

Accrescere l'Autostima: volersi bene, volersi meglio

RISVEGLIA IL TUO POTENZIALE CREATIVO



La costruzione cognitiva dell'autostima

Le persone che pensano a se stesse come esseri passivi sono timide, inibite, continuamente assillate, forzate nei loro modi di essere e agiscono se intimorite o comandate.

Hanno una mente a senso unico e cercano continuamente di sapere perché “gli altri e il mondo” funzionano in un certo modo.

Non lavorano su se stesse, guardano sempre al di fuori, e non riescono ad affrontare la vita da persone libere e felici; vivono limitate e intrappolate dai propri atteggiamenti.

I creatori sono molto più sereni e positivi.

Si concentrano su “ciò che è” e su “ciò che può essere” e non su “ciò che non è”. Invece che escludere le possibilità che si presentano ai loro occhi, i creatori tengono conto di tutte le opportunità che a loro si offrono, sia che esse appaiano reali o semplicemente immaginarie.

Scelgono di interpretare il proprio mondo senza basarsi sui preconcetti degli altri.

E, ancor più importante:

I CREATORI SONO CREATIVI PERCHE' CREDONO DI ESSERLO!

Il carattere sicuramente influenza il nostro comportamento; ma è altrettanto vero che il nostro comportamento determina il carattere. Puoi simulare, sognare o recitare un nuovo atteggiamento.

ESSERE POSITIVI O NEGATIVI PUO' DIVENTARE UNA NOSTRA SCELTA!

La creatività non è accidentale, non ti piove dal cielo anche se qualcuno la possiede a livello genetico. Essa può essere pure una conseguenza della tua volontà di essere creativo e della tua costanza e determinazione ad imparare ed usare le tecniche e le strategie del pensiero creativo.



“Quando ti rendi conto di avere un’idea che può migliorare qualcosa, ti si rizzano i capelli in testa, senti un incredibile senso di soggezione. E’ quasi come se Dio ti avesse sussurrato all’orecchio!”

Hank Zeller

Nulla è più dannoso e deleterio per un sano e vincente atteggiamento creativo delle insicurezze, paure e dubbi che derivano dalle IDEE DEL PASSATO.

Eppure molte persone permettono che le IDEE DEL PASSATO controllino le loro vite.

Impara a controllare le IDEE DEL PASSATO e a trasformare gli atteggiamenti negativi e autodistruttivi in nuove realtà positive.

Per riuscirci devi semplicemente:

RICONOSCERE LE EMOZIONI NEGATIVE E CONCENTRARE LE TUE ENERGIE SULLE EMOZIONI CHE VORRESTI PROVARE AL LORO POSTO.

“Gli individui hanno un naturale bisogno di coerenza: se un pensiero non è coerente con altri pensieri più forti, la mente lo rigetta”.

Prescott Lecky

Per modificare le convinzioni e fugare le paure individuali, sosteneva Lecky (pioniere dello studio dell'immagine di sé) bisogna far leva su due certezze:

- 1) La convinzione di poter fare la propria parte, di poter dimostrare coraggio e una certa indipendenza.
- 2) La convinzione di avere in noi qualcosa che ci rende pari in talento e abilità al resto del mondo, per cui non dovremmo sminuire noi stessi né permettere che altri ci umilino.

HAI PAURA DI PARLARE IN PUBBLICO?

Lecky chiese a un suo paziente: “accetteresti di metterti in ginocchio in ufficio e di prostrarti davanti a un superiore?”

“Direi di no” replicò il paziente.

“Allora perché ti inchini e ti umili nella tua mente? Ti rendi conto che fai essenzialmente la stessa cosa quando ti preoccupi troppo di essere approvato? Riesci a capire che stai letteralmente elemosinando l’approvazione di te come persona?”



Una cosa molto importante da ricordare è che per comprendere e sostituire i pensieri negativi, non devi cambiare la tua personalità o la tua vita, né cercare di trasformarti in una persona nuova e migliore.

Le risorse sono già dentro di te e devi solo rivolgerti ad esse per consapevolizzarle.

Al generale Patton fu chiesto se avesse mai avuto paura prima di una battaglia. Rispose che spesso aveva avuto paura prima e anche durante una battaglia, ma soprattutto disse: "Non chiedo mai consigli alle mie paure".



PING – PONG

E' un esercizio molto efficace che ti aiuterà a superare le tue fragilità, le tue insicurezze, i tuoi dubbi e le tue paure.

Metti per iscritto su un foglio di carta le tue paure, le affronti di petto e le sostituisci con pensieri positivi che ti aiuteranno ad ottenere successo.

Chiama PING tutti i tuoi pensieri negativi.

Chiama PONG tutti i tuoi pensieri positivi che dovranno ribattere sul tavolo della tua partita.

Un esempio:

PING: Non riuscirò mai a parlare in pubblico, non ne sono capace.

PONG: Questa tua idea è antiquata e per nulla degna del tuo valore. Hai valutato quanto staresti bene nel riuscirci?

PING: Sicuramente farò una figuraccia se ci provo!

PONG: Anche se ti capiterà di sbagliare a parlare la gente ammira e apprezza chi si sa buttare con coraggio e che ci prova.

PING: Se non tento non correrò nessun rischio

PONG: Dai per scontato che le tue valutazioni siano reali, ragioni in questo modo solo perché ti immagini sempre il peggio; che cosa ci hai guadagnato fino ad oggi a ragionare così?

PING: Ci ho provato una volta e mi è andata malissimo, ho paura a riprovare!

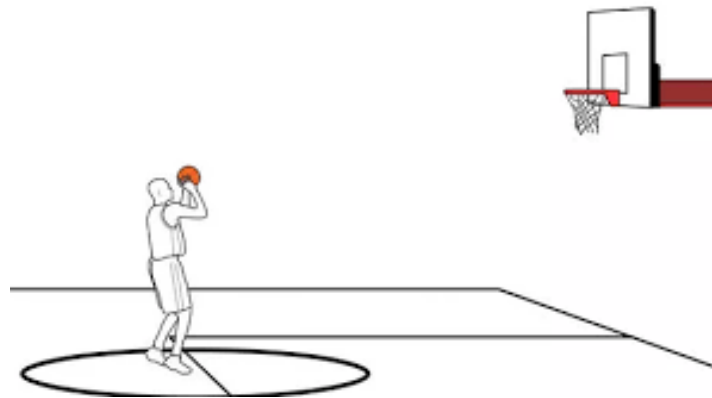
PONG: Stai dando troppa importanza a ciò che ti è successo in passato, ogni successo passa attraverso uno o più fallimenti; come dice Jovanotti “non c’è scommessa più persa di quella che non giocherò!”

Perciò, ogni volta che hai pensieri negativi gioca a ping-pong contro il falso te stesso. Tu non sei PING, sei PONG, non smettere mai di sfidare e controbattere la parte più debole che ti ha attribuito, molto probabilmente, un'educazione sbagliata.

AUTOAFFERMAZIONE

Per incrementare la tua autostima devi abituarti a ricordare i tuoi successi.

Non importa quante volte hai fallito in passato perché quel che conta è che hai tentato ed è questo che devi tenere bene a mente.



Esercizio:

- Scrivi su un foglio bianco tutte le cose che apprezzi di te: qualità, virtù, attitudini, tratti del carattere e così via.
- Includi tutti i successi che hai raggiunto in tutti gli ambiti della tua vita: scuola, famiglia, amicizie, lavoro ecc.
- Aggiungi alla tua lista anche le cose che ti verranno in mente o che potrai realizzare in futuro, perché prendere coscienza delle tue capacità ti spronerà ad agire.

Se saprai darti COME REGOLA quella di ricordare i successi e i pregi e di dimenticare i fallimenti avrai più successo di quel che pensi di ottenere.

Immagina una persona che per la prima volta tenta di fare canestro giocando a basket; quante volte sbaglierà? Nonostante tutti gli errori, cosa la spingerà ad andare avanti?

Si ricorderà quelle poche volte che ha fatto canestro e il ricordo di quelle poche gioie la inviterà a proseguire.

Continuando a fare pratica, i colpi a vuoto diminuiranno e i canestri diventeranno più frequenti.

Se la chiave per fare progressi fosse solo la ripetizione, il nostro aspirante cestista dovrebbe diventare più esperto a mancare il bersaglio piuttosto che a centrarlo. In realtà, applicandosi, anche se gli errori superano i centri, il giocatore fa più volte canestro perché la sua mente si rafforza grazie al ricordo dei tentativi riusciti piuttosto che dei fallimenti.

TAE CAT

L'autostima è un paradigma che può essere costruito giorno dopo giorno attraverso strategie cognitive.

Una prima definizione del concetto di autostima si deve a William James (filosofo e psicologo statunitense), il quale la concepisce come il risultato scaturente dal confronto tra i successi che l'individuo ottiene realmente e le aspettative in merito ad essi.

Alcuni anni dopo Charles Horton Cooley (sociologo statunitense) e George Herbert Mead (sociologo, filosofo e psicologo statunitense) definiscono l'autostima come un prodotto che scaturisce dalle interazioni con gli altri, che si crea durante il corso della vita come una valutazione riflessa di ciò che le altre persone pensano di noi.



Infatti l'autostima di una persona non scaturisce esclusivamente da fattori interiori individuali, ma hanno una certa influenza anche i cosiddetti confronti che l'individuo fa, consapevolmente o no, con l'ambiente in cui vive. A costituire il processo di formazione dell'autostima vi sono due componenti: il sé reale e il sé ideale.

Esercizio:

- Descrivi te stesso
- Descrivi come vorresti essere
- Hai idea di come ti vedono gli altri?



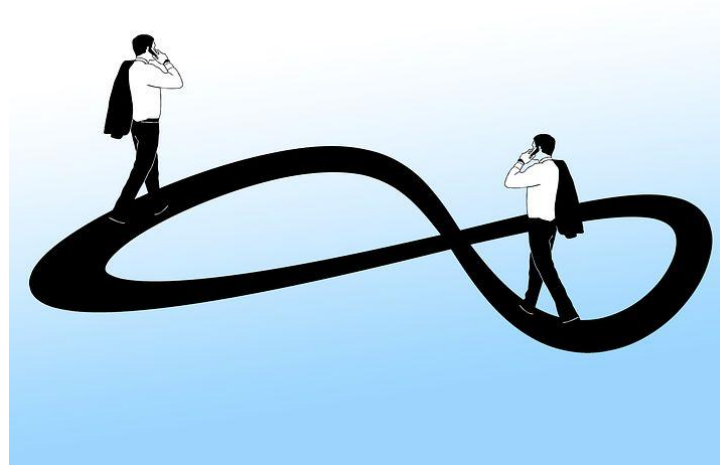
L'autostima è qualcosa di complesso, non si basa su pochi fattori, ma su moltissime variabili e sulla loro interazione. Tutto nasce all'interno delle prime relazioni: il bambino, prima ancora di sapere chi è, percepisce il sentimento dei genitori verso di lui, che gli dà la misura del suo valore. Nella relazione di cura, in cui le necessità del piccolo vengono riconosciute e rispettate, si pongono le basi della fiducia nella vita, nella possibilità di essere compreso e amato incondizionatamente. Il bimbo, “mette dentro” tutto l'affetto e il rispetto ricevuti, che diventano la base per l'amore e la fiducia in se stesso, e nel mondo.



Ora, la prima cosa di cui è importante rendersi conto è il fatto che già la semplice idea che ci siamo fatti di noi stessi tende a condizionare il nostro comportamento in modo tale da “auto confermare” l’idea stessa: è il cosiddetto effetto di “profezia che si auto-avvera”. Quando globalmente l’autostima è buona, si tende ad affrontare con fiducia le diverse situazioni, adottando comportamenti propositivi, attivi ed efficaci; il risultato, com’è facile aspettarsi, è solitamente positivo, il che rafforza l’autostima in un circolo virtuoso.



Viceversa, quando si ha poca stima di sé, ci si aspetta di non riuscire, e di conseguenza ci si ritira dall'azione o ci si impegna scarsamente, e per timore del comportamento e del giudizio altrui ci si può comportare in maniera inadeguata anche verso gli altri, attirando equivoci e fraintendimenti. L'aspettativa di fallire apre la strada al fallimento stesso, con un'ulteriore abbassamento dell'autostima: un circolo vizioso.



Fondamentalmente, il nostro cervello è bombardato ogni giorno da centinaia di migliaia di input sensoriali e per far emergere i segnali (soprattutto i segnali di pericolo) dal rumore di fondo, ha imparato, nel corso dei millenni, ad adottare alcune scorciatoie mentali.

Queste scorciatoie sono per la maggior parte corrette e ci consentono di interpretare la realtà in maniera rapida ed efficiente. Tuttavia, c'è una percentuale di queste euristiche che ci conduce verso dei vicoli ciechi, delle conclusioni errate sul mondo che ci circonda: i bias cognitivi appunto.



IL BIAS AL SERVIZIO DEL SE'

1) Esame superato brillantemente: Sono bravo!

(bias di accrescimento del sé)

2) Esame non superato: le domande erano troppo difficili.

(bias di protezione del sé)



E' quindi chiara l'importanza del mettere in discussione il concetto stesso che abbiamo di noi, quando ci accorgiamo che ci fa vivere male: sicuramente sarà stato generato - e tuttora sostenuto e viziato - da uno o più “errori cognitivi”, scorciatoie automatiche del pensiero che ci allontanano dall'obiettività di giudizio, essendo basate su premesse e meccanismi illogici. Ciò che le guida è uno stato emotivo nato da situazioni spiacevoli vissute in un determinato momento della nostra vita, che ha come “calcificato” la percezione di noi stessi, e che tende ad essere facilmente evocato di fronte a vissuti incerti e problematici. Esserne consapevoli è il primo passo per poterle identificare e contrastare, riconoscendone l'inconsistenza.



La voce interiore, dice Emerson, è quella che udiamo con estrema chiarezza nei nostri momenti di solitudine, ma è la stessa che poi diventa fioca e non più udibile quando rientriamo nel mondo, cioè quando siamo insieme agli altri.

Questo è dovuto al fatto che, purtroppo, spesso nella società la verità più apprezzata non è la fiducia in se stessi, non è la creatività del singolo, né il genio, ma il conformismo.

“A lungo mi sono vergognato della mia altezza, poi ho pensato: fan***o, io sono Harry Potter!” — Daniel Radcliffe.

L'autostima è ciò che penso di me stesso.
Ciò che penso di me stesso è determinato
dalla mia pratica quotidiana.



L'immagine di noi stessi è strettamente legata al modo in cui agisci ogni giorno. Per pratica quotidiana si intende infatti ciò che facciamo in modo costante (“spesso”) e consistente (“molto”). Gli eventi sporadici come successi e fallimenti possono avere un impatto sulla nostra autostima, ma si tratta di variazioni temporanee che non intaccano l'opinione di fondo che abbiamo di noi stessi.

L'autostima è ciò che penso di me stesso.
Ciò che penso di me stesso è determinato
dalla mia pratica quotidiana.



Per modificare in modo permanente la nostra autostima dobbiamo intervenire sulle nostre abitudini quotidiane: **fare** è sinonimo di **essere**.

Abbiamo detto: «L'autostima è ciò che penso di me stesso. Ciò che penso di me stesso è determinato dalla mia pratica quotidiana» perciò: «Non si tratta di imparare, bensì di abituarsi a fare»:

“Vedi, conoscere le parole non significa viverne il significato. Immagina che io riesca a memorizzare le istruzioni di primo soccorso. Questo significa che riuscirei a soccorrere qualcuno? No!



Tutto questo potrebbe apparire paradossale, ma in realtà ha una ben precisa spiegazione evoluzionistica: per decine di migliaia di anni il compito principale del nostro cervello è stato quello di garantire la nostra sopravvivenza. E indovina qual è l'emozione più potente ed efficiente per tenerci fuori dai guai?

La paura.

Ecco spiegata quella vocina che ci ronza continuamente in testa e ci tiene in allerta per ogni piccola cosa. Quando vivevamo nella savana, in un ambiente ostile, circondati da bestie feroci, quella vocina ci ha salvato le chiappe più di una volta: “attento!”, “non farlo”, “è una trappola”, “qui c'è qualcosa che non va”, “è pericoloso!”, “ricorda di cambiare l'olio al brontosauero!”



Oggi, nonostante viviamo in strutture organizzate, quella vocina continua a tenerci in allerta. In assenza però dei feroci predatori della savana africana o di bacche velenose, quel chiacchiericcio mentale si è messo alla ricerca di nuove minacce ambientali ed ecco che ci facciamo tormentare da frasi come:

“Non sono all'altezza.” “Sono troppo grasso/magro/basso/alto/giovane/vecchio.”
“Non sono abbastanza intelligente.” “Non mi amerà mai nessuno.” “Rimarrò per sempre solo.” “C'è qualcosa di sbagliato in me.”



Accetta te stesso “Perché tu Vali” (seh ...come no!) Ve la ricordate quella pubblicità in cui diverse supermodelle concludevano lo spot con il famoso claim “perché tu vali”? Sono certo che grazie a quella frasetta abbiano venduto ettolitri di shampoo, peccato però che il 90% delle persone l’abbia sentita pronunciare solo da quel box di plastica e circuiti che si ritrova in salotto.

Viviamo in una società paradossale. Da una parte siamo stati colpiti da una sorta di epidemia di narcisismo globale, ossessionati come siamo da noi stessi, dal nostro aspetto, e dal voler apparire a tutti i costi.

Dall’altra, siamo sempre più insicuri, fragili ed incapaci di accettare noi stessi. Ma forse questa tendenza non è poi così paradossale. Forse siamo così fragili ed insicuri proprio perché siamo troppo concentrati su noi stessi, ma soprattutto perché ricerchiamo continue conferme all’esterno, spaventati di guardare dentro di noi e trovare un vuoto siderale.

"In caso di depressurizzazione della cabina, le maschere ad ossigeno usciranno da appositi scomparti collocati sopra la vostra testa. Indossate la maschera e respirate normalmente. Se un altro passeggero necessita di supporto, vi ricordiamo di indossare la vostra maschera prima di aiutare gli altri."

Per poter dare in modo incondizionato agli altri, dobbiamo innanzitutto investire su noi stessi.



La Psiche Conformista

Dice Umberto Galimberti: ma davvero siamo così vulnerabili che di fronte a ogni incertezza della nostra vita abbiamo bisogno di un'assistenza psicologica? Non è che si va diffondendo anche da noi, come è già diffusa in America, un'etica terapeutica per cui basta che un bambino sia un po' vivace e turbolento che subito viene etichettato come affetto da un "disturbo da deficit di attenzione con iperattività"?



Che dire poi degli studenti, che si apprestano a fare l'esame di maturità, che si definiscono "stressati" per aver studiato durante l'anno con una media di un'ora al giorno, e intorno ai quali si affollano i consigli degli psicologi, quando non addirittura quelli dei dietologi e dei medici? Che significa mettere in guardia le donne in procinto di partorire dalla "depressione post partum" iscrivendo preventivamente quel fenomeno naturale che è la generazione di un figlio in uno scenario al confine con la patologia? Davvero i cassaintegrati e i licenzianti hanno bisogno di un'assistenza psicologica per evitare drammi familiari, e non invece di un nuovo posto di lavoro?



Da: «Lezioni Americane» di Italo Calvino

Leggerezza

La Leggerezza come sottrazione di peso è un valore non un difetto è l'agilità scattante del pensiero contrapposta alla pesantezza, inerzia e opacità del mondo

Il “De rerum natura” di Lucrezio è la prima grande opera di poesia in cui la conoscenza del mondo diventa dissoluzione della compattezza del mondo, percezione di ciò che è infinitamente minuto, mobile e leggero. Lucrezio vuole scrivere il poema della materia ma ci avverte subito che la vera realtà di questa materia è fatta di corpuscoli invisibili.



Velocità

“La rapidità dello stile e del pensiero vuol dire agilità, mobilità, disinvoltura, tutte caratteristiche di una scrittura pronta alle divagazioni, a saltare da un argomento all’altro, a perdere il filo cento volte e a ritrovarlo dopo cento giravolte”.

Zibaldone, 3 novembre 1821 (Giacomo Leopardi):

“La rapidità e la concisione dello stile piace perché presenta all’anima una folla di idee simultanee, così rapidamente succedentisi, che paiono simultanee, e fanno ondeggiar l’anima in una tale abbondanza di pensieri, o d’immagini e sensazioni spirituali, ch’ella o non è capace di abbracciarle tutte, e pienamente ciascuna, o non ha tempo di restare in ozio, e priva di sensazioni”.

Esattezza

“Esattezza vuol dire per me soprattutto tre cose:

- 1) Un disegno dell’opera ben definito e ben calcolato
- 2) L’evocazione d’immagini visuali nitide, incisive, memorabili, in italiano abbiamo un aggettivo che non esiste in inglese, icastico
- 3) Un linguaggio il più preciso possibile come lessico e come resa delle sfumature del pensiero e dell’immaginazione.”

Credo che la mia prima spinta venga da una mia ipersensibilità o allergia: mi sembra che il linguaggio venga sempre usato in modo approssimativo, casuale, sbadato, e ne provo un fastidio intollerabile. Non si creda che questa mia reazione corrisponda a un' intolleranza per il prossimo: il fastidio peggiore lo provo sentendo parlare me stesso [...] se preferisco scrivere è perché scrivendo posso correggere ogni frase tante volte quanto è necessario [...]"

Alle volte mi sembra che un'epidemia pestilenziale abbia colpito l'umanità nella facoltà che più la caratterizza, cioè l'uso della parola, una peste del linguaggio che si manifesta come perdita di forza conoscitiva e di immediatezza, come automatismo che tende a livellare l'espressione sulle formule più generiche, anonime, astratte, a diluire i significati a smussare le punte espressive, a spegnere ogni scintilla [...]"

Visibilità

Calvino apre questa conferenza ricordando un verso bellissimo di Dante, Purgatorio, XVI, 25 “Poi piovve dentro l’alta fantasia”.

La fantasia , dunque, è un posto in cui piove dentro, piovono immagini.

“IL CINEMA MENTALE dell’immaginazione è sempre in funzione in ognuno di noi e lo è sempre stato anche prima dell’ invenzione del cinema”.

“ All’origine di ogni mio racconto c’è un’ immagine visuale [...] Appena l’ immagine è diventata abbastanza netta nella mia mente, mi metto a svilupparla in una storia, o meglio, sono le immagini stesse che sviluppano le loro potenzialità implicite, il racconto che esse portano dentro di sé.”

“La fantasia è velocità nell’immaginare il possibile e l’impossibile. E’ avere in testa una specie di macchina elettronica che tiene conto di tutte le combinazioni possibili e sceglie quelle che meglio corrispondono a un fine o semplicemente quelle che sono più interessanti, piacevoli, divertenti ”.

LA VISIBILITA’ è un valore da difendere PERCHE’ è il potere di evocare immagini in assenza di immagini e nella civiltà dell’immagine senza forma, corriamo il pericolo di perdere questa facoltà fondamentale: il potere di mettere a fuoco visioni a occhi chiusi, di far scaturire colori e forme dall’allineamento di caratteri alfabetici neri su una pagina bianca, di PENSARE PER IMMAGINI.

PROPOSTA:

“Penso a una possibile pedagogia dell’immaginazione che abitui a controllare la propria visione interiore senza soffocarla e senza d’altra parte lasciarla cadere in un confuso, labile fantasticare, ma permettendo che le immagini si cristallizzino in una forma ben definita, memorabile, autosufficiente, icastica”.

Molteplicità

Calvino apre questa conferenza con GADDA e il commissario-filosofo Francesco Ingravallo (don Ciccio) del Pasticciaccio (1957):

“Le catastrofi che colpiscono sia i singoli che l’umanità non sono mai la conseguenza di un’ unica causa, ma piuttosto il risultato di una molteplicità di causali convergenti che formano come un vortice, un ciclone. Il mondo nel suo caos non può essere pertanto ricondotto ad un ordine, a un sistema; è piuttosto un nodo, un groviglio o garbuglio o gnommero (che alla romana vuol dire gomitolo)”.

Per Gadda conoscere e comprendere significa lasciarsi coinvolgere nella rete delle relazioni, fino a non concludere il romanzo che termina senza che si arrivi alla individuazione del colpevole, come invece prevede il giallo classico.

INCAPACITA’ A CONCLUDERE, INCOMPIUTEZZA come nuovo VALORE.

Che cosa significa questo continuo ricorso al termine «**Sindrome**»

- da "ansia generalizzata" per dire che uno è preoccupato,
- da "ansia sociale" per dire che uno è timido,
- da "fobia sociale" per dire che uno è molto riservato,
- da "libera ansia fluttuante" per chi non sa di che cosa si preoccupa?

Dai risultati di una ricerca risulta che, negli anni Settanta, la parola "sindrome" non compariva né sui giornali né nelle aule dei tribunali. Nel 1985 faceva la sua comparsa in 90 articoli, nel '93 in 1.000 e nel 2003 in 8.000 articoli di riviste e periodici.



Per non parlare poi della parola "autostima", sconosciuta negli anni Settanta e oggi diffusissima nei media, a scuola, nei servizi sanitari, sul posto di lavoro e nel linguaggio quotidiano. Dalla mancanza di autostima oggi si fanno dipendere i successi scolastici, demotivazioni in campo professionale, depressione in ambito familiare, devianza giovanile nei tortuosi percorsi dell'alcol e della droga, condotte suicidali.



Infine il "trauma", che non è più considerato come una giusta e fisiologica reazione emotiva a un evento doloroso o sconcertante, ma come il generatore di un progressivo disadattamento alla vita, tale da condizionarla per tutto il suo corso, e quindi bisognoso di assistenza terapeutica.

Franco Nembrini e l'Orso Siberiano

https://www.youtube.com/watch?v=mL_ylroqAXA



Ma che cosa c'è sotto questo cambiamento linguistico, per cui esperienze fino a ieri ritenute normali, oggi vengono rubricate tra le sindromi psicologiche? A cosa mira questa invasione della psicologia nella vita quotidiana, se non a creare in noi tutti un senso di vulnerabilità e quindi un bisogno di protezione, di tutela, quando non addirittura di cura?

A queste domande dà una risposta Frank Furedi, sociologo ungherese che insegna all'università di Kent a Canterbury, autore di un libro:

“Il nuovo conformismo. Troppa psicologia nella vita quotidiana”

dove si sostiene che la patologizzazione di esperienze umane fino a ieri ritenute normali risponde all'esigenza di omologare gli individui non solo nel loro modo di "pensare" (a questo ha già provveduto il "pensiero unico" per cui, come già ammoniva Nietzsche: "Chi pensa diversamente, va spontaneamente in manicomio"), ma soprattutto nel loro modo di "sentire".



Allo scopo vengono solitamente impiegati i mezzi di comunicazione che, dalla televisione ai giornali, con sempre più insistenza irrompono con indiscrezione nella parte discreta dell'individuo. Tutto ciò per ottenere test, questionari, campionature, statistiche, sondaggi d'opinione, indagini di mercato, ma anche e soprattutto intime confessioni, emozioni in diretta, storie d'amore, trivellazioni di vite private.

E' lo stesso individuo a consegnare la sua interiorità, la sua parte discreta, rendendo pubblici i suoi sentimenti, le sue emozioni, le sue sensazioni, secondo quei tracciati di spudoratezza che vengono acclamati come espressioni di sincerità, perché in fondo: "Non si ha nulla da nascondere, nulla di cui vergognarsi".



Comportandoci in questo modo ognuno di noi dà un ottimo esempio di quell'omologazione dell'intimo a cui tendono tutte le società conformiste che, interessate a che l'individuo non abbia più segreti e al limite neppure più un'interiorità, alimentano il proliferare incontrollato di interviste, pubbliche confessioni, rivelazioni dell'intimità, come è facile vedere in numerose trasmissioni televisive particolarmente seguite, dove l'invito è quello di collaborare attivamente e con gioia alla pubblicizzazione dei propri sentimenti e della propria interiorità, perché il non farlo sarebbe un sintomo di "insincerità", se non addirittura, e qui anche gli psicologi danno una mano, di "introversione", di "chiusura in se stessi", quindi di "inibizione" se non di "repressione". E inibizione e repressione, recitano i manuali di psicologia, sono sintomi di un "adattamento sociale frustrato", quindi di una socializzazione fallita.

Vedete dove si può arrivare avviando una sequenza un po' disinvolta di sillogismi?

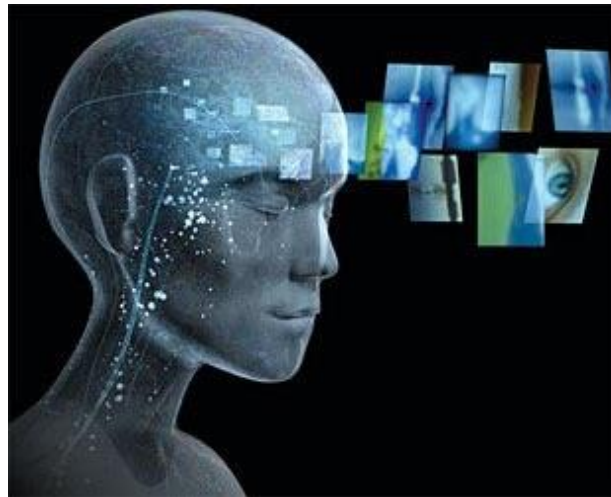
Questo significa: "Non aver nulla da nascondere, nulla di cui vergognarsi". Significa che le istanze del conformismo e dell'omologazione lavorano per portare alla luce ogni segreto, per rendere visibile ciascuno a ciascuno, per togliere di mezzo ogni interiorità come un impedimento, ogni riservatezza come un tradimento, per apprezzare ogni volontaria esibizione di sé come fatto di lealtà se non addirittura di salute psichica.

E tutto ciò, anche se non ci pensiamo, approda a un solo effetto: attuare l'omologazione della società fin nell'intimità dei singoli individui e portare a compimento il conformismo. Per chi proprio non riesce vengono in soccorso quelle che possiamo chiamare le "psicologie dell'adattamento" il cui implicito invito è di essere sempre meno se stessi e sempre più congruenti al modo conforme di vivere.



Non diversamente si spiega il declino della psicoanalisi come indagine sul proprio profondo, e il successo del cognitivismo e del comportamentismo.

Il primo per aggiustare le proprie idee e ridurre le proprie dissonanze cognitive in modo da armonizzarle all'ordinamento funzionale del mondo; il secondo per adeguare le proprie condotte, indipendentemente dai propri sentimenti e dalle proprie idee che, se difformi, sono tollerati solo se coltivati come tratto originale della propria identità, purché non abbiano ricadute pubbliche.



Si viene così a creare quella situazione paradossale in cui l'autenticità, l'esser se stesso, il conoscere se stesso, che l'antico oracolo di Delfi indicava come la via della salute dell'anima, diventa nelle società conformiste e omologate qualcosa di patologico, come può esserlo l'esser centrati su di sé (self-centred), la scarsa capacità di adattamento (poor adaptation), il complesso di inferiorità (inferiority complex). Quest'ultima patologia lascia intendere che è inferiore chi non è adattato, e quindi che "essere se stesso" e non rinunciare alla specificità della propria identità è una patologia.



Si perviene così a quella che già Freud chiamava: "La miseria psicologica di massa", i cui tratti sono così descritti: "Oltre agli obblighi concernenti la restrizione pulsionale, ci sovrasta il pericolo di una condizione che potremmo definire la miseria psicologica di massa. Questo pericolo incombe maggiormente dove il legame sociale è stabilito soprattutto attraverso l'identificazione reciproca dei vari membri. La presente condizione della civiltà americana potrebbe offrire una buona opportunità per studiare questo temuto male della civiltà.



Di metodi americani si serve abbondantemente Frank Furedi per concludere che l'imperativo terapeutico che massicciamente va diffondendosi in questa società ha lo scopo di promuovere non tanto l'autorealizzazione, quanto l'autolimitazione degli individui che, una volta persuasi di avere un sé fragile e debole, saranno loro stessi a chiedere non solo un ricorso alle pratiche terapeutiche, ma addirittura la gestione della loro esistenza, che è quanto di più desiderabile possa esistere per il potere. E qui non si fatica a intravedere le potenziali implicazioni autoritarie a cui inevitabilmente porta la diffusione generalizzata dell'etica terapeutica, che è la versione secolarizzata dell'etica della salvezza, con cui le religioni hanno sempre tenuto gli uomini sotto tutela.



Social network e autostima

Riviste e pubblicità sono state a lungo criticate per aver sostenuto standard pericolosamente irrealistici di successo e bellezza ma, con il tempo, la consapevolezza su questo tema si è diffusa.

I modelli che ci sorridono dai tabloid o dai cartelloni sono truccati, ritoccati e photoshoppati. Lo sappiamo, meglio di un tempo.

In questi anni, tuttavia, gli stessi standard impossibili hanno un'ambientazione più intima, più vicina a noi, veicolati non solo da celebrità e modelli, ma da compagni di classe e amici. I social media influiscono sull'autostima dei ragazzi forse di più di quanto potesse fare un tempo la pubblicità.



Attraverso le piattaforme social, adolescenti e adulti possono “curare” le loro vite, proprio come un curatore con una mostra d’arte. I feed risultanti vengono letti come highlight, mostrando solo i momenti migliori e più invidiabili. Quello che invece rimane nell’oblio sono gli sforzi, le lotte e gli aspetti meramente ordinari della vita quotidiana.

Sui social media l’autostima sembra alle stelle ma dietro quella “cortina digitale” c’è una lotta dura che non trova spazio nelle relazioni umane



«La donna, soprattutto, è ancora più «costretta» a certi standard. Una volta una donna normale, che non facesse l'attrice, non si trovava davanti a una macchina fotografica dieci volte al giorno. Oggi invece sì, perché vai a cena e ti fai il selfie con le amiche, poi esci con il fidanzato e scatti un altro selfie. Oppure devi cambiare e aggiornare la tua immagine su Facebook, Instagram e Twitter. Quindi c'è un'ostentazione del sé corporeo che - diciamolo chiaramente - è diventata un'ossessione dei nostri tempi». L'autostima femminile passa sicuramente attraverso l'aspetto fisico, ma anche attraverso le proprie competenze e abilità. Qual è il sentimento comune, riguardo questo tema?



“Giustamente le donne continuano a lottare per le pari opportunità che ancora non ci sono, soprattutto per quanto riguarda le occasioni sul lavoro e il salario. Queste sono ancora battaglie in atto, però rispetto a 20-30-40 anni fa, sono stati fatti molti passi avanti. Guardiamo alle giovani: un tasso sempre più alto di ragazze terminano l’università con successo e si laureano, il che vuol dire che elementi per stimarsi e volersi bene ce ne sarebbero. Donne di successo in tanti campi ce ne sono, anche nella scienza e nella letteratura. Penso che in quest’ultimo ambito sia molto evidente: in libreria sono tantissime le autrici donne talentuose”.



Università Popolare Studio Gayatri - Monza

In cosa le donne sono diverse dagli uomini nel coltivare (o meno) la propria autostima?

“Ci sono donne che fanno dipendere la propria autostima dalla propria capacità seduttiva, quindi dal giudizio maschile. Questo succede un po' meno negli uomini, perché il loro 'super Io' professionale è in genere molto forte. La sicurezza e l'autostima maschile passa dal fatto di avere un lavoro di successo, un buon stipendio, di potersi comprare una bella macchina, quindi tutta una serie di conquiste sociali che vengono loro riconosciute. La donna è leggermente ancora indietro rispetto a questo, sempre per un problema di difficoltà di conciliazione famiglia/lavoro”.



“ Troppe donne si sentono bene solo se piacciono all’uomo, e a questo puntano quando vanno in palestra, si truccano o fanno interventini chirurgici per essere 'desiderabili'. In questo modo viene messo in primo piano più il piacere all’altro che a se stesse. E questo va a inficiare il valore che la donna dà a se stessa, perché delega al di fuori di sé la propria stima. Se interroghiamo tante donne, ci diranno che per un uomo è più facile avere alta autostima perché con l'età si fa più interessante, mentre la donna semplicemente invecchia. Un mito che sappiamo sfatato, ma a un certo livello molte la pensano ancora così”.

“ E visto che l’autostima femminile in qualche modo passa attraverso il rapporto con l’uomo, il primo segnale di scarsa autostima è accettare di rinunciare alla propria dignità nella relazione con il partner”. Molte, tendono ad allacciare relazioni con uomini svalutanti, perché in qualche modo confermano l'opinione che loro stesse hanno di sé. Difficilmente una donna consapevole e sicura di sé inciampa in relazioni che la condannano a un ruolo subalterno: in amore vuole un gioco alla pari, un rapporto basato sulla condivisione”.

Quali conseguenze ha la scarsa autostima sulla vita professionale?

"Chi non crede in se stessa ha ambizioni lavorative ristrette, e meno grinta, quindi difficilmente si rimbocca le maniche per farsi strada a livello professionale. È la prima a non credere di potercela fare, quindi rinuncia a priori. Al contrario, una donna che crede nelle sue potenzialità e abilità non si abbatte di fronte a eventuali sconfitte, perché è mossa da una forte passione. La passione è un elemento di costruzione, un sentimento costruttivo, mentre la bassa stima di sé è un elemento distruttivo. Quindi non ci sono persone appassionate e appassionanti che abbiano scarsa stima di sé".



È possibile coltivare l'autostima? Come?

"Quello dell'autostima è un processo di costruzione continuo. Va nutrita con la passione. È attraverso l'esperienza del fare che si costruisce la stima in se stessi, non è una categoria filosofica ma pragmatica, legata all'azione. Se io desidero raggiungere un obiettivo, qualunque esso sia, e riesco a concretizzarlo ecco che ho una visione di me positiva e capace. **Ma se invece di darmi da fare rimando sempre, come posso capire chi sono e dove posso arrivare?**".



La considerazione di noi stessi è frutto di come approcciamo e portiamo a termine le prove che abbiamo di fronte, e se ci consideriamo poco capaci è importante concederci diversi tentativi per imparare dagli errori. Chi crede in se stesso dà più valore al tentativo; invece chi ha una bassa autostima valuta l'errore solo un fallimento, e così si deprime.

Per vivere bene, l'autostima è l'arma più potente di cui possiamo dotarci perché aiuta ad essere più esigenti con noi stessi, a metterci in gioco per avere la possibilità di migliorarsi, invece di diventare indulgenti rispetto ai propri limiti e semplicemente... lasciarsi vivere”.



Essere utili aiuta l'autostima.

Come mai ci sentiamo così bene ogni volta che facciamo del bene incondizionatamente o che semplicemente assistiamo ad un atto d'amore del genere? Le ricerche oggi dimostrano quanto attività di volontariato o di servizio altruistico incrementino il nostro benessere, a dimostrazione di quanto la nostra coscienza risponda naturalmente ad un atto d'amore facendoci stare bene. Aiutando e servendo mettiamo in pratica la verità più profonda che siamo tutti uno, manifestandola nella nostra vita. Nel profondo tutti sappiamo perfettamente che essere d'aiuto agli altri, servire per qualcosa di più grande di noi è qualcosa di giusto, qualcosa che se seguito fa star bene. Qualcosa che ha a che fare con la nostra stessa natura. Seguire questa nostra natura più profonda fa crescere la vera autostima.

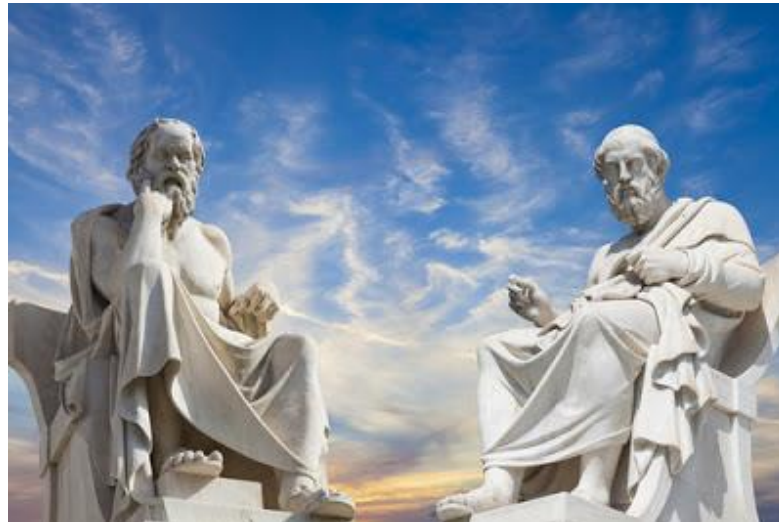


I 10 benefici di fare volontariato

- 1) Crea un senso di comunità
- 2) E' un antidoto alla solitudine
- 3) Crea legami e amicizie
- 4) Favorisce la stabilità emotiva
- 5) Promuove la longevità
- 6) Riduce il rischio di Alzheimer
- 7) Favorisce un buon invecchiamento
- 8) Migliora l'esperienza scolastica
- 9) Migliora le prospettive professionali
- 10) E' divertente

Tratto da: «Biologia della Gentilezza» di Immacolata de Vivo e Daniel Lumera ed. Mondadori

Secondo la Filosofia greca, la felicità consiste nel trovare il proprio Daïmon. Aristotele dice nella sua Etica che lo scopo della vita è quello di trovare la felicità (non è, dunque, un'invenzione americana). La felicità, tutto ciò che è il sommo bene, in greco si chiama Eudaimonia, che, analizzato, significa «la riuscita del proprio demone».



Socrate fu il primo pensatore a sostenere che la filosofia dovrebbe dare risposte alla gente comune, alle preoccupazioni quotidiane. Lui stesso era di umili origini, padre scalpellino e madre levatrice. Eppure, Atene respirò la sua luce ed ebbe un grande seguito. Portò scompiglio laddove c'erano certezze assopite, come solo la conoscenza può fare. Egli vedeva molto bene che la maggior parte della gente passava la vita sotto una specie di ipnosi, assorbiva valori e convinzioni dei propri genitori, della propria cultura, accettandoli ciecamente senza mai sottoporli ad indagine.



C'è un forte legame tra il tuo modo di interpretare il mondo e la tua salute psicofisica. Opinioni differenti portano a stati emotivi differenti. Non solo la filosofia, ma oggi le neuroscienze, hanno dimostrato che quando cambiano le nostre opinioni cambiano anche le nostre emozioni proprio per la plasticità del cervello. I neuroscienziati la chiamano «rivalutazione cognitiva». Gli psicologi contemporanei, come Kahneman, sostengono che il nostro cervello è un «doppio processore»; ha un sistema di pensiero fondamentalmente automatico, basato sulle abitudini, e un altro sistema capace di riflessioni più coscienti e razionali. Il sistema riflessivo conscio è più lento e consuma più energia del sistema automatico, questo il motivo per cui lo utilizziamo meno.



Perché la filosofia ci cambi, bisogna che lavorino entrambi i sistemi. Ed è ciò che fa la filosofia greca quando mette in atto un duplice processo: rendere conscio l'abituale e rendere abituale il conscio.

Per prima cosa, attraverso l'esame socratico, basato sull'indagine. Non è un processo semplice. C'è bisogno di molta energia per cambiare le definizioni automatiche, ma anche di molta umiltà: a nessuno piace ammettere che il suo modo di vedere il mondo è sbagliato.



Alcuni esempi di persone che vennero giudicate negativamente dal mondo esterno:

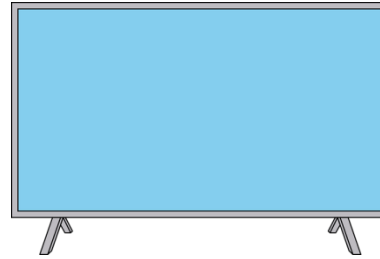
- **Van Gogh** venne accusato di non riuscire a vendere i suoi quadri per mancanza di talento.
- A **Edison** consigliarono di abbandonare l'idea di inventare la lampadina perché aveva fallito migliaia di volte.
- **Leonardo Da Vinci** veniva tenuto in poco conto perché un semplice autodidatta.
- **Einstein** faceva l'impiegato all'ufficio brevetti e ciò era considerato una retrocessione di immagine per la sua figura di scienziato.
- **Michelangelo** prima di dipingere la Cappella Sistina non aveva mai dipinto un affresco.
- **Mozart** era povero in canna.
- **Walt Disney** perse il suo primo lavoro come giornalista perché accusato di avere poca immaginazione.

Pensate forse che tutte queste persone si siano mai lamentate della loro condizione, o piuttosto che abbiano continuato a credere e ad avere fiducia in se stesse, nonostante il parere contrario del mondo circostante?

ALLARGA IL PENSIERO

Mi sai dire la differenza tra queste due frasi espresse da un rappresentante di televisori?

1) “Devo vendere più televisori!”



2) “Devo incrementare la mia ricchezza!”



RESTRINGI I TUOI PENSIERI!

Ma come? Prima mi dici di allargare e poi anche di restringere?
Devi saper fare tutto figliolo mio, è proprio allargando i tuoi pensieri che impari anche a restringerli. Prova ad indovinare a che cosa ti può servire!

“La mia vita è un fallimento!”

Saper restringere i pensieri significa saper portare dal generale al particolare i tuoi problemi. Un'automobile è composta di ruote, carrozzeria, motore, sedili ecc. e un buon costruttore è in grado di concentrarsi su ogni pezzo per volta al fine di migliorarne il valore. La tua vita è fatta di tanti pezzi diversi (famiglia, lavoro, amicizie, volontariato, sentimenti ed emozioni ecc.)

Se la vuoi migliorare impara a restringere il pensiero cercando di apportare miglie su un pezzo alla volta.

RIORGANIZZA IL MEGLIO!

In fondo ogni idea originale è solo lo sfruttamento di un'idea precedente. Non sei costretto ad avere un'idea completamente nuova. Per raggiungere i tuoi sogni puoi anche raccogliere idee di altri e cercare di migliorarle.

Facciamo un esempio accaduto realmente:

Due provetti gelatai vendono cialde uguali per qualità e prezzo. Per qualche ragione la gente smette di mangiare cialde. Il gelataio passivo resta inerte e fallisce. Il gelataio attivo trasforma le cialde in coni e crea un prodotto completamente nuovo: il cono gelato.

Un pensatore passivo è incapace di trasformare le informazioni che possiede in nuove idee, un pensatore attivo, invece, non smette mai di riorganizzare il passato.



VALORIZZA GLI ALTRI!

Il modo migliore di ottenere i risultati desiderati è quello di ottenerli valorizzando gli altri e ciò significa vivere pienamente la propria vita, arrecando soddisfazione a se stessi e al prossimo.

Allena la tua mente ad essere concentrata anche sulle qualità degli altri e a pensare come poterli aiutare a trarre soddisfazioni dal sentirsi utili attraverso le loro stesse virtù.



Come si spiega che a questo mondo ci siano tante persone che conducono una vita serena e gioiosa, nonostante continue avversità di ogni genere, mentre altre, che apparentemente hanno tutto ciò che è comunemente desiderabile, conducono una vita sempre piena di afflizioni, depressioni o rabbia? Riflettiamo!

Molte persone sono felici perché fanno di tutto per esserlo, si rifiutano con tutte le proprie forze di essere infelici. Se vuoi essere felice prendi ispirazione da quelle persone che riescono ad esserlo, nonostante le avversità. Scoprirai che nella maggior parte dei casi sono persone che hanno vissuto, oltre che per se stesse, anche per gli altri. E' l'individuo che non si interessa agli altri quello che ha più difficoltà nella vita e che procura più danno al prossimo. Sono questi gli individui che falliscono nei loro intenti.



SEI AVVICINANTE O ALLONTANANTE?

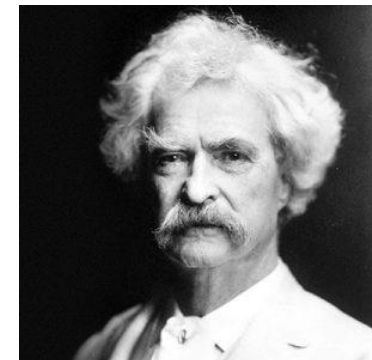
- Se ti chiedono di elencare qualche tuo pregio ti vengono subito in mente tutti i tuoi difetti?
- Se ti chiedono cosa vuoi dalla vita ti viene subito in mente quello che non vuoi?

UN METODO DEL KAIZEN

Non pretendere di migliorare di colpo al 100% ma non dimenticarti mai di migliorare giorno per giorno di un solo 1%.

“Non c’è nulla di più triste di un giovane pessimista”

Mark Twain



ESERCIZIO IN DIECI PASSI PER I TUOI SOGNI:

- 1) Dividi i tuoi sogni in realizzabili a breve, media e lunga scadenza
- 2) Dai un tempo per ogni sogno
- 3) Elenca tutti i perché dei tuoi sogni e perché sia importante realizzarli
- 4) Fai un elenco delle risorse che hai a disposizione
- 5) Descrivi che persona devi essere per realizzare i tuoi sogni
- 6) Elenca tutti gli ostacoli
- 7) Descrivi come poter superare gli ostacoli
- 8) Ispirati a un modello vincente e pensa a come puoi emularlo nel tuo piccolo
- 9) Progetta l'ambiente migliore per la realizzazione dei tuoi sogni
- 10) E adesso parti pensando alla fine!

Qualcuno ha detto che nella vita ci sono solo due pene:

Quella della disciplina e quella del rimpianto, e che la prima pesa pochi grammi, mentre la seconda pesa tonnellate.

Per essere ottimista devi imparare a vedere le cose in modo diverso da come comunemente la gente le vede.

Un colonnello in guerra vedendo che le sue truppe rischiavano una totale disfatta decise di farle retrocedere. Un altro ufficiale gli chiese: “Avete deciso tutti di ritirarvi?” E il colonnello rispose: “Non ci stiamo affatto ritirando, stiamo solo avanzando in un’altra direzione!”



CERCA LA TUA ISOLA DI SALVATAGGIO!

Ogni volta che hai pensieri depressivi agganciati ad un espediente che hai strategicamente preparato per tali occasioni.

Scrivi sul tuo quaderno le tue possibili isole di salvataggio.

IMPARA A SUPERARE I RIFIUTI!

- Ti possono dire 999 volte no e se ti scoraggi per tempo ti perdi l'occasione di un sì che ti aspettava alla millesima volta.
- Impara a superare l'auto-compatimento e il vittimismo!
- Stai lontano dalle chiacchiere inutili degli altri e della tua mente.
- Impara a giudicare te stesso sulla base della tua coscienza o dei tuoi obiettivi, anziché sulla base di quello che fanno i tuoi conoscenti.

LA RADICE E' NEL PENSIERO

- Stessi pensieri = stesse parole
 - Stesse parole = stesse azioni
 - Stesse azioni = stessi risultati
-
- Pensieri diversi = parole diverse
 - Parole diverse = azioni diverse
 - Azioni diverse = risultati diversi



PENSIERI DIVERSI

- Sei depresso? Cambia il film!
- In che modo parli a te stesso?
- Cosa spesso immagini nella tua mente?
- Ciò che avviene in te è un film auto-creato.
- Diventa il regista di un film nuovo e ottimista!

**UN UOMO CON UNA FEDE SALDA E FORTE E' UGUALE, SE NON
ADDIRITTURA SUPERIORE IN FORZA, A UN GRUPPO DI 99 PERSONE
CHE ABBIANO SOLO SEMPLICI INTERESSI.**

CHI? COSA? DOVE? QUANDO? PERCHE'? COME?

- Ora fammi degli esempi di utilizzo in relazione a un tuo problema.
- **Chi** mi può aiutare?
- **Cosa** mi aiuta a cambiare?
- **Dove** devo rivolgermi per migliorare?
- **Quando** lo posso fare?
- **Perché** è importante che io lo faccia?
- **Come** posso migliorare ancora di più?
- E ora ti chiedo: “Come posso restringere ancora di più il pensiero?”

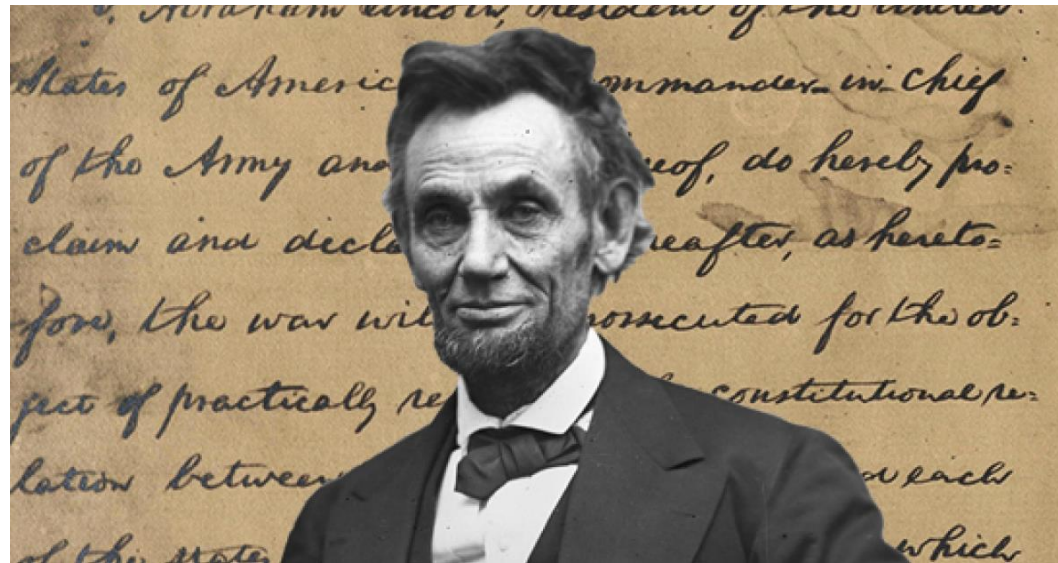
Fai un ulteriore passo e domandati :

- ✓ **IN QUALE ALTRO MODO?**
- ✓ **COS'ALTRO ANCORA?**

- A 31 anni è fallito come uomo d'affari
- A 32 anni è stato bocciato a un'elezione
- A 34 altro fallimento elettorale
- A 35 gli è morta la donna amata
- A 36 ha avuto un crollo psichico
- A 38 ha perduto un'altra elezione
- A 43 non è riuscito a farsi eleggere al Congresso
- A 46 ci ha riprovato ed è stato bocciato un'altra volta
- A 48 stessa esperienza negativa
- A 55 non è riuscito a farsi eleggere Senatore
- A 56 ha perduto la corsa per la Vice- Presidenza
- A 58 non ha avuto un seggio senatoriale

A 60 ANNI E' STATO ELETTO PRESIDENTE DEGLI STATI UNITI D' AMERICA!

Lui è Abraham Lincoln



SIETE TUTTE OCHE!

Ogni battito d'ali crea una corrente che aiuta il volo di tutto il resto dello stormo. Lo stormo volando unito in formazione a V, aumenta del 71% la propria autonomia di volo.

Lezione: Un gruppo unito raggiunge più facilmente i propri obiettivi!

Un'oca selvatica da sola fa molta più fatica a volare, ed è costretta a ritornare nello stormo.

Lezione: Restiamo uniti in un gruppo diretto nella nostra direzione ed aiutiamoci a vicenda!



Le oche selvatiche che volano più indietro nello stormo incitano quelle di testa a mantenere la velocità di crociera.

Lezione: Nei gruppi dove c'è incoraggiamento reciproco il risultato è migliore!

Quando un'oca si ammala, due sue compagne la seguono per proteggerla.

Lezione: Impariamo ad aiutarci anche nei momenti più difficili!



FISSA UNA QUOTA DI IDEE

Fissa una quota di idee da raggiungere, per esempio tre nuove idee al giorno per una settimana.

Le prime tre idee saranno forse le più difficili ma in breve tempo faranno scaturire altre idee.

Più idee creerai, maggiori possibilità avrai di trovare soluzioni vincenti. Sforzati di rispettare la quota anche se le tue idee ti sembreranno ridicole o improbabili.



PRESTA ATTENZIONE

Nella vita di tutti i giorni presta attenzione a tutto ciò che ti succede intorno. Quante “P” riesci a contare nel brano che segue?

Le parrucchiere non particolarmente parche di parole parlano per piacere e passatempo mentre si producono in piroette con phon e pettine. Le clienti delle parrucchiere non particolarmente parche di parole che parlano per piacere e passatempo mentre si producono in piroette con phon e pettine ascoltano assopite oppure parlottano pimpanti e pettinate.

Se hai prestato attenzione, hai individuato 33 “P”. Se ne hai trovate meno, è molto probabile che ti sia sfuggita una lettera “P” nella parola “passatempo” o “pimpanti”, oppure nella parola “phon”. Ora che ci pensi, forse ti stai dicendo “Accidenti ce l’avevo sotto il naso”. Fatto è che normalmente guardiamo senza vedere.



Un altro esercizio per imparare a prestare attenzione:

- Scegli una fotografia o un'immagine che ti trasmetta una sensazione piacevole, siediti comodo e rilassati. Punta una sveglia per dieci minuti. Guarda l'immagine con concentrazione totale fino a che suona la sveglia. Non far sì che la tua mente produca libere associazioni. Quando la sveglia ha suonato togli lo sguardo dall'immagine e rammenta l'esperienza. Rivivila in modo visivo ma senza parole. Accetta l'esperienza per quella che è. Quando sentirai che l'esperienza vissuta è penetrata nella tua mente e nel tuo cuore, torna al tuo lavoro quotidiano e cerca di richiamare le sensazioni vissute ogni volta che puoi. Ti accorgerai di sperimentare piccole intuizioni che ti è possibile ottenere solo con il prestare attenzione.
- Questo esercizio ti sarà molto utile nella vita perché ti aiuterà ad avere idee ed ispirazioni che normalmente non si hanno perché troppo spesso osserviamo il mondo solo di sfuggita e in modo veloce e superficiale.

ROMPI LE ABITUDINI

I tipi abitudinari devono sempre fare le cose nello stesso modo. La loro vita è eccessivamente controllata e se trovano qualcosa fuori posto entrano in crisi. Questo è il motivo per cui mancano di fantasia e abilità nel risolvere problemi imprevisti.

Esempi di esercizi giornalieri:

- Ogni tanto leggi un quotidiano diverso
- Prova un nuovo cibo
- Cambia il genere di lettura
- Fai una strada diversa dal solito
- Sperimenta nuove attività per il tempo libero
- Guarda un programma televisivo diverso dal solito

E così via ... scrivi tu quali altre tue abitudini puoi rompere ogni tanto.

NUTRI LA TUA MENTE!

“Il cervello che non nutre se stesso mangia se stesso” - Gore Vidal

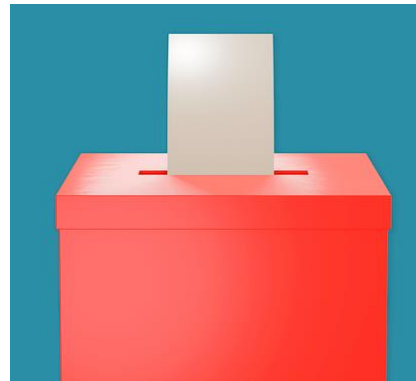
Esercizi per nutrire la mente:

- - Scegli con cura (per esempio i libri che leggi)
- - Prendi appunti
- - Riassumi (George Bernard Shaw allenava la sua mente provando ad immaginare il contenuto di un libro prima ancora di averlo letto)
- - Leggi biografie
- - Pensa mentre leggi



LA BANCA DELLE IDEE

Raccogli e conserva le idee come se tu fossi un accanito collezionista. Procurati un contenitore (una scatola, un barattolo) per tutte le idee e gli spunti che ti vengono in mente. Possono essere idee anche non tue, che magari hai trovato su un giornale, trascritto da un libro di aforismi; possono essere disegni, vignette e immagini o tutte quelle cose dalle quali si possono creare delle associazioni di idee. Quando sei in cerca di nuove idee per la soluzione dei tuoi problemi, rovescia il contenitore e scegli due o tre elementi a caso e verifica se in qualche modo possono risvegliare un'intuizione che ti conduca a un'idea.



ABBRACCIA IL MONDO

Non restare chiuso in casa. La tua mente ha bisogno di ossigeno, di vita, di contatti umani. Essa è come un grande albero, ha bisogno di un ambiente ideale per poter vivere sano. Se lasci la tua mente-albero in una zona arida, priva di luce e di aria, diventerà apatica, noiosa e ripetitiva.

SIMILE CON SIMILE

Se vuoi diventare un violinista sarà bene che tu frequenti dei bravi violinisti per poter carpire il segreto del loro successo. Se vuoi diventare un bravo violinista non ti servirà granché frequentare assiduamente giocatori di baseball. Allo stesso modo se vuoi diventare una persona ottimista non ti servirà granché associarti costantemente a persone pessimiste. Crea il tuo ambiente, non subire passivamente un ambiente che ti è capitato addosso, scegli di stare con le persone che hanno realizzato prima di te i sogni che tu stesso vuoi realizzare.

FERMEZZA DEL TUO DESIDERIO

Avere un desiderio intenso, ma nello stesso tempo averne altri cento che vanno nella direzione opposta non ti permetterà di realizzare i tuoi sogni.

Analizza con attenzione se il tuo sogno non è in contrasto con altri desideri che lavorano all'esatto suo opposto.



**LEGGI TUTTO
D' UN FIATO!**



Molte persone non si accorgono che la parola “in” è scritta due volte. Ciò succede perché non ci si concentra su di una parola alla volta. Allo stesso modo quando hai un grosso problema devi smontarlo pezzo per pezzo per poterlo risolvere più agevolmente.

Questo è valido anche per una miglioria che devi apportare alla tua vita. Se ti concentri su un aspetto alla volta puoi produrre miglioramenti per gradi arrivando piano piano a un perfezionamento totale.



TENDI UNA TRAPPOLA

“Abbi cura dei tuoi pensieri. Arrivano inaspettati, come un uccellino sull'albero che prima non c'era, e se torni al tuo lavoro quotidiano spariscono”

R. W Emerson

Ciò che hai pensato, affrettati a scriverlo!

Quante volte ti è capitato di dover fare o dire una cosa, poi distrarti per un attimo e in una frazione di secondo dimenticare tutto? Studi psicologici hanno dimostrato che siamo capaci di trattenere nella mente solo da cinque a nove frammenti di informazione alla volta. Dopo soli dodici secondi di distrazione diventa difficile trattenere un'informazione e dopo venti secondi essa scompare del tutto se non la ripeti nella tua mente o non la trascrivi. Ciò è dovuto al fatto che le nuove informazioni cercano di buttare fuori le vecchie. Scrivere avvisa il tuo cervello che l'informazione che hai avuto è più importante delle altre e deve essere immagazzinata nella memoria a lungo termine.

LA TECNICA DEL MARINAIO

“Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove vuole andare”

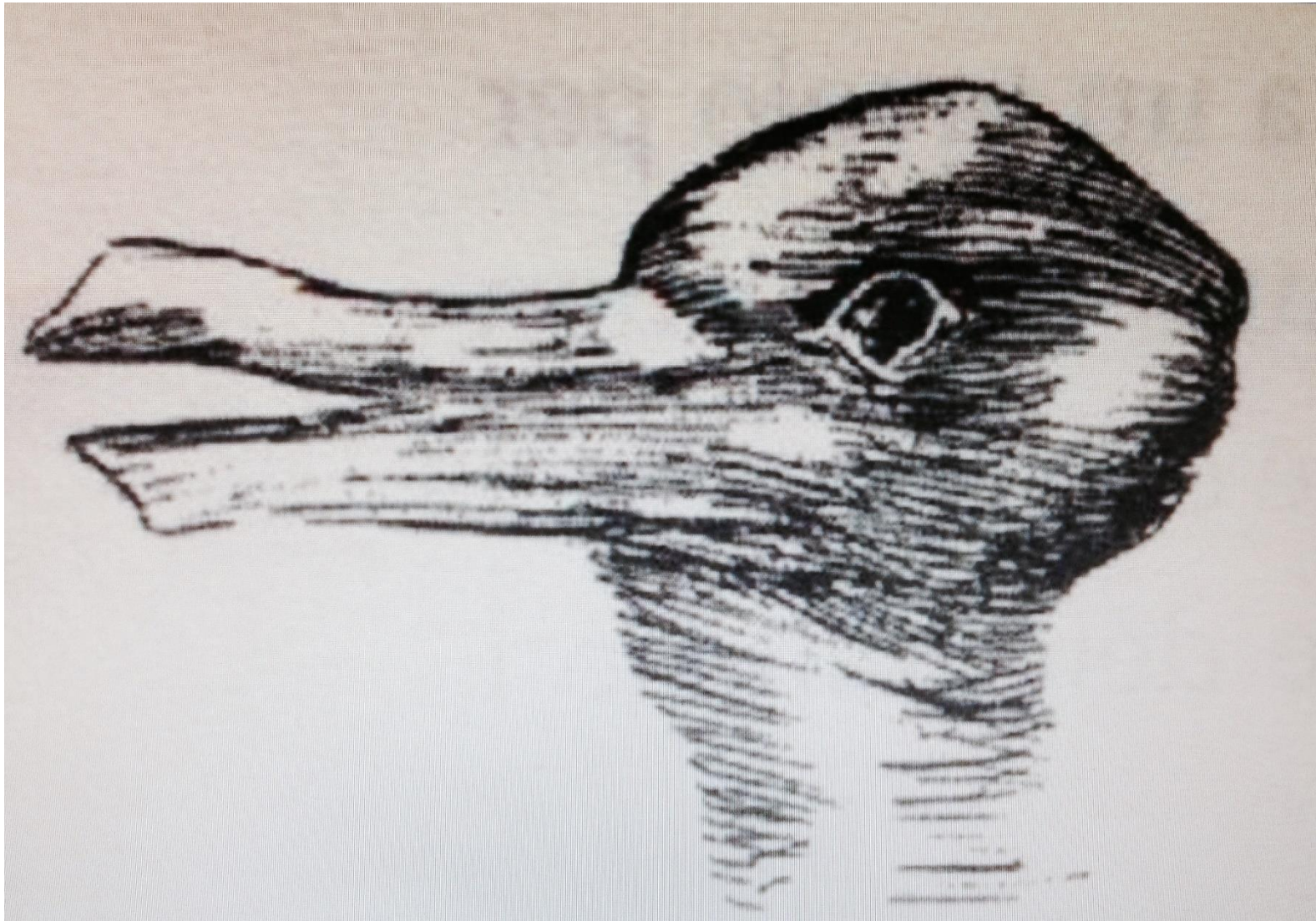
Prima di metterti alla ricerca di nuove idee, devi sapere qual è il tuo obiettivo.

Esercizio:

Scegli un colore e per una giornata intera cerca di individuare oggetti di quel colore (per esempio il verde). Scoprirai un'incredibile varietà di oggetti del colore che hai scelto. Incomincerai a vedere anche in maniera diversa le varie sfumature e la tua prospettiva del “verde” cambierà naturalmente.

Questo esercizio ti insegnerà a focalizzarti e concentrarti sugli obiettivi della tua vita.





L'immagine che avete appena visto è stata disegnata nel 1900 dallo psicologo Joseph Jastrow.

Se la guardi da destra è un coniglio, mentre da sinistra è un'anatra.

Dobbiamo imparare ad avere una visione globale e focalizzata per percepire le cose nella loro integralità.

“Infelice il destino di colui che vuole vincere le sue battaglie e portare attacchi vittoriosi senza coltivare lo spirito di iniziativa, perché il risultato sarà una perdita di tempo e uno stallo generale”

Sun Tzu



CHE COSA CI GUADAGNO? CHE COSA CI PERDO?

Prima di impegnarti in ogni sfida soppesa attentamente i vantaggi che ne potrai ricavare. Ricorda che nessuno fa nulla senza una motivazione valida. Per motivare te stesso rammenta i vantaggi che puoi ricavare dal metterti in gioco e tutto quello che puoi perdere se non agisci.

- Elenca vantaggi e svantaggi del non agire!

Thomas Edison imparò presto l'importanza di realizzare un vantaggio personale col proprio lavoro. Il suo primo brevetto fu un registratore di voto elettronico per il Congresso. Quando presentò l'invenzione a uno dei membri del Parlamento gli fu detto che l'efficienza nella produzione delle leggi era l'ultimo punto nell'agenda del Congresso. Da quel momento in poi Edison avrebbe spesso affermato che l'unica ragione per cui faceva l'inventore era diventare ricco. Non aveva né il tempo, né le energie, né l'interesse per cambiare il mondo e adattarlo alle sue invenzioni.

Ma vediamo una motivazione diversa:

Un Samurai aveva il dovere di vendicare l'assassinio del suo Signore. Quando fu sul punto di trafiggere con la sua spada l'assassino ormai in trappola, quest'ultimo gli sputò in faccia. Il Samurai rinfoderò la spada e si allontanò. Perché? Perché era in collera per l'affronto subito, e a quel punto la morte dell'uomo sarebbe diventata un fatto personale. Il Samurai aveva accettato una responsabilità d'altro tipo, la responsabilità di un impersonale atto di vendetta.

UN AFORISMA PER RAMMENTARE:

“Imparare la teoria senza poi metterla in pratica è come lasciar cadere una foglia in un deserto e aspettare di sentire l'eco”

CAMBIA LE PAROLE!

Quale di queste due frasi preferisci?

- “Voglio fare qualcosa di UNICO!”
- “Voglio fare qualcosa di SORPRENDENTE!”

Per stimolare te stesso e gli altri, a volte può bastare una parola giusta al posto giusto. Come parli a te stesso e agli altri? Usi termini che abbiano il massimo grado di stimolazione?

Un venditore francese si pose il seguente problema: “In che modo potrei sviluppare un prodotto alimentare unico?” senza riuscire a trovare una soluzione. Provò a cambiare le parole e si chiese: “In che modo potrei trasformare un prodotto in un cibo sorprendente?” e inventò le uova quadrate. Sviluppò un cubetto di uovo precotto, con un tuorlo che si poteva conservare ventuno giorni e riscaldare nel forno a microonde, a differenza delle uova normali, che nel microonde esplodono. Sorprendente no?

Davvero credi che la tua vita sia statica e non possa essere riorganizzata al meglio?

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Queste 26 lettere sono state riorganizzate all'infinito per farti ridere, piangere, preoccupare, meravigliare, amare, odiare, interrogare e riflettere. Sono state ricombinate per creare l'Amleto, l'Odissea, la Bibbia, e tutte le scoperte scientifiche, psicologiche e sociali.

Hai ancora qualche dubbio sulla possibilità di riorganizzare?





natyan

Università Popolare **Studio Gayatri**
Via Monte Santo, 33 - 20900 MONZA
(MB)

039/382369 - 333/4822351

info@studiogayatri.it

www.studiogayatri.com