, anzi, peggiora il clima emotivo irritando la controparte.

[3. Attingere ai crediti del benessere] Cos  la consulente suggerisce: «Cosa ne dici se inizi a pensare al gattino che gioca, cos  ti rilassi un po'. Fai due respiri e poi poni alcune domande alla prof. per mostrarle il tuo interesse? La voglia di rimediare? Suoi possibili suggerimenti in merito?»

Marika si ferma, capisce la storia del giustificarsi, che – a dirla tutta – non piace nemmeno a lei: ogni volta che si giustifica, si sente piccola piccola. Come se giustificandosi dichiarasse di essere in torto. E allora Marika pensa che potrebbe chiedere alla prof. come secondo lei potrebbe migliorare il suo metodo di studio del-

l'inglese. Sì! Le pare proprio una bella domanda e se la fa girare nella mente «Ha ragione prof. e vorrei rimediare. Come posso, secondo lei, migliorare il mio modo di studiare l'inglese?»

[4. Guardare dentro la persona] Bene, la consulente è molto soddisfatta della presa di coscienza e delle risorse intrinseche che Marika sta trovando, perciò continua. Ora la consulente si focalizza sull'umanizzare la prof. in questione e chiede ancora: «Bene Marika, brava, ottimi spunti. Ma, secondo te, perché la prof. è così secca a volte? La vedi fare così anche con altri? Oppure ti riprende perché ci tiene particolarmente? O anche, è un po' che insegna l'inglese e ha scordato le difficoltà in cui possono incappare gli alunni?»

Marika ci pensa e nessuno dei suggerimenti le pare quello giusto. Lei sa solo che la prof. ha qualche problema in casa perché a volte sta assente e torna più stanca di prima, in più è la prof. designata dall'istituto per fare da referente Covid e questo la stressa moltissimo. Racconta allora i suoi sospetti alla consulente e in-

sieme capiscono meglio la prof. che non è solo la tipa poco empatica e spiccica in classe, ma che è anche una persona che potrebbe vivere un periodo difficile della sua vita.

Ecco. Marika si sente bene, può tornare in classe più serena, sa che la prof. è umana, ne vede meglio il lato fragile ora e questo la aiuterà inconsciamente a relazionarsi con la prof. in modo migliore. Le chiederà di aiutarla con occhi sinceri a capire come poter studiare meglio la sua materia.

Tu

Ora prova tu. Hai una persona vicina, emotivamente o fisicamente, con scarso QE? Segui i passaggi dall'1 al 4 e, se puoi e ti farà piacere potrai aiutarla.

Come? Be', a dire il vero già Marika coinvolgendo la prof. con una domanda sul metodo di apprendimento l'ha già fatta sentire importante, anche solo per 2 minuti. L'ha valorizzata e ha dimostrato utile ascoltare i suoi suggerimenti. Ricordi quando parlavamo dei due biso-

gni sociali presenti in ogni gruppo? *Belonging and significance.*

Come possiamo quindi far sentire bene le persone attorno a noi? Anche quelle che hanno un fare secco, brontolone o negativo? Possiamo farle sentire importanti per noi e creare spontaneamente un legame d'intesa.

Sì, ma come?

Ci sono quelli che ci amano e ci usano come spugne per le loro disgrazie: 1) Un “Mi dispiace” da parte tua, sentito, aiuta immediatamente a far sentire che rispetti i suoi sentimenti e a mostrarti empaticamente vicino. 2) E, per evitare di finire come una spugna bagnata e pesante, potrai sempre distrarre la persona amata su argomenti a lei graditi, leggeri, neutri, comuni...

Ci sono quelli sempre arrabbiati e tesi: un saluto sincero, una domanda che distragga la loro mente verso pensieri che siano sia di loro interesse sia utili per cambiare la loro chimica, è un modo veloce e quasi sempre efficace. Do-

podiché potrai anche raccontare un avvenimento curioso a cui hai assistito, porre una domanda per chiedere un consiglio (evitando però che si riaccenda la miccia della polemica).

Ci sono quelli chiusi e scostanti: che fare? Mantieni vicinanza fisica, rilassati e poni domande neutre ma empaticamente utili, come “Ciao, com’è andata la tua giornata?” Richiamare il loro interesse verso un argomento comune: “Volevo chiederti un consiglio su... è un buon momento?”

Insomma le chiavi di buone relazioni sono poche e fondamentali:

1. Fai sentire la persona importante *in* quel momento
2. Fai sentire quella persona utile *a* quel momento.

Boom, fatta!

“

Tutta è utile
PER IMPARARE
e
crescere.

deboracanti.com

3.2. PANDO E L'EMPATIA

Ti porto nello stato dello Utah, in particolare nella foresta nazionale di Fishlake. Vieni con me a passeggiare nella Trembling Giant. Wow. Se la cerchi su Google Earth, ci arrivi in un attimo. Digita “The Trembling Giant Utah” e ti ci trovi sopra. Cos’è il Pando? È la versione reale della foresta del film *Avatar*, è internet naturale, è noi. Pando è un bosco ed è anche un albero unico, è un pioppo, è centinaia di pioppi. In realtà è il più grande “albero”, il più grande organismo vivente esistente al mondo. È *un* albero di pioppo con “ramificazioni” ed è anche una foresta. I marcatori genetici dimostrano che è un solo essere vivente che si è esteso. Infatti, fu proprio Michael C. Grant dell’Università del Colorado a chiamarlo così, dal latino “estendersi”.

Se lo cerchi su internet, per pura curiosità (altra caratteristica utile di un Growth Mind-set), scopri come si riproduce: orizzontalmente per riproduzione vegetative (come rami) e non per seme. Le radici si distanziano, poi generano dei polloni (quelle parti legnose degli alberi) da cui poi cresce in verticale un altro ramo, pardon, pianta.

Non solo è il più pesante, il più grosso, è anche il più vecchio organismo vivente. Il giovanotto pare abbia 80 mila anni, si è quindi dovuto subire l'ultima glaciazione Würm e poi avrà dovuto aspettare forse 40 mila anni o più per vedere qualche uomo che esplorava la zona proveniente dall'Asia attraverso lo Stretto di Bering.

Pando per me è la metafora di una soluzione: l'empatia.

Cos'è l'empatia? È la capacità di percepire ciò che sente e pensa la gente. Essere empatici è mettersi nei panni di chi non la pensa come noi e cercare di capire il mondo dal loro punto di vista. Deriva dal greco *en-pathos* che significa "sentire dentro". L'empatia è spesso confusa

con la simpatia, l'approvazione, l'identificazione o con la compassione. Vediamone in breve le differenze:

- La simpatia è quel sentimento che si prova nei confronti di qualcuno che ci sta simpatico, ci piace la sua compagnia, vediamo le cose simili a loro, passiamo del buon tempo di qualità insieme. Essere empatici non richiede il provare simpatia per gli altri;
- L'approvazione è forse più rara, è un giudizio e non tanto un sentimento e avviene quando approviamo la scelta di un compagno, familiare o anche di un estraneo. Approvare la scelta di qualcuno non implica che lo comprendiamo, né che ci stia simpatico e nemmeno che lo conosciamo in realtà;
- L'identificazione è un altro errore. Non è necessario identificarsi con qualcuno per capirne pensieri e convinzioni. Possiamo comprendere che una persona creda qualcosa senza necessariamente aver bisogno di identificarci per comprendere. Identificarsi è forte, è quasi totale. L'em-

patia è l'annusare, l'identificazione è camminarne le impronte;

- La compassione è un'altra nobile emozione. Sicuramente una delle emozioni da collezionare nel nuovo millennio ma, ancora una volta, diversa dall'empatia. Non è necessario provare compassione per qualcuno per essere empatici. La compassione è quando comprendiamo i sentimenti altrui, e – in generale – quando partecipiamo alla loro sofferenza, senza provarne pietà, certamente, restando semplicemente vicini. È quasi un passo in più rispetto all'empatia, che riserviamo alle persone a noi vicine.

A cosa serve essere empatici? Essere empatici ci aiuta a comprendere, senza né impegnarci per aiutare né dover approvare. Amplia la visione del mondo arricchendola con interpretazioni diverse dalla propria. Eccolo il vero vantaggio. Provare empatia significa mettersi nei panni di chi è diverso da noi e osservare.

Essere empatici amplia la propria mappa mentale e arricchisce la visione che abbiamo del mondo.

Proviamo: chi non sopporti in questo periodo? Un amico? Un genitore? Cosa accadrebbe se potessi “vedere” i loro pensieri, convinzioni, paure? Come capiresti meglio certi limiti? Come comprenderesti maggiormente e quindi come accetteresti certi atteggiamenti mal riusciti?

L’empatia è sicuramente uno strumento relazionale fondamentale da avere sempre in valigia, ovunque tu vada.

“
Essere
empatici
amplia

la nostra

mappa
del
mondo.

deboraconti.com

3.3. UNA VALIGIA “BEN FATTA”

Viaggi e viaggerai. Cambierai lavori, ambienti, gente. Cambierai anche lingua magari. Ciò che non cambierà mai è il bagaglio di QE e di “fair play relazionale” che ti porterai dietro. Che la tua valigia contenga il giubbotto per andare a Nord o le infradito per andare a Sud, l'intelligenza emotiva e la correttezza relazionale sono come lo spazzolino, non si va in giro senza.

Abbiamo parlato di intelligenza emotiva lungo tutto il libro, definiamola in poche parole e “apriamola” per conoscerla dentro. Insomma, cerchiamo ora di redigerne la ricetta da portare in valigia sempre con te.

Nel suo libro *Perché tanti uomini incompetenti diventano leader? (e come porvi rimedio)*, Tomas

Chamorro-Premuzic la spiega come efficacia personale, un'abilità di affrontare ogni giorno con successo i raffronti interpersonali, sul piano emotivo e sociale. Un buon QE non è quindi una "intelligenza" che si ha, è un'abilità che si allena per comprendere e gestire meglio le proprie e le altrui emozioni.

Era il 1990 quando Peter Salovey, psicologo sociale di Yale, e John D. Mayer, professore di psicologia alla University of New Hampshire, coniarono il termine "intelligenza emotiva", resa poi super nota a noi da Daniel Goleman, giornalista scientifico che ne scrisse un best seller epocale.

Un decennio di silenzio scientifico seguì, fino a che, il QE divenne poi l'eroe delle Relazioni umane. Dal 2000 sono stati pubblicati circa 4300 studi sul QE analizzato in varie forme e per vari scopi: di collaborazione, leadership, performance, relazioni interpersonali, impegno personale etc.

Se Aquaman è il paladino dei mari, Wonder Woman per gli umani in difficoltà, così come

Spiderman, Hulk o Iron Man, il QE è l'eroe nel Fair play relazionale. Chi ha un alto QE è un super eroe dei giorni nostri, si capisce e capisce gli altri. Si mette nei loro panni e comprende (senza giudicare o giustificare) il loro punto di vista, sa usare un linguaggio tanto assertivo quanto rispettoso, sa scurarsi, sa porre domande utili, sfrutta il pensiero laterale per guardare alle situazioni da punti di vista differenti e ha un orientamento decisamente problem solver.

Quel super eroe, quella super eroina, sei tu.

Non è forse da inizio libro che ne stiamo esercitando le qualità?

Vediamole in dettaglio e poi analizziamo una piccola bomba relazionale di cui sono venuta a conoscenza recentemente.

La valigia del QE

Se apriamo la valigia del QE vi troviamo dentro:

1. Umiltà
2. Empatia

3. Creatività
4. Flessibilità e resilienza
5. Autogestione emotiva

1. Umiltà

L'umiltà è una qualità strana. Una virtù spesso usata per ristrutturare altri sostantivi astratti. Umiltà era sinonimo di povertà quando si voleva parlare di qualcuno che era onesto, lavorava sodo e apparteneva alla classe povera. Persona rispettata dalla comunità, magari aveva poca scolarizzazione ma era onesta, e quindi era descritta come "umile". Una persona modesta nella conoscenza e nei mezzi. Una brava persona ma...

Ebbene, l'umiltà è altro. L'umiltà è una virtù riconosciuta in chi si pone con atteggiamento aperto, curioso, riconoscendo i propri limiti se è il caso, senza vergogna né menzogna. L'uomo umile, la donna umile, il dirigente o la leader umile (humble leader) è una persona non orgogliosa di sé – ma soddisfatta di ciò che fa – non si vanta, non è superba, agisce e lascia che i fatti parlino per sé.

Una persona umile, un amico umile, uno studente umile, è una di quelle persone che sa cosa sa e sa anche che non sa, perciò è inutile vantarsi. All'opposto, gli arroganti nascondono spesso, dietro il polverone, l'ignoranza di non sapere, e nemmeno dove finiscano i proprio limiti.

Mi spiego meglio, pensa a un prof. che ti piace e uno che "ti piace meno". Se poni loro una domanda difficile riguardante la loro materia, e non sanno darti la risposta giusta sul momento, immagina come te lo direbbero.

1. Il prof. che ti piace, probabilmente manterrebbe un atteggiamento onesto e umile. Potrà dirti: «Urca, mi spiace, ora non ricordo. Lasciami il pomeriggio per rivedere bene l'argomento e domani ti dò una risposta».
2. L'altro potrebbe rispondere in modo sbrigativo, tendente all'arrogante: «Locatelli, se lo cerchi lei su internet e poi me lo racconti domani, così la interrogo.»

In realtà, dentro di lui o lei, il cuore ha iniziato a battere più forte, il respiro si è fatto improvvisamente superficiale, il suo dialogo interiore è andato improvvisamente in black out, fermo alla domanda: cos'è che ha chiesto Locatelli? E la sua risposta primitiva, da cervello limbico, NON abituato a gestire con empatia e umiltà tali situazioni, ha scelto “fight” nel test o croce primitivo del “fight or flight”.

Ecco, chi riconosce ed è anche pronto ad ammettere i propri limiti è una persona umile.

Ciò non significa che chi non riconosce i propri limiti sia un arrogante. Potrebbe significare anche che è un sognatore, un po' come me quando sogno e spero. Cosa accade allora, in questo caso, al primo pesce in faccia? Be', si impara la lezione e si risistemano i parametri di auto-giudizio.

2. Empatia

Easy now, isn't it? Facile ora, no? Let's move on. Passiamo oltre.

3. Creatività

Uno studio del World Economic Forum ha risposto alla seguente domanda: “Quali saranno le caratteristiche del candidato ideale nel mondo del lavoro per i prossimi anni?” La creatività è al primo posto. Ma creativi lo si è o lo si diventa? A mio modesto parere, creativi si diventa. La mia risposta è sempre il mio amato evergreen: ponendosi domande, in particolare domande utili.

Nel suo libro da me in precedenza citato, *What I wish I know when I was 20*, Tina Seelig racconta di come stimola i suoi studenti con sfide super creative. Il primo capitolo si intitola “Buy one, Get two free”, comprane uno e ricevine due in omaggio! Non male come incipit no?

E Tina Seelig apre il capitolo con una domanda, che qui traduco direttamente in italiano per comodità: «Cosa faresti per guadagnare soldi se tutto ciò che avessi fossero 5 dollari e due ore di tempo?»

Qual è la prima reazione?

La mia è di vuoto. Poi la mente scatta a destra e a sinistra per pensare. Mi chiedo cosa so fare, come posso aiutare, cosa potrei scambiare, comprare, vendere...

Ecco le migliori risposte riportate dalla Seelig. Si tratta di un compito che lei dà ai suoi studenti appena giunti al suo corso alla Stanford d.school, la scuola diretta e ideata da Bernard Roth, di cui ti parlo poco più in là. Gli studenti potevano pensarci su, discuterne in gruppi ma, appena aprivano la busta consegnata loro e contenente i cinque dollari, avevano solo due ore per terminare il lavoro.

Le prime risposte, discutendone in aula, furono: vado a Las Vegas, compro un biglietto della lotteria. Poi arrivavano suggerimenti quali: vendere limonata per le strade e con i cinque dollari comprare i limoni. Oppure, nella stessa logica, comprare una spugna e del sapone per offrire di lavare automobili.

Poi però, racconta la Seelig, molti gruppi trovarono risposte molto più creative. Il gruppo che vinse la competizione non utilizzò nem-

meno i 5 dollari. Si resero conto che focalizzarsi sui soldi limitava la loro creatività. Riformularono dunque la domanda così: come possiamo fare soldi partendo dal niente?

Si costrinsero così a sondare le proprie abilità, analizzare gli specifici talenti e sprigionare la propria creatività per trovare problemi da risolvere attorno a loro. Problemi che avevano sicuramente già notato senza però porsi domande per come risolverli. Così facendo il team vincente riportò in classe seicento dollari, con un ritorno sull'investimento pazzesco.

Cosa fecero? Offrirono un servizio! Aprirono la busta un sabato sera e si offrirono di mettersi in coda per accedere ai ristoranti più frequentati. A quanto pare era un problema ricorrente e fastidioso. I ragazzi sapevano che delle file d'ingresso si sarebbero formate e così iniziarono a mettersi in coda. Alcuni clienti che arrivavano per cenare erano ben lieti di pagare 20 dollari agli studenti per appropriarsi del posto in coda ed evitare la fila.

Nel breve lasso di tempo, i ragazzi riuscirono anche ad affinare la strategia: notando che le ragazze riuscivano meglio a vendere le prenotazioni sul posto, i ragazzi si dedicavano ad andare in giro per la città raccogliendo prenotazioni. Hanno anche notato che “vendere il posto” funzionava meglio in code dove il ristorante dava un ticket o pager (cercapersone) per segnare il proprio numero. Lo scambio tra denaro e l’oggetto in sé era meglio accolto dal cliente piuttosto che la verbale promessa di attendere al posto loro.

Nel suo altro libro *Creativity Rules: Get ideas out of your head and into the world*, Tina Seeling esordisce con una facile sequenza da tenere a mente:

l’immaginazione porta alla creatività, la creatività conduce all’innovazione, l’innovazione porta all’imprenditorialità.

Non fa una piega!

Cosa ne dici? Adattabile nella vita di tutti i giorni, come nel percorso universitario e sul

lavoro. L'immaginazione è ciò con cui giochiamo e può anche azzardare idee che non verranno mai realizzate. La creatività è l'applicazione di ciò che l'immaginazione ha partorito e che può risolvere una sfida. L'innovazione è la creatività che diventa qualcosa di concreto da applicare al mondo. L'imprenditorialità è la distribuzione dell'innovazione a beneficio proprio e di tutti.

Provaci tu. Segui queste domande: quali sono le tue abilità e i tuoi talenti? Esistono problemi attorno a te che potrebbero essere gestiti con nuovi approcci grazie a te, a tue abilità e talenti?

Quando hai trovato almeno una risposta, prosegui: come potresti immaginare di risolvere quel problema? Cosa, tra ciò che hai immaginato, è creativo e realizzabile? Come potresti iniziare? Come potresti aggiustare il processo in corso d'opera?

Il pensiero creativo non si applica solamente sul lavoro, ma anche per organizzarsi una va-

canza, un processo di studio, la conquista di una ragazza o di un ragazzo...

Ti avevo anticipato che ti avrei parlato anche di Bernard Roth, vero? Eccomi qui a farlo. Bernard Roth è uno dei fondatori della d.school in cui insegna anche la Seelig. D sta per “design thinking”, cioè quell’insieme di pratiche utili da pensare per risolvere le sfide come i designer di successo. Cioè? Usando una diversa forma mentale e un approccio diverso rispetto a quello di tutti gli altri.

Prendi gli agricoltori italiani all’avanguardia nel mondo oggi perché coltivano grano antico, con glutine meno denso (e quindi più digeribile), senza usare il glifosato (il pesticida più in uso oggi e in processo per essere definito cancerogeno) e quindi in modo assolutamente ecologico. Agricoltori coraggiosi che sfruttano il pensiero creativo per non farsi inghiottire dal sistema in atto dal dopoguerra (sistema che sfrutta il terreno fino a impoverirlo e che inquina la nostra flora batterica con glutine più “coloso” e pesticidi di contorno). Questi agricoltori sono i miei super eroi: persone che

sono ritornate alla terra, perché amano la terra, e noi.

La creatività è riconosciuta da tutti come un elemento necessario da risvegliare in noi per il presente e il futuro. Un futuro migliore naturalmente.

Ma il mondo del lavoro la pensa sempre così?

Ahimè, non credo. Ricordiamoci che le altre generazioni non erano abituate come te a coltivare l'intelligenza emotiva. Non se ne parlava proprio. Esisteva, certo, ma per esperienza più che per auto-educazione. Molti miei coetanei lavorano "solo" per provvedere al sostentamento della famiglia. Intento nobile, certo. Ma sufficiente quando si è costretti ad abbracciare i valori di un'azienda in cui si presta servizio? Se, come abbiamo già visto a inizio libro, oggi i giovani questionano le aziende sul loro coinvolgimento nel mondo, un passo avanti è già in atto. E le aziende? Le società a cui aderiamo? Le università a cui ci iscriviamo fanno altrettanto?

Non tutti.

Anche le aziende cercano la creatività ma non sempre la vogliono mettere al servizio dell'umanità. Joseph Schumpeter, economista che studiò il capitalismo, lasciò in eredità al mondo la sua definizione distruttrice di creatività con il concetto di "distruzione creativa". Se la creatività ci può salvare, noi e il mondo, può anche tranquillamente continuare a girarsi in tondo e inventare solo per il gusto di inventare. Cioè, non tanto per risolvere, quanto per accontentare il consumatore. Questa è la creatività di cui dobbiamo diffidare.

Oggi non possiamo permetterci di produrre solo per produrre, né innovare solo per innovare. Oggi dobbiamo contribuire, anche grazie alla creatività e all'innovazione, in funzione del bene nostro e del mondo.

Come vedi questo è un argomento a me molto caro e, se ne avremo l'occasione, ne parleremo insieme da qualche parte, virtualmente sui social o dal vivo. Ne sarei lieta.

Essere creativi presuppone anche essere curiosi e coltivare il pensiero laterale.

Cos'è il pensiero laterale?

Edward De Bono, che potresti conoscere per il suo libro *Sei cappelli per pensare*, ha coniato il termine “pensiero laterale”. Si tratta di quella modalità di pensiero che guarda alle situazioni (in genere quelle da risolvere) da angolazioni non convenzionali. Diversamente da quanto ci si aspetta, cioè prendere di petto il problema, il pensiero laterale propone di indagare punti di vista differenti, soluzioni alternative, visioni nuove e poi, solo poi, scavare a fondo con il vertical thinking e risolvere il problema.

Per De Bono il pensiero laterale è applicazione della creatività. Stai percorrendo un sentiero in un prato. Davanti a te lungo il sentiero c'è una porta. Provi ad aprirla ma è chiusa. Che fai? Aspetti che ti diano le chiavi? La scavalchi? O la aggiri? E così, tutti i “giochini” che puoi trovare online per stimolare il pensiero laterale ti potrebbero far innervosire, li potresti considerare sciocchi (o almeno questa è la mia pri-

ma reazione) ma poi potresti scoprirti a fare domande “diverse”... laterali appunto. Sperimentati se vuoi.

4. Flessibilità e resilienza

Chi è flessibile si piega ma... lo sai. Chi è resiliente si piega ma non... sai anche questa.

Cosa significa essere flessibili? Avere una mentalità flessibile? O anche essere resilienti e avere un atteggiamento resiliente?

Una mentalità flessibile è aperta ad altri punti di vista, ammette di non aver subito pronte le risposte, quelle giuste, e sa che l'unica costante nella nostra esistenza è il cambiamento. Essere resilienti significa farsi deformare e poi tornare alla propria forma originaria. Proprietà di metalli o materiali come la gomma, è traslata alla nostra capacità di affrontare le avversità: la resilienza per noi è la capacità di ripresa e recupero.

Non sembra anche a te che queste componenti della valigia del tuo QE siano perfettamente compatibili tra esse? Il pensiero laterale

e il problem solving si interconnettono con la flessibilità e la resilienza, così come una buona abilità relazionale (che prima ho chiamato “fair play relazionale”) è utile per rialzarsi e adottare punti di vista altrui. Così come essere empatici facilita la comunicazione, comprensione, interrelazione, crescita...

5. Autogestione emotiva

Per autogestione emotiva possiamo riprendere le pagine in cui ti parlavo di quei 768 minuti di gestione emotiva al giorno. Di quella “indipendenza emotiva” da situazioni o persone al giorno. No, non è isolarsi, è selezionare. Non è negare le proprie emozioni è accoglierle, osservarle, liberarsene NEL migliore dei modi (cioè col migliore dei mezzi) e poi voltare lo sguardo altrove. 192 minuti di concessioni emotive e poi spostato l'attenzione.

Avere 192 minuti di sfoghi emotivi non significa però che li si debba riversare su altri. *Rispetto reciproco prima di tutto.* Se qualcuno ci fa un torto glielo diciamo, con fermezza E senza urlare. Formulando frasi brevi e – possibilmente – espresse in positivo. Se noi facciamo

un torto a qualcuno – be’ – vediamolo con questo esempio che tengo in serbo dall’inizio del capitolo...

Fair play relazionale

Sin da piccoli i grandi ci chiedono «Qual è la parolina magica?», aspettandoci che i bimbi riformulino la loro richiesta con in coda un bel “per favore”. E funziona. Non perché il bambino capisca i vantaggi della correttezza tra le persone, certo, lei o lui ha solo capito che ci vuole una parola “magica” per ottenere ciò che si vuole.

Poi alle elementari ci fanno disegnare i cartelloni delle parole cortesi, o magiche, o speciali. E sono: Per favore, Grazie, Scusa. Ecco che ci avviciniamo al nostro prontuario di frasi *evergreen* da usare sempre, all’occorrenza e non cantilenando, quando sbagliamo o quando uno scambio di idee rischia di diventare irritante.

Gli evergreen da avere sempre a portata di lingua sono:

- Grazie

- Scusa
- Mi dispiace
- Ho sbagliato
- Per favore
- Hai ragione

Ora vediamo cosa possiamo far seguire a questi utili strumenti di ingresso e QUANDO usarli.

La 5° G

Eccoci alla bomba relazionale di cui ti avevo accennato. Storia vera, nomi inventati, come al solito. Ronda, Marti e Genge sono tre amiche, in classe e fuori. Si trovano bene tra loro, escono insieme ogni tanto e si supportano nello studio. Un giorno in classe iniziano innocentemente a scambiarsi un bigliettino pergamena su cui scrivono osservazioni e battute su ciò che sta accadendo. Marti commenta le scarpe della prof., Genge disegna una faccina, Ronda scrive “T.G. Che sforzo!”

Ronda sta commentando il fatto che T.G., solo perché è un tipo che si arrabbia all'improvviso e crea sempre disordini in classe, i prof. gli facilitano sempre i compiti. Questa

volta sta recuperando una verifica e sta praticamente copiando sotto il naso della prof.

Finisce la lezione e, nel frattempo il bigliettino ha girato per Genge che ha disegnato un'altra faccina e poi è passato nelle mani di Lilla, un'altra amica curiosa di vedere cosa si scrivessero le compagne. Solo che poi Lilla cerca di lanciarlo di ritorno a Ronda. Ma il bigliettino viene intercettato da T.G. che, consegnata la verifica, già si agitava in classe.

T.G. la legge.

Si arrabbia.

Di brutto.

All'inizio perché aveva letto “che str**zo” al posto di “che sforzo”, è quindi partito nel suo *trip* mentale, ha individuato Genge come colpevole e l'ha insultata a parolacce nell'intervallo.

Genge ha tentato di difendersi, Lilla di difenderla, Marti si era assentata emotivamente e

subiva la situazione senza difendersi né veramente subire l'ira di T.G. L'unica che avrebbe potuto parlare, dire che la frase era sua, era Ronda. Muta. Scioccata. "Fluttuava" sulla scena senza respirare e la guardava dicendo a sé stessa: «Non sta capitando a me», «Non sta capitando a me».

Il resto della mattinata si è svolto con Genge e Marti che si schierarono contro Ronda. Lei che si sentiva una cacca e non alzava gli occhi dal banco. T.G. uscito di testa e, per la giornata, irrecuperabile. Lilla che non ha capito la gravità del suo azzardo.

A casa

A casa Ronda scoppia in lacrime per il nervoso. Si chiede perché non ha detto la verità. Si insulta perché non ha avuto la forza di dire che la frase era sua. Fortunatamente in casa c'era sua madre che, dolcemente, le chiese cosa fosse successo.

Ronda ha un buon rapporto con sua madre, le racconta il fatto. La soluzione è una sola: bisogna dire a T.G. che la frase era di Ronda. Sì,

ma come? E se poi sbotta come il suo solito? E per Genge e Marti, come farsi perdonare? Un'amicizia di anni finita in un attimo per una cavolata immensa??? pensa Ronda.

Così decide di scrivere a T.G. su Whatsapp: "T.G. ci sei? Ti vorrei parlare." Poi scrive a Genge e a Marti, singolarmente: "Scusami per oggi. Ho sbagliato. Mi sono bloccata. Ora gli sto scrivendo per dirgli che la frase era mia. Risolvo, e scusami ancora."

T.G. però non risponde. A volte, quando va a casa e sua madre lo vede con la luna storta, dà subito per scontato che sia colpa sua e, non sapendo come aiutarlo, lo punisce (alla sua età!). Gli toglie il cell e non lo fa uscire il pomeriggio. Sua madre è totalmente persa, non sa più cosa fare e spera che un giorno T.G. metta la testa a posto. O magari si cerchi un lavoro.

T.G. non risponde.

Ronda chatta con Genge e fanno pace. Anche Genge ha provato a contattare T.G. invano.

Ronda è nei guai. Dovrà dirglielo dal vivo domani e così si prepara con sua madre la scena. Anzi, LE possibili scene: se T.G. sbrocca, se T.G. le chiede il perché l'abbia fatto, se T.G. si mostra ferito.

«Ciao T.G. ti vorrei parlare (benché non sia un “dovere”, “devo parlarti” potrebbe andare come alternativa se risulta più spontaneo e colloquiale da dire). Ieri quella frase rivolta a te era mia (Ronda non ripete la frase per evitare che T.G. ripeschi dentro di sé l'ira del giorno prima). Mi dispiace, ho sbagliato, non avrei dovuto. [pausa] Mi spiace ancora.»

Ecco che gli evergreen servono sempre. Giustificarsi in questo caso sarebbe inutile e rischierebbe di dilungare la conversazione, riaprire la piaga e far arrabbiare T.G. Solo in caso lui le chieda il perché ha scritto “T.G. Che sforzo”, lei potrebbe giustificarsi dicendo che sa che lui è un tipo sveglio e vederlo copiare le dispiace perché è certa che lui possa essere più creativo. (Anche qui, è rischioso, perché se Ronda usasse “intelligente” al posto di “creati-

vo”, T.G. potrebbe ribattere che lui non è stupido e ripartire su trip rabbiosi).

Il giorno dopo

La storia finisce meglio di quanto Ronda non si fosse aspettata. La mattina dopo, Genge è amica come prima, Marti è ancora con la testa virtualmente sul cuscino e deve ingranare prima di interagire con le altre. Prima di sedersi al banco, Ronda va da T.G. e gli chiede scusa, come ha preparato, perché quelle parole erano sue.

E sai cosa fece T.G.? Nulla. Non rispose nemmeno. Cambiò interesse. Chiese chi avesse visto un programma in Tv la sera prima, così, al vento, in classe. Non degnò Ronda di alcuna risposta o considerazione, ma – per fortuna – nemmeno di uno sfogo con tanto di insulti.

È andata bene. Ronda è stata onesta e ha parlato in modo breve, sviando parole emotivamente difficili o giustificazioni che potevano riaprire ferite inutili. La preparazione sugli evergreen è servita.



deboracanti.com

3.4. PASSO PASSO MI PORTO A CASA IL FUTURO

Sai cosa si dice, no? Che sottovalutiamo ciò che possiamo fare in sette anni e sopravvalutiamo ciò che possiamo fare in un anno. Sempre. La visione, a differenza della vista che a volte è imperfetta, può (e dovrebbe) essere elastica: guardare un po' vicino e un po' lontano.

Guarda lontano, chi sarai? Cosa farai? Come avrai contribuito al mondo? Come sarai cresciuto/cresciuta? Come ti sarai presa/preso cura del tuo tempo, corpo, energia, relazioni, emozioni? Prenditi del tempo per pensare a ciò che vuoi veramente per te: che sia in tuo controllo, che sia fattibile e piacevole.

Solo avendo una visione chiara del domani, puoi impostare la tua crescita da oggi.

I micro obiettivi di oggi ti potranno portare sempre più vicino alla visione di te tra uno, cinque, dieci anni. Se c'è coerenza, se esiste *The Big Picture*: seguire i piccoli passi, i *dots* come diceva Steve Jobs, sarà facile.

«Non puoi connettere i punti guardando avanti, potrai farlo guardando al passato» - diceva Jobs «Dovrai avere fiducia nella visione d'insieme (the big picture) e questo approccio non mi ha mai deluso e ha fatto la differenza nella mia vita.» «Anche se le cose si mettono male, hai sempre bisogno di tenere bene a mente il quadro generale – la Big Picture – » dice anche Richard Branson.

Ecco che i dots di Steve Jobs sono i nostri micro-obiettivi e il segreto per impostarli con coerenza nel grande quadro generale è quello di impostarli solo in funzione di esso.

Parliamo dei micro-obiettivi, quei dots relativamente facili da compiere, quei dots a cui possiamo facilmente associare un tic (o alla Pozzetto, TAAAAC) e che sono l'unico modo per continuare, costantemente, continuamente, ininterrottamente, regolarmente, stabilmente,

a motivare il nostro sistema nervoso. Quindi, motivarci, anzi auto-motivarci in modo intrinseco.

I micro-obiettivi sono di per sé micro, appunto. Sono tali se rispettano tre caratteristiche:

1. Sono espressi nel presente, sono adesso
2. Sono personali, cioè gestibili da noi e per noi
3. Sono espressi in positivo e quindi vanno verso il grande quadro d'insieme.

I micro-obiettivi per restare micro sono *task oriented* si dice – cioè circoscritti al compito da eseguire – pur mantenendo la visione a lungo termine. Se, per esempio, devo andare da Milano a Roma e considero questo come un obiettivo a breve termine, i miei micro step saranno: 1. Scegliere come andarci, 2. Guardare gli orari, 3. Comprare i biglietti, 4. Recarsi alla partenza, 5. Prendere il mezzo prescelto, 6. Occupare il tempo di percorrenza, 7. Scendere dal mezzo arrivato a Roma. Facile no? Piuttosto che guardare solo all'obiettivo come un

pezzo unico, abbiamo diviso in sette facili micro compiti l'esecuzione del viaggio Milano-Roma.

In psicologia cognitiva si parla di *chunk* di informazione, di unità d'informazione: più queste unità d'informazione sono piccole più sono gestibili e correggibili. Di contro, più queste unità d'informazione sono grandi, più è facile individuare il quadro d'insieme ma diventa difficile intervenire in modo puntuale per correggersi.

Se Luca vuole preparare un esame di diritto in 30 giorni e ha un manuale di 300 pagine da studiare e sapere, Luca procederà per esempio così:

1. Per i primi 20 giorni si darà come micro-obiettivo quotidiano quello di leggere e studiare almeno 15 pagine al giorno. Infatti, 300 pagine diviso 20 giorni fa esattamente 15 pagine al giorno. (Luca vuole tenere conto anche di intoppi nella pianificazione, ecco perché "almeno 15

pagine” è il giusto ragionamento da seguire.)

2. Per i restanti 10 giorni avrà il tempo di ripassare, fare mappe mentali, ripetere ed esercitarsi sull'esposizione. Per ognuno di questi obiettivi, imposterà dei micro-obiettivi quotidiani in ciascuno di questi restanti 10 giorni di studio.

Trucchi per realizzare micro obiettivi in modo facile

Esistono sei trucchi per trasformare i micro obiettivi in zucchero per il sistema nervoso, per produrre, gratuitamente e senza conoscere nessun pusher, dopamina e adrenalina in corpo, nel giusto equilibrio per continuare a crescere e diventare chi si vuole:

1. **Tieni conto degli intoppi.** Un obiettivo è perfettibile e non perfetto. Il fatto di procurarsi adrenalina e dopamina a seguito di micro-azioni rende difficile l'intrusione dei quotidiani intoppi e distrazioni che la vita ci riserva sempre.

2. Pensa a togliere piuttosto che ad aggiungere. Coco Chanel diceva: «Prima di uscire, guardati allo specchio e levati qualcosa.» Quando pianifichi micro-obiettivi, pensa semplice, toglì, semplifica, minimizza. Faciliterai la realizzazione della micro azione.

3. Focalizzati su un micro-obiettivo alla volta. Trattandosi di micro azioni è facile compartimentalizzare. Un micro obiettivo è quelle 15 pagine almeno di Luca, è una bicicletta di mezz'ora, è la scrittura del proprio CV (o realizzazione del video di presentazione), è poi il reperimento di almeno 10 email a cui spedirlo, è poi la realizzazione del testo in email che accompagna il CV o video, è poi la spedizione, e – infine – la doccia ristoratrice dopo tanto lavoro.

4. Godi del successo per ogni micro azione, che è un micro obiettivo per la tua mente e sistema nervoso. Se il micro obiettivo per Luca era quello di studiare “almeno 15 pagine” e oggi ne ha studiate 20, godrà del risultato in linea con lo studio e di aver giocato d'anticipo su eventuali intoppi. Il godimento non dovrà essere trascurato. Questa è una tappa fondamentale per far sì che la motivazione intrinseca ven-

ga alimentata – come scrivevo prima – costantemente, stabilmente etc.

5. Considerali nell'insieme, seppur separati.

Tu, consciamente, lo sai che 15 pagine sono parte di un libro di 300. Lascia però che la mente inconscia, cioè la parte emotiva e il sistema nervoso, godano per quelle 15 (o 20) di oggi, E BASTA. Gioca tra attenzione sull'immediato e la Big Picture. La mente cosciente lo sa, lascia che la tua mente inconscia non se ne preoccupi oggi e goda. E basta.

6. Se preferisci, rendili micro micro. Occhio alla differenza tra obiettivi a breve termine, che di solito, si completano in più giorni o constano di più azioni e i micro obiettivi, fatti di singole azioni, micro azioni. Più rendi facile e (quasi) immediata la soddisfazione, più alimenti il circuito della ricompensa nel tuo cervello, produci dopamina per azioni realmente portate a termine e “insegni” al tuo sistema nervoso a provare soddisfazione per vere azioni con veri risultati^[1].

Pensa per azione e non per nominalizzazione

In PNL, Programmazione Neuro Linguistica, le nominalizzazioni sono quei sostantivi, di solito astratti, che rappresentano grandi valori, sentimenti da coltivare e far propri nella vita. È bello leggere su un sito la vision di un'azienda fatta di etica, professionalità e onestà, ma di fatto: cosa significa? Cosa fanno? Perché lavorare per loro? Con loro? Fai bene a chiedere prima di offrire loro le tue due più importanti risorse: il tuo tempo, il tuo impegno.

E se “apriissimo” queste nominalizzazioni in micro azioni? Per noi intendo. Voglio felicità o oggi voglio sentirmi felice? Meglio vero? Tuffandolo nel presente posso poi chiedermi “come voglio e posso oggi sentirmi felice/sere-na/creativo/energica?”

È impossibile fare leva esclusivamente sulla forza di volontà senza godere delle micro-tappe nel percorso. E il rischio di usare troppe nominalizzazioni per costruire il proprio futuro è che il sistema nervoso si perde via facilmente.

Pensa per grandi valori ed emozioni, agisci per micro azioni che procurano costantemente, stabilmente etc. quelle emozioni.

Tu

Lavora da lontano e poi torna vicino al tuo cuore. Chi vuoi essere? Chi vuoi diventare? E poi: cosa puoi fare oggi per questo? Come ti sentirai portando a termine un'azione oggi? Una domani? Una dopo domani?

“

Passa
passo
mi porto
a casa
il
futura.

deboracanti.com

-
-
- 1 Al contrario, si potrebbe allenare il proprio circuito della ricompensa a produrre dopamina per facili ricompense da spasmodico check delle email, scrollata del feed di Instagram etc.

3.5. LEADERSHIP TRASFORMAZIONALE

Siamo giunti alla fine di questo bell'incontro, quale modo migliore di prendere congedo da te parlando del tuo stile di leadership... trasformativa.

È in te, non è difficile per te. La Gen Z ce l'ha nel sangue. E, voglio aggiungere che, molti "anta" come me si sentono in realtà molto più Z che X o Y. Siamo come te, dentro. Vogliamo un mondo, gente e relazioni migliori, come te.

E, oltre all'età, per quanto riguarda il genere? Nel 2005 Janet Hyde, una psicologa della University of Wisconsin Madison, ha analizzato i dati relativi a milioni di partecipanti giungendo alla conclusione che "le differenze di genere sono nulle o molto piccole nel 78% dei casi". Per quanto riguarda il QI, i maschi risultano in

media più abili nell'orientamento (ma alcune donne che avevano livelli di testosterone più alti di certi uomini li superavano nei test). Per quanto riguarda invece il QE, finora, le donne hanno dimostrato un potenziale di leadership trasformatzionale lievemente superiore degli uomini (solo del 15% comunque).

Credo fermamente che gli uomini di domani saranno anche loro ottimi leader trasformatzionali ed empatici al pari delle future donne. Perché lo credo? Perché lo vedo. Domani la differenza tra QE elevato e basso non dipenderà più dal genere, per due motivi: 1) Oggi la differenza di genere è molto più attenuata di pochi decenni fa, e 2) Perché tutto ciò di cui abbiamo parlato in questo libro è oggi negli occhi e nelle orecchie di tutti, tra video, post, libri.

Parafrasando, così la spiega Tomas Chamorro-Premuzic, docente all'University College di Londra nel suo libro già citato: il leader trasformatzionale si concentra maggiormente sui cambiamenti degli atteggiamenti e delle credenze dei propri follower e cerca di coinvolgerli a un livello emotivo più profondo evitan-

do di dir loro cosa fare. Questo tipo di leader è capace di tradurre una vision in un concreto piano di cambiamento e rappresenta un modello di ruolo per il gruppo. All'opposto i leader con QE bassi tendono ad adottare un approccio improntato al *laissez faire* dove il leader è assente e non dà una direzione o uno scopo.

Gift Gugu Mona, autrice e cantautrice originaria del South Africa, dice che «La leadership trasformazionale si riferisce alle giuste relazioni con le persone. Avviene quando il leader gestisce le relazioni con umiltà, al fine di trasformare l'umanità».

Brian Tracy, formatore di fama mondiale, nel suo blog scrive che è lo stile di leadership da lui preferito perché il leader “lead by example” impegnandosi per ogni cosa che dice e che fa. Così facendo il leader costruisce la propria forza.

Ma perché ti parlo di leadership? Probabilmente frequenterai o stai frequentando l'università e, di certo, se entrerai nel mondo del lavoro, lo farai non certo da leader.

Va bene comunque.

Quando ti parlo di leadership trasformativa ti parlo, in realtà di impegno, coerenza, coinvolgimento. Ti parlo di etica, di gruppo, di costruzione. Ti parlo di intelligenza emotiva, di orientamento alla soluzione dei problemi, di resilienza.

E, non ti pare che ne abbiamo discusso lungo tutto il libro?

CONCLUSIONE

To sum up. Abbiamo parlato di te, di una vita imperfetta ed emotivamente ricca. Di diversità, di rispetto, di intelligenza linguistica e intelligenza emotiva, nonché relazionale. Abbiamo parlato di crediti del benessere, empatia, creatività e pensiero laterale.

Spero di aver trasferito con queste pagine l'amore per il linguaggio, creativo, propositivo, empatico e rispettoso. Ho voluto proporti un percorso di esplorazione che partiva da ciò che ti sta attorno e ti gira dentro per 1. Distinguere e scegliere. Poi ho voluto proporti idee per 2. Prepararti al mondo, al futuro, alle sfide, alle cadute. E, infine, siamo giunti all'unione, al 3. Comprendere... anche chi sembra incomprensibile. Abbiamo sviscerato il QE. E anche parlato della leadership trasformativa come li-

nea di condotta generale, con gli amici, negli studi, sul lavoro... in famiglia.

Mi farebbe piacere ricevere notizie da te in seguito alla lettura del libro. Ti leggo da IG, FB o LinkedIn. Mi farebbe anche piacere se facessi sapere ad altri Gen Z se il libro ti è piaciuto con una condivisione sui social o con un feedback sulla libreria dove lo hai acquistato.

*Buon futuro,
Debora*

UN CORSO PER PROFESSIONISTI

Grazie anche a te per essere giunto fino a qui e spero tu possa aver trovato spunti utili per il tuo meraviglioso lavoro.

Se pensi che il corso live online "Parent e Teen Coaching per Professionisti" possa essere utile a te, alla tua professione e alle persone che assisti, allora ti aspettiamo alla prossima edizione del corso.

Controlla il calendario pubblicato sulla pagina del corso partendo dal sito www.ccaitalia.com e individuandolo tra i corsi di specializzazione per professionisti.

Prenotati per la prossima edizione o scrivimi a info@ccaitalia.com se hai domande e ti risponderò sempre con molto piacere.

A presto,
Debora

p.s. grazie a te (e per presentare il corso rivolto a professionisti) stiamo ora distribuendo gratuitamente la versione eBook di questo libro e, chissà, forse un giorno incontrerai un ragazzo o giovane adulto che lo avrà scaricato come te dal nostro sito e potrete collaborare su basi di coaching comuni insieme.

ULTIMI LIBRI DI DEBORA CONTI

2023, *Nei suoi panni - Manuale di Empatia*, Wide edizioni, rivolto a chi vuole attivare e sfruttare il grande potere dell'empatia per sentirsi meglio, vivere meglio, non soccombere davanti a forti emozioni e a relazionarsi bene con tutti.

2023, *Essere Coach*, Regole e pratiche per un coaching di successo, Wide edizioni, rivolto a chi usa il coaching sul lavoro tra cui coach, counselor, psicologi e professionisti nel campo dell'aiuto alla persona

2022, *8teen*, Perché l'intelligenza emotiva (QE) appartiene alla Generazione Z, Wide edizioni, rivolto a chi nella Generazione Z vuole tanti esempi e dritte per allenare la propria empatia

2021, *Visualizza la vita che vuoi*, Il potere delle visualizzazioni per realizzare la vita che vuoi, a livello emotivo, comportamentale e relazionale, Wide edizioni, per chi vuole sapere tutto ma proprio tutto sulle visualizzazioni

2020, *Dimagrire Non Basta*, Come dimagrire quando dimagrire è difficile, Wide edizioni, per chi vuole dimagrire con la mente e oltre le diete, con contributi interessanti da nutrizioniste amiche e il metodo Giusto Peso Per Sempre

2021, *Ascolta i Grilli e Scendi dall'Ottovolante*, Manuale di indipendenza emotiva (2 ed.), Wide edizioni, per scoprire la crescita personale e gestire le tue emozioni in modo leggero e pratico

2021, *Genitori In Progress*, Crescere con figli tra diritto di gestione emotiva e intelligenza linguistica, Wide edizioni, per genitori che vogliono imparare dritte di psicologia e PNL per guidare i propri figli a diventare giovani adulti emotivamente indipendenti e sereni

WIDE EDIZIONI

Questo libro è pubblicato dal marchio Wide edizioni di Wide Srl

Pubblicato ad aprile 2022 - Rivisitato per aggiornamento link a settembre 2023

Questo libro è disponibile in versione cartacea e in versione ebook