

## Self Help



*Un pianeta migliore  
È un sogno  
Che inizia a realizzarsi  
Quando ognuno di noi  
Decide di migliorare  
Sé stesso!*

**Gandhi**

***Alessandra De Falco***

## **FELICEMENTE DOCENTI**

Strategie e strumenti  
della comunicazione e della leadership.  
Per una scuola che cambia!

StreetLib



## INDICE

Ringraziamenti	
Introduzione	pag. 1
Felicemente docenti	pag. 3
Pensare positivo	pag. 41
Comunicare efficacemente	pag. 61
Persuadere è un'arte	pag. 81
Gestire i conflitti	pag. 108
Vivi il tuo tempo	pag. 137
Caratteristiche dei leaders	pag. 166
Appendice	pag. 192
Anche il corpo parla	
Il VAK	
Conclusioni	pag. 203
Lecture consigliate	



## **NOTE DELL'AUTRICE**

Al lettore. Felicamente Docenti è rivolto a tutti coloro i quali sono chiamati a far crescere altre persone per il tramite dell'insegnamento. E non solo! Poiché a ben vedere tutti siamo chiamati a farlo o nel lavoro o nella famiglia o con noi stessi.

Carlo, il personaggio guida del manuale, la cui storia è presa a metafora per introdurre il lettore agli strumenti della comunicazione e alla leadership, è indicato come docente della scuola statale. Tuttavia, la sua storia può essere presa a metafora anche in senso più ampio, poiché le sue dinamiche relazionali, in fondo, configurano una relazione umana come tante altre. Perciò se avessi per caso questo manuale tra le mani e non fossi specificatamente un docente in senso classico anche tu, t'invito ugualmente alla lettura: sarà facile per te individuare tra i numerosi esempi esposti nel manuale, gli spunti di vita che più e più volte, avrai tu stesso incontrato lungo la tua strada o lungo quella delle persone che hai più care. In fondo il diritto alla felicità appartiene a tutti. E se volessi continuare nella lettura, auguro anche a te di

poter beneficiare di questi spunti al fine di essere felice come tu desideri.







## INTRODUZIONE

Ciao e benvenuto al tuo corso in felicità! Mi chiamo Alessandra De Falco e ho il ruolo di docente nella scuola italiana da venticinque anni. Circa sei anni fa, io stessa ho avviato il mio percorso in felicità, ma allora non lo sapevo ancora: lo definivano formazione e crescita personale/professionale e si presentavano come la scuola di leadership e comunicazione numero uno in Italia, ma in realtà si trattava di molto, molto di più e lo scoprii lungo il percorso che mi ha condotto sino a qui. Da allora, ho conseguito un master in comunicazione e leadership e da lì sono passata dalla posizione di corsista a quella di consulente per la scuola stessa, ampliando e arricchendo così la mia figura professionale. Per il tramite di questo percorso ho potuto conoscere e implementare nel mio operato, sia professionale sia personale, degli strumenti che mi hanno permesso di migliorare: che cosa? Non solo e non tanto quello che facevo, ma “*come*” lo facevo. Ho aumentato, infatti, la conoscenza del comportamento degli umani e la comprensione del funzionamento delle relazioni tra loro. Ho compreso quanto gli strumenti della comunicazione possano migliorare le relazioni umane in generale e nell’ambito professionale, possano fortemente contribuire alla crescita cui tutti siamo chiamati dal cambiamento sempre più veloce della società. E da questo ho tratto enorme beneficio in tutti i termini. È nato in me il desiderio di portare nella scuola i contenuti di questa esperienza e saranno proprio quelli che tratterò in questo manuale.

Tratterò alcuni degli argomenti principali della comunicazione, ti fornirò strumenti davvero utili e importanti in ogni ambito della comunicazione umana e t'inviterò a farne uso sin da subito per sperimentarne l'efficacia e la bontà. Il mio compito qui è quello di essere solo un tramite per te. Ci saranno temi che potresti già conoscere o perché li hai già messi nel tuo bagaglio formativo in passato o perché ne fai esperienza diretta nella tua vita, anche se in modo inconsapevole. Altri saranno temi del tutto nuovi per te. Nel primo caso t'invito a riflettere sulla tua esperienza in modo da fartene sempre più consapevole. Nel secondo caso t'invito a non credere a una sola parola di quanto ti dirò, ma a farne esperienza diretta sin da subito a scuola e nella tua vita privata, con colleghi, studenti, mogli, mariti, compagni di vita, amici, figli e così via. Il manuale si propone come metodo di formazione esperienziale: l'esperienza è un fatto personale e sai che l'assoluto non esiste. Sai anche che ciò che funziona molto bene per alcuni e in alcuni casi, in altri casi e per altri non dà gli stessi risultati, anche se gli strumenti utilizzati sono gli stessi. T'invito perciò a rispondere a una domanda iniziale. Sulla base della tua risposta, sarai coinvolto in un percorso a tappe: seguendo di volta in volta le successive domande, ti porterà a scoprire qualcosa che è già dentro di te e che forse non sapevi di avere. Una risorsa preziosa che ti aiuterà a essere più felice, sempre che deciderai di passare all'azione e di sperimentare. Ti auguro una buona lettura!

## FELICEMENTE DOCENTI

Fai riferimento a ognuno degli elementi che concorrono a rendere tale la tua professione: sede di lavoro, remunerazione economica, percorso casa - scuola, relazioni *con* ... e qualsiasi altra componente che tu ritenga importante e dimmi se ti ritieni totalmente soddisfatto della tua professione?

SÌ                       NO

Se sei tra le persone sincere con sé stesse e hai risposto un bel NO! sei in buona compagnia! Ognuno in cuor suo desidera qualcosa in più o di diverso per la sua vita, anche se quel qualcosa a volte è stato messo da parte, dimenticato e forse giace nel cassetto dei desideri. Qualcosa che se migliorato o cambiato, lo farebbe sentire più felice, più soddisfatto ancora. Che cosa, nello specifico, vorresti cambiare o migliorare nel tuo lavoro, pensando che quel cambiamento/miglioramento ti renderebbero più soddisfatto di quanto già sei?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Premetto che non ho la bacchetta magica per farti realizzare tutto ciò,

ma t'invito a riflettere su questo: ogni persona, se interrogata, potrebbe lamentare che c'è qualcosa che non va come dovrebbe andare all'esterno di sé ed è quella poi, la causa delle sue insoddisfazioni. E questo potrebbe essere capitato anche a te sulla base proprio della tua personalissima storia. Vero? Sì o no! Bene, anzi male! E sì, perché la prossima domanda che sto per farti e quindi il *leitmotiv* di tutto il percorso, riguarda non certo l'esterno da te, non la scuola come istituzione, non la scuola in quanto l'istituto al quale appartieni, non gli alunni, non i colleghi e tanto meno il dirigente, ma ... te stesso.

Secondo te che cosa dovresti conoscere, imparare e saper fare per ottenere il cambiamento/miglioramento al quale stai pensando?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Potresti aver incontrato qualche resistenza interna a focalizzarti sulle tue capacità di realizzare il cambiamento/miglioramento che desideri. Ma sforzati di restare concentrato su di te! È molto importante comprendere il valore di questo sforzo.

Infatti, cosa succederebbe se ti focalizzassi sull'esterno di te?

Partiamo da un esempio: parliamo di un ipotetico collega, Carlo. Un docente di esperienza, già abbastanza soddisfatto di fare il lavoro che fa. Mettiamo pure che Carlo si sia trovato bene nelle scuole in cui si è collocato in passato, ma attualmente ha un dirigente con il quale non va d'accordo, cosa che lo rende sempre nervoso al punto che viene a scuola mal volentieri. Cosa potrebbe fare Carlo per migliorare il suo grado di soddisfazione professionale? Potrebbe Carlo, non so, cambiare il comportamento del dirigente nei suoi riguardi? Sai già quanto sia illusorio impiegare le proprie energie nello sforzo di piegare gli altri alle nostre attese. Che potere abbiamo di cambiare gli altri? E soprattutto con quale pretesa? Scartata quindi questa ipotesi, a Carlo non resta che lavorare su di sé. Ti trovi?

Prova a pensare: cosa faresti tu, se fossi al posto di Carlo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Avresti potuto provarle già tutte le soluzioni che conosci e non aver ottenuto il risultato desiderato. E in questo caso potresti essere tra coloro che lamentano la difficoltà, essendoti scoraggiato e pensando di averle provate tutte, ma proprio tutte e saresti al punto di addossare tutta la responsabilità di questa situazione al tuo dirigente

e al suo presunto caratteraccio. In questo caso t'invito a contare tutte le eventuali soluzioni che dici di aver provato: in genere, quando si pone questa domanda a chi dice di averle provate tutte, ne elenca una o due, al massimo si arriva a tre. E tutte le altre? Intendo tutte le altre possibilità esistenti e che magari non sono ancora note? Ammetterai con facilità che non si può avere la pretesa di conoscere tutte, dico proprio tutte le possibili soluzioni a un tale problema e che, almeno, si può ipotizzare che ne esistano altre non note. Sei d'accordo?

Oppure potresti aver pensato di implementare nuove strategie comportamentali provando e riprovando fino a ottenere ciò che desideri e cioè: una relazione, non dico idilliaca, ma tanto meno accettabile con il dirigente, quindi una ritrovata serenità con il tuo lavoro. E potresti quindi trovarti nella condizione di voler agire in modo diverso, assumendoti la tua parte di responsabilità nel cambiare le cose, ma di non sapere che altro fare.

*“Per ottenere quel che non hai mai avuto,  
devi fare cose diverse da quelle che hai sempre fatto!”*

Utilizzo ora un esempio per introdurre un termine che userò spesso: *“risultato/obbiettivo”*. Inteso come *“ciò che si ottiene in conseguenza di un'azione”*. Nel caso di Carlo, qual è il risultato al quale si consente di avere accesso riuscendo a implementare/migliorare la propria performance comportamentale? Una migliore relazione con il dirigente, per esempio, potrebbe essere



il suo “*risultato*” oltre una giornata lavorativa più serena, potrebbero essere in prima battuta, il suo scopo. Cioè il pensiero, l’intenzione, il motore, la *motiv – azione* che lo spinge ad agire.

Come vedi, ho parlato di azione: senza azioni è impossibile ottenere un qualunque tipo di risultato. Le cose restano come sono e ristagnano, magari peggiorano. Di certo non si può generare alcun miglioramento. Quindi, a meno che tu non sia tra quelle persone che, come nella favola di Esopo, negano perfino di desiderare l’uva, rinunciando a elevarsi per raggiungerla con l’alibi che è troppo in alto, capisci che, per ottenere i tuoi risultati, dovrai passare all’azione. Resta da stabilire quali azioni compiere e soprattutto con quale atteggiamento, quale stato d’animo compierle. Infatti, come vedrai più avanti, la componente più importante nell’agire è proprio lo stato d’animo, ma non voglio anticiparti nulla. Accordiamoci per ora sul chiamare “*produttivi*” azioni, comportamenti e relativi stati d’animo che ti danno il risultato desiderato e viceversa “*improduttivi*” azioni, comportamenti e stati d’animo che non ti danno risultato. Escludiamo perciò i termini “*giusto*” e “*sbagliato*”, come pure la parola “*fallimento*” che è più utile, comunicativamente parlando, chiamare “*mancato risultato*”.

Se hai da passare all’azione, è evidente che si tratti di azioni nuove da compiere, hai da fare qualcosa che non sapevi di dover fare. Perché? Perché se avessi saputo cosa fare, già lo avresti fatto, visto che hai a cuore il tuo risultato. Perciò hai qualcosa di nuovo da

conoscere: strumenti e strategie che ti metteranno nella condizione di sperimentarti al meglio! E come uno studente che si accosta a un nuovo sapere o a un approfondimento di qualcosa che già conosce, hai bisogno dell'ambiente giusto per farlo. Ti presento perciò le tre caratteristiche essenziali della formazione per la performance comportamentale.

1) La leggerezza è una delle caratteristiche che facilita l'apprendimento: è la gioia di imparare, imparare divertendosi. Ti ricorderai di essere stato bambino e di aver imparato con gioia e naturalezza tante cose con quell'attitudine alla curiosità tipica dei bambini. È proprio grazie a quest'attitudine che i bambini apprendono senza opporre alcuna resistenza, assorbono come le spugne con gran velocità e ... leggerezza, appunto.

Questa condizione sembra svanire man mano che cresciamo: alle scuole elementari i bambini si sbracciano per rispondere alle domande della maestra, ma già alle scuole medie le cose cambiano e alla gioia di apprendere, in molti casi, si è sostituita la paura di sbagliare, che in modi e misure diverse ci portiamo dietro per una lunga parte della vita.

L'adulto, infatti, apprende con minor leggerezza, opponendo spesso le tipiche resistenze dettate dai condizionamenti dovuti alla propria famiglia, alla scuola e all'ambiente in generale, in cui si è formato.

Perciò t'invito a rispolverare l'attitudine alla curiosità di quando eri bambino e come ti dicevo poco fa, a sperimentare sin da subito ciò

che ti sentirai di sperimentare, traendolo dagli spunti che ti fornirà questa lettura.

2) Uscire dalla “*zona comfort*”. Mai sentita nominare? “*Comfort*” è un termine inglese, forse sai già cosa significa. Sta per “*comodo, agio*”. Infatti, per zona comfort s’intende una sorta di bolla intorno a te in cui ti senti a tuo agio. E perché ti senti così?

Ti senti così perché all’interno di questa bolla, ricadono tutte le cose della tua vita che ti fanno sentire al sicuro. E perché ti fanno sentire al sicuro? Perché sono cose che conosci, cose di cui ti sono note le modalità con cui si verificano, ma anche cose di cui conosci le conseguenze e di cui ti senti padrone, di cui pensi di avere il controllo. Non intendo con questo che siano cose positive per te e per il tuo benessere in generale, anzi possono essere anche cose contrarie al tuo benessere, ma abituali.

Per esempio: a scuola hai un cassetto personale dove metti le tue cose. È talmente un’abitudine usarlo che ti sarà capitato considerarlo un po’ “*tuo*”, come se ti appartenesse. Immagina ora che per una qualche ragione, un bel giorno, le tue cose vengano spostate in un altro cassetto, mentre il tuo è stato dato a un altro collega. Come ti farebbe sentire questa cosa?

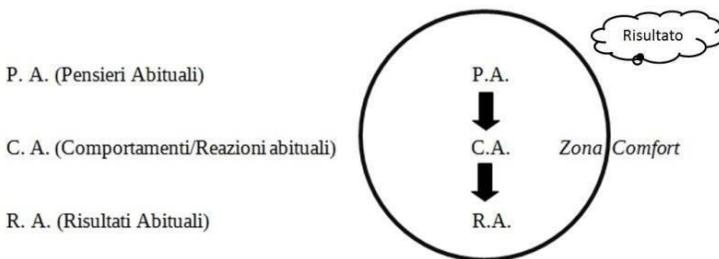
Certo nulla di grave, ma ti potrebbe causare un senso di momentaneo disorientamento, una novità, una nuova abitudine da prendere e magari ti ritroveresti i primi giorni davanti al vecchio cassetto nel

tentare di aprirlo, prima di ricordarti che ormai non è più il tuo cassetto!

Perciò nella zona comfort ci sono le tue abitudini: abitudini belle, ma anche meno belle. L'abitudine di fumare, mangiare troppo o male sono nella zona comfort. Come pure è nella zona comfort avere determinate reazioni improduttive in determinate situazioni che hanno la spiacevole abitudine di ripresentarsi continuamente davanti a te. Per esempio, se ogni giorno qualcuno tiene un certo comportamento verso di te e questo ti fa arrabbiare, starà nella tua zona comfort, il fatto che ti arrabbi e pure la conseguenza che deriverà da quella rabbia. E ancora sarà nella zona comfort il fatto che quella data relazione, proprio a causa di quella rabbia, si sta deteriorando e tu sai che invece vorresti migliorarla per una qualche ragione. Eppure, continui ad arrabbiarti, tanto quello che ne consegue ti è noto: non ti procura disagio per questo suo aspetto di notorietà, di mancata sorpresa destabilizzante. Conosci la tua reazione, per quanto non bella e conosci quella dell'altra persona per quanto non bella.

Carlo ha nella sua zona comfort proprio la relazione con il dirigente: è ormai un'abitudine che quando si parlano finiscono per litigare. Carlo è infastidito dal continuo richiamo alle regole da parte del dirigente, ma soprattutto dal suo tono di voce, dalla sua gestualità che tanto gli ricordano il suo severo e rigido padre. Nei loro scambi comunicativi, Carlo reagisce in modo brusco, così come faceva con suo padre da ragazzo e questo non fa che peggiorare le cose.

Ripensa ora al tuo risultato. Giacché si tratta di qualcosa che desideri, il tuo risultato non appartiene ancora alla tua vita; perciò, non è nella tua zona comfort. C'è qualcosa a questo riguardo che non ti soddisfa totalmente abbiamo detto. Questo qualcosa invece si verifica abitualmente e per questo, sta nella tua zona comfort. Pensa adesso ai tuoi comportamenti/reazioni che emergono in questa situazione: anche questi nella tua zona comfort. A monte di questi ultimi ci sono dei pensieri, certe volte totalmente inconsapevoli, che scatenano quei comportamenti/reazioni abituali. Saranno anche questi allora dei pensieri abituali e saranno anche questi nella tua zona comfort. Schematicamente:



Ora, se è vero che vuoi ottenere qualcosa di più o di diverso che ti faccia sentire più soddisfatto, capisci che è necessario che tu sappia uscire dalla tua zona comfort? Cioè sviluppare nuovi comportamenti,

non abituali per te quindi, e più produttivi: così come è anche importante saperlo fare con una certa velocità. Perché con velocità? Perché il mondo, non solo quello della scuola, sta cambiando e lo fa a una velocità davvero pazzesca; se non ti adegui, non sei è nel “*cambiamento*”, resti tagliato fuori. Ti basti pensare al continuo aggiornamento al quale sei chiamato: apparati tecnologici, lingue straniere, innovazione metodologica e didattica e non ultimo il modello aziendale in cui si vuol far vivere l’autonomia scolastica tra RAV, PdiM, PTOF e i vari altri acronimi tutti da ricordare a memoria, nel caso fossi intervistato dal NEV!

Prova ora a scrivere qualcosa della tua vita che avresti voluto ottenere e non ci sei riuscito o almeno non completamente, negli ultimi sei mesi/un anno. Intendo qualcosa in cui ti sei impegnato, qualcosa su cui hai posto la tua attenzione e hai fatto i tuoi tentativi per ottenere ciò che ti stava a cuore. Per esempio: hai fatto una dieta, ma non sei dimagrito oppure hai provato a esprimere un tuo pensiero in totale armonia con una specifica persona, ma non ci sei riuscito. Spazia sia nell’ambito professionale sia personale e scegli qualcosa che, realizzato, avrebbe migliorato la qualità della tua vita:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Secondo te questa cosa, visto che non è ancora realizzata, è al di dentro o al di fuori della tua zona comfort? Al di fuori! Quindi, i comportamenti necessari a ottenere questa cosa e i pensieri che genererebbero quei comportamenti, sono al di fuori o al di dentro? Al di fuori! Ti trovi?

Pensa ora a tutto ciò che avresti dovuto conoscere, imparare o saper fare per la realizzazione di questa cosa. Dove si trova tutto ciò? Al di dentro o al di fuori della tua zona comfort? Bravissimo! Al di fuori! Dovrai gradatamente farlo tuo, fino a quando non sarà diventato abituale per te: nuove abitudini di pensiero e di comportamento che genereranno i nuovi risultati che tu desideri. Secondo te da dove devi incominciare: dai nuovi pensieri o dalle nuove azioni? Il senso logico potrebbe dire che occorre iniziare con il generare pensieri nuovi; quindi, comportamenti nuovi per partorire così risultati nuovi che finora non ottieni. Tuttavia, tra poco scoprirai che spesso è meglio e anche più semplice fare il contrario. Cioè incominciare dalle azioni nuove e finire con lo sviluppare una nuova mentalità, che poi metta radici e diventi abituale. Per fare questo è necessario che ci sia qualcuno che ti guidi, qualcuno che abbia già ottenuto ciò che tu vuoi ottenere e che possieda gli strumenti adatti: un esperto, insomma, della crescita personale/professionale che non solo ti sia di supporto trasferendoti gli strumenti giusti all'occorrenza, ma ti sia di sprone, t'incoraggi e ti guidi a ottenere.

3) Ed ecco che interviene la terza caratteristica: la presenza di un “coach” e l’azione di “coaching”. Il termine “coach” viene dall’inglese “*viaggiare in carrozza*” e ti fa intuire subito chi è un coach! Prendiamo ad esempio l’ambito sportivo: il coach sportivo è forse quella persona che si sostituisce all’atleta per compiere il suo allenamento? Che lo coccola e gli dice di non affaticarsi troppo, di rinviare a domani ciò che può essere fatto oggi? No, di sicuro, anzi! Il coach ha il compito di “*guidare*” l’atleta verso i suoi risultati, indicandogli cosa deve esser fatto per ottenere ciò che lui vuole ottenere. Lo guida nell’individuare i suoi “*punti di forza*”, le cose che già fa bene e che già gli danno risultato, e queste vanno tenute e potenziate. Inoltre, lo guida a individuare cosa, invece, deve essere fatto di diverso da ciò che ha sempre fatto: le sue “*aree di miglioramento*” su cui l’atleta s’impegna a lavorare. Se l’atleta vuole ottenere il suo miglioramento, autorizza il coach a ricordargli costantemente il suo impegno a migliorare, proprio quando magari lui si scoraggerebbe. Il compito del coach è quindi di aiutare l’atleta a rinforzare i muscoli che ha da rinforzare. Naturalmente non sostituendosi all’atleta, ma incoraggiandolo sempre e soprattutto quando lui potrebbe mollare. Nel tuo caso e in generale nel caso di una reale e concreta crescita personale e professionale, il muscolo da rinforzare è il “*muscolo mentale*”! Perciò pensaci: potresti continuare a riempirti la testa di chiacchiere con informazioni nuove che potresti leggere in un qualunque testo, oltre che qui, e avresti così uno stile di



lettura di mera conoscenza intellettuale. Puoi invece decidere di mettere in pratica sin da ora quanto ti dirò di fare, di metterti all'opera insomma, sperimentando. In questo modo renderai pratica la tua lettura e svilupperai nuove consapevolezze, trasformando in nuove competenze quanto imparerai.

La lettura ti sarà, infatti, da stimolo, di volta in volta, a uscire dalla tua zona comfort: utilizzare le righe che ti ho lasciato in bianco, per rispondere alle domande che troverai ha il grande valore di verbalizzare i tuoi pensieri e questo aiuta a farsi maggiore chiarezza con sé stessi. Poi passa sempre all'azione e prefiggiti di fare anche una piccolissima parte di quanto ti proponi di fare, di quanto scriverai. È importante passare all'azione con piccoli passi: ti dai la possibilità di riuscire e di creare per la tua mente dei validi riferimenti. Possibilità realistiche di cambiamento e di miglioramento, possibilità di successo. Di fatti, se t'impegnassi a portare a termine azioni molto diverse da quelle che fai di solito, c'è il gran rischio di non riuscire, di scoraggiarsi e quindi di arrendersi. Immagina, se l'atleta che abitualmente salta in lungo due metri, improvvisamente volesse saltarne otto! Per la mente si creano in tal caso riferimenti di mancato successo e abbandonare prima ancora di aver incominciato, rende vano il tutto. In questo caso meglio non iniziare proprio evitando di generare la mentalità del mancato risultato al quale pure si rischia di abituarsi. Come ti avevo anticipato poc'anzi, iniziare col compiere nuove azioni è più

semplice che aspettare che si generi dentro di te una nuova mentalità, nuovi pensieri: infatti, è proprio l'azione che determina il formarsi di nuove sinapsi e questo, gradualmente, genera un nuovo riferimento. Se l'azione nuova, per quanto piccola, ha generato un nuovo risultato produttivo, allora la mente ricorderà questo fatto e si disporrà con una buona attitudine fiduciosa nelle simili azioni successive. Naturalmente non sempre l'azione nuova per quanto piccola sia, genera il risultato desiderato, per questo è importante utilizzare quell'attitudine dei bambini che li aiuta ad apprendere. Tu pensa se un bimbo, quando impara a mettersi in piedi e cade, perché cade un'infinità di volte, si sedesse lì, mettesse il broncio e si rifiutasse di riprovarci per paura di cadere di nuovo! La leggerezza nell'apprendimento aiuta! La cosa importante è affidarsi le prime volte a qualcuno che sa cosa c'è da fare. Affidarsi a volte significa fare, prima ancora di aver capito perché va fatta quella determinata azione: la tua mente scopre il beneficio dell'azione, facendola. Da lì trae la consapevolezza che si tratta di un'azione produttiva. Quindi s'impegna a rinforzarla, rifacendola più e più volte fino a quando questa diventa una nuova abitudine. Perciò, se hai deciso di seguire la lettura e utilizzarla come manuale, che per adesso ti farà da coach virtuale, affidati e fai quanto ti dirò! Abbandona la pretesa di voler capire tutto: capirai facendo, se nel fare adotterai l'attitudine di voler crescere, accetterai di poter mancare il risultato qualche volta,

eviterai di chiamarlo errore e di dirti che hai sbagliato e sarai fiducioso che quanto prima riuscirai nel tuo intento e avrai successo! Fermo restando che puoi attribuire un tuo personalissimo significato alla parola “*successo*”, ti dico cosa intenderò da qui in poi dicendo “*persone di successo*”. È una definizione molto ampia e specifica, che io stessa incontrandola per la prima volta, ho trovato tuttavia semplice e molto distante dal concetto di successo a cui siamo abituati. Intenderò le persone che vivono la vita che desiderano vivere, la vita che hanno scelto di vivere. Hanno la famiglia e la relazione di coppia che desideravano avere, un lavoro corrispondente alle loro passioni, guadagnano quanto desiderano, hanno relazioni soddisfacenti e soprattutto, vivono allineate con i propri valori. E questo genera anche una buona salute e un ottimo stato d’animo abituale. Sono persone che creano la propria vita: vivono fissandosi degli obiettivi e li raggiungono sistematicamente. E questo li rende naturalmente: felici!

E per allontanarci definitivamente dal successo effimero al quale i *media* ci abitano, consideriamo di successo ad esempio pure chi, avendo deciso di voler vivere su un’isola deserta, riesce nel suo intento.

Nel secolo scorso intorno agli anni ’50, è nata una neuroscienza: la Programmazione Neuro Linguistica, indicata PNL. Cosa c’entra con le persone di successo? Tra poco ti dico tutto. Intanto sappi che la

PNL studia la connessione tra i processi neurologici, la linguistica e gli schemi comportamentali degli umani. La PNL è nata dagli studi congiunti di due scienziati: lo psicologo Richard Bandler e il matematico John Grinder. Essi osservarono sistematicamente, il comportamento delle persone di successo e notarono che queste persone avevano degli schemi comportamentali comuni, comportamenti idonei a ottenere appunto, il successo.

La vera radice della PNL è il “*Modeling*”: i due scienziati, infatti, dimostrarono che è possibile modellare strategie di pensiero e di comportamento delle persone di successo, per ottenere nella vita risultati simili. Il concetto alla base è questo: modellare come pensano persone per noi eccellenti; quindi, fare propri quegli schemi di pensiero, osservando altri che hanno già raggiunto e vivono i risultati che noi vorremmo ottenere e fare nostri, dà una marcia in più alla mente, una direzione che favorisce il raggiungimento di obiettivi personali.

Riflettendoci, è un po' quello che fai in classe quando metti gli studenti in coppia d'aiuto: auspichi che l'alunno meno bravo “*copi*” e faccia suoi i modelli comportamentali dell'alunno più bravo, restandone influenzato positivamente. Si dice che chi pratica lo zoppo impara a zoppiare. In questo caso, volgendo in positivo, potremmo dire che chi pratica l'aquila impara a volare e magari, vola pure alto! Di certo non ti aspetti che l'alunno meno bravo diventi identico a quello che lo affianca, ma che riesca almeno a dare il

meglio di sé, sviluppando ancor di più le sue potenzialità e migliorando i suoi punti deboli.

Sai qual è la percentuale delle persone di successo nel mondo?

Bassissima: il 5% appena.

In generale le persone vivono la vita che gli “*capita*”. Magari starai pensando che tu non sei di certo una di quelle. Se stai leggendo qui, significa che sei un docente e che un percorso soddisfacente di formazione lo hai fatto, potresti essere sposato o no, avere figli o meno, una tua forma di risparmio, hai una tua condizione di salute, degli interessi, delle relazioni tutte tue e personali e così via, ma ti sei mai chiesto se è proprio questa la vita che volevi vivere? Ti sei mai chiesto se, forse forse, hai seguito un copione già scritto da chi ti ha preceduto, dalla tua stessa famiglia/società? Ti basti pensare che se fossi nato in Oriente, ad esempio, avresti uno stile di vita totalmente diverso! E anche in quel caso lo avresti davvero scelto consapevolmente?

Le persone ogni giorno fanno più o meno le stesse cose, da mattina a sera: alcune pensano che prima o poi qualcosa del loro tran tran quotidiano cambierà, pur rendendosi conto che alla fine, tutto resterà più o meno com'è, ogni giorno uguale al giorno precedente e gradualmente nel corso della vita abbandonano e dimenticano i sogni che probabilmente avevano in gioventù e restano bloccati nella ruota del criceto. Specialmente negli ultimi tempi: tutti corrono, corrono e

alla fine, stanno più o meno allo stesso posto di sempre. Tu da che parte vuoi stare? Ti piacerebbe darti la possibilità di cambiare/migliorare qualcosa e diventare la migliore versione di te stesso?

Se la tua risposta è NO! Questa lettura non fa al caso tuo: sappi però che dovrai rinunciare a essere più felice. Molti si accontentano e dicono che va tutto bene così com'è. Se invece la tua risposta è SI, perché hai a cuore la tua felicità e ciò a cui hai pensato poco fa, allora vorrai anche conoscere la strategia comportamentale delle persone di successo e vorrai anche passare all'azione! Vorrai ottenere il tuo risultato e smettere di raccontartela come fanno molti: ricordi, la volpe e l'uva?! In questo caso prosegui la lettura con lo spirito giusto: come ti dicevo con curiosità e con la voglia di metterti in gioco.

Le persone di successo hanno una formula fatta da alcuni ingredienti essenziali:

- 1) Chiarezza d'intento
- 2) Obiettivi a scadenza
- 3) Obiettivi misurabili
- 4) Obiettivi motivanti
- 5) Obiettivi ecologici
- 6) Assunzione totale di responsabilità. Vediamoli uno per volta.

1) Per andare nello specifico proseguiamo con l'esempio di poco fa, quello di Carlo e del suo dirigente. Mentre utilizzo l'esempio di Carlo, t'invito a pensare al tuo risultato e a calare nella tua realtà quanto dirò al suo proposito. Dire che Carlo ha chiarezza d'intento significa dire che Carlo sa cosa vuole ottenere, lo ha definito in modo chiaro e in positivo e lo ha messo per iscritto.

*“Voglio migliorare la mia relazione con il dirigente”*

E il tuo risultato come lo formuleresti?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Come puoi vedere dall'esempio, Carlo ha individuato con chiarezza e precisione cosa vuole. Generalmente le persone sanno dire molto bene cosa “non” vogliono più, cosa le rende insoddisfatte o infelici, ma quando sono interrogate su cosa vogliono, spesso non sanno dirlo. Sapere cosa non si vuole non significa di certo sapere cosa invece si vuole, anzi! Mettiamo che Carlo avesse formulato così il suo risultato:

*“Non voglio più arrabbiarmi quando il dirigente  
mi parla in quel modo!”*

Ciò non dice cosa invece vuole provare Carlo al posto della rabbia abituale e lascia spazio per infinite altre possibilità. Vuole provare calma, serenità, comprensione, pazienza, amore per sé stesso, vuole sorriderne e prendere la cosa con più leggerezza? O semplicemente vuole recidere quella relazione? O cos'altro ancora? Inoltre, Carlo vuole lasciare al caso questa possibilità o vuole essere lui stesso padrone della sua vita? O ancora, vuole che qualcun altro scelga per lui, deresponsabilizzandosi e adottando il consiglio di qualche collega? Colgo l'occasione qui per farti riflettere su qualcosa che ritengo importante e che accade di frequente. Quando abbiamo un problema da risolvere o una decisione da prendere, può accadere che, nel confrontarci con altre persone, queste ci offrano il loro consiglio: cosa farebbero loro al nostro posto. Può accadere anche che, facendo nostro il suggerimento offertoci in totale buona fede, questo determini un mancato risultato o addirittura un danno, un peggioramento della situazione, invece dell'auspicato miglioramento e soluzione. Può anche accadere, ti sarà forse capitato, di addossare la responsabilità del mancato risultato al consiglio ricevuto e in definitiva alla persona che lo ha offerto. L'altra persona potrebbe dispiacersi e questo potrebbe sminuire la relazione con la persona stessa. Che ti ricordo, era in buona fede, perché mai avrebbe dovuto



consigliarci con l'intento di danneggiarci. Il punto è che il consiglio offerto si basava di certo sulle risorse, le conoscenze e le esperienze della persona che lo ha dato, che è diversa da noi, ha una storia diversa dalla nostra e intenti diversi dai nostri. Mai e poi mai può assimilarsi a noi. E questo perché ognuno di noi è unico e irripetibile nella storia dell'intera umanità, ti trovi? Ho detto "*potrebbe*" perché non è escluso che la cosa vada a buon fine, ma sarebbe davvero un caso. Un po' come quando si va dal medico: se il medico guarisce, sarà un bravo medico e lo consiglieremo ad altri, se non guarisce sarà un pessimo medico e ne parleremo male. In effetti, quando si tratta di un qualcosa che non riguarda direttamente la nostra vita, siamo tutti bravissimi a dare consigli: secondo le mie personali esperienze, credo che la cosa migliore sia farsi i fatti propri e lasciare che la persona se la trovi da sé la soluzione. Offrire ascolto sincero è una cosa, stimolare la persona a riflettere sulle possibili soluzioni che forse non riesce a percepire trovandosi in uno stato d'animo poco obiettivo, immerso com'è nella sua storia, incoraggiarlo a orientarsi verso nuove possibilità, spronarlo e in buona sostanza aiutarlo a ridurre il senso di mancato risultato in cui si trova, questo va bene. In più si può stimolarlo a porsi delle domande che aprano nuovi orizzonti, che amplifichino le sensazioni di possibilità e che portino la sua attenzione sulle risorse che di sicuro possiede, piuttosto che su quelle che lamenta di non avere. Questo lo aiuterà di certo!

Ritornando a Carlo, come vedi ci sono una marea di altre possibilità che Carlo, esprimendosi in questo modo, si preclude del tutto di esplorare.

Dagli studi sul funzionamento della mente umana, è emerso che la mente funziona come un computer: è come se avesse un software installato al suo interno ed esegue meccanicamente ciò che quel programma prevede. Perciò se gli fornisci input di qualità, restituisce output di qualità che ti permettono comportamenti e quindi risultati di qualità e viceversa. Per questo, se dici di non voler più una certa cosa, così come nel secondo esempio di Carlo, non solo lasci aperte numerose altre possibilità inesplorate, ma in più cadi in un grave errore: quello di portare l'attenzione della tua mente, il suo focus, proprio su ciò che non vuoi più.

Pensaci! Chi dice che vuole smettere di fumare, continua a farlo e il suo desiderio aumenta. Chi vuole smettere di mangiare così tanto, mangia. Chi non vuole più arrabbiarsi, si arrabbia anche di più, e così via! Se hai figli o hai avuto relazioni con bambini, magari ti è capitato di allertarli con frasi del tipo: “*stai attento a non farti male*”, e cosa è accaduto il più delle volte? Quel bambino si è fatto male! Il potere delle parole è straordinario, tanto in positivo che non in positivo. Vale la pena, perciò, di scegliere le parole che usi.

In effetti, la mente non riconosce il “*non*”. Puoi averne una controprova semplice e immediata. Fai quanto ti dico: “*non pensare*

*a una farfalla*". Ecco! A cosa hai pensato? Per quanto veloce possa essere stato il tuo pensiero, hai prima generato il pensiero della farfalla, poi lo hai escluso forse sostituendolo con qualunque altra cosa. L'immagine mentale della farfalla ti ha attraversato, in modo più o meno distinto secondo quanto sei abituato a visualizzare ciò che pensi.

Chi vuole smettere di fare qualcosa, quindi, ha da scegliere cosa invece vuole fare di diverso. Questo accade perché la mente non può stare senza pensare. Prova per un attimo a smettere di pensare ... è un'attività questa che si rende possibile solo in particolari stati meditativi, come ci insegnano le discipline orientali. In generale la mente si riempie subito e se le chiedi di non pensare a qualcosa, si focalizza immediatamente sull'ultimo concetto che hai espresso. Per smettere di fumare ad esempio, un buon inizio potrebbe essere dirsi: *"voglio godere di una buona salute"*. Di certo non è tutto. Ma lo scoprirai più avanti. Adesso verifica se hai formulato correttamente il tuo risultato e nel caso contrario, riformulalo in positivo:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2) Obiettivo a scadenza: Carlo è da poco in questa nuova scuola e gli piace il contesto. La scuola è vicino casa e non vuole rinunciare a questa novità dopo tanti anni di viaggi in auto per andare al lavoro. Sa bene quanto abbia faticato a realizzare quest'avvicinamento a cui teneva tanto e quanto sarebbe difficile avere un nuovo trasferimento in altra sede altrettanto vicina. In più, in una nuova sede non sa a quale tipo di dirigente va incontro e potrebbe finire dalla classica padella nella brace. Perciò quanto prima trova una soluzione, tanto più contento sarà. Se non da una scadenza al miglioramento che desidera, il rischio è grande: la sua mente può anche generare una soluzione, ma chissà quando? E nel frattempo Carlo si prende tutte le conseguenze di un rapporto poco soddisfacente col dirigente: porta il suo malumore anche a casa quando rientra, si sfoga con i suoi cari e rovina altre relazioni anche più importanti. Somatizzando il nervosismo sullo stomaco gli verrà l'ulcera e ... credo che possa bastare! Insomma, a Carlo conviene darsi un tempo e riformula quindi il suo obiettivo:

*“Voglio migliorare la relazione con il dirigente entro la fine dell'anno scolastico!”*

Adesso immagina che Carlo per la fretta di riuscire, si dica che le cose andranno a posto entro due settimane. Potrebbe anche succedere e se fosse così, amen. Potrebbe anche darsi che in quelle due

settimane non ci siano neanche occasioni d'incontro, oppure che ce ne siano e che il tempo non sia sufficiente per Carlo per mettere in campo nuove strategie che portino a risultato. Una cosa è certa: ogni volta che Carlo farà qualcosa di diverso da come lo ha sempre fatto, uscendo dalla sua zona comfort, il dirigente se ne accorgerà e all'inizio resterà spiazzato, stupito. Magari le prime volte avrà la stessa reazione di sempre con Carlo, ma poi gradualmente comincerà ad avere una reazione diversa. Carlo stesso si sentirà strano ad avere dei comportamenti nuovi e sarà tentato di lasciar perdere, ma avendo a cuore ciò che vuole ottenere, s'impegnerà e andrà avanti. Quando il dirigente finalmente modificherà anche lui la sua reazione nei confronti di Carlo, Carlo stesso potrà valutare se il cambiamento lo soddisfa. In questo caso, Carlo continuerà nella sua scelta e si abituerà ad avere questo nuovo comportamento più produttivo del precedente nei riguardi del dirigente. Se invece le cose non sono ancora di suo gradimento, potrà attuare una scelta di comportamento diversa e sperimentarla finché non trova quella adatta al suo caso e alla sua relazione. In definitiva è preferibile un lasso di tempo maggiore, ma nemmeno troppo lungo altrimenti, nel frattempo, Carlo si demotiva e cambia scuola, cosa che non vuole, ricordi?

E tu hai previsto una scadenza? Se non lo hai fatto, riformula adesso il tuo risultato inserendo una scadenza coerente:

.....  
.....

.....  
.....  
.....

3) Obiettivo misurabile: Carlo ha scelto di migliorare la sua relazione con il dirigente sostituendo la rabbia con la leggerezza, ad esempio. Nel senso che s'impegnerà a non farne un fatto personale. Come farà Carlo a sapere che le cose stanno davvero migliorando anche prima che il dirigente adotti una reazione diversa con lui? Carlo deve rendere misurabile il suo miglioramento. Se si trattasse di smettere di fumare, Carlo non avrebbe che da quantizzare la riduzione di sigarette giornaliera. Trattandosi di uno stato d'animo, in questo caso, come farà Carlo a misurarlo e ad apprezzarne il miglioramento? Si dà un voto: stima *zero* il suo stato d'animo quando è totalmente dominato dalla reazione rabbiosa e stima *dieci* il suo stato d'animo quando riesce invece a reagire con un sorriso e quando torna a casa già disteso senza avere alcunché da sfogare con i suoi cari. Poi valuta il momento corrente e ad esempio, si stima *quattro*. Stabilisce di darsi almeno *sei* entro la metà dell'anno scolastico e *otto* alla fine dell'anno. Naturalmente solo Carlo può conoscere il *peso* delle sue valutazioni: non è necessario, in prima analisi, che se le specifichi, trattandosi di sensazioni e stati emozionali del tutto suoi, ma si affiderà al suo sentire. Ritengo importante precisare che la questione può essere approfondita e lo si

può fare solo affidandosi ad un master specifico in comunicazione di secondo livello in cui s’impara a fare un tipo di valutazione molto consapevole riguardo al formarsi di determinati stati d’animo. Per adesso Carlo si fissa come obiettivo di medio periodo:

*“Voglio aumentare la leggerezza con cui  
mi relazio con il dirigente,  
da quattro a sei, nella prima metà dell’anno scolastico”*

E tu come valuti la tua situazione attuale? Quale miglioramento vuoi realizzare, nella scadenza che ti sei prefisso? Quale nel medio periodo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4) Obiettivo motivante: la motivazione che spinge verso il raggiungimento di una meta è fortemente collegata allo scopo per il quale si vuole raggiungere l’obiettivo. In primis, se Carlo si accontentasse solo di un lieve miglioramento tanto per prendere un po’ di respiro, questo potrebbe non motivarlo ad impegnarsi a fondo, fino ad ottenere ciò che desidera. Voglio dire che se la meta

raggiunta non è soddisfacente pienamente, si corre il rischio di non partire proprio. Così se qualcuno dovesse perdere peso e pesando cento chilogrammi, si proponesse di perderne appena cinque, magari la dieta non la incomincerebbe affatto. Decidendo invece una riduzione di peso soddisfacente come obiettivo finale e collegando questo risultato con una ritrovata accettazione del proprio corpo ed un'apertura verso un probabile rapporto di coppia, allora l'impegno a rispettare il piano dietetico assumerebbe tutto un altro aspetto. Per questo Carlo mette la sua attenzione sullo scopo: pensa a quanto sarà bello guarire dall'ulcera, avere un rientro a casa armonioso e smettere di rovinare le sue relazioni familiari per causa del suo lavoro, sarà il massimo. Mette per iscritto anche lo scopo e lo terrà a portata di mano: durante il percorso, il viaggio che lo condurrà verso una relazione molto più soddisfacente con il dirigente, lo scopo lo motiverà a non arrendersi finché non avrà ottenuto.

*“Voglio rientrare a casa sereno dopo la scuola e godermi la mia  
famiglia, voglio sentirmi bene e conservare  
il beneficio di andare a scuola a piedi”*

E tu quale scopo hai? Cosa si verificherà di bello in conseguenza del tuo risultato una volta raggiunto? Cosa ti dirai? Come ti farà sentire? E le persone a te vicine, importanti per la tua vita, cosa ti diranno? E questo come ti farà sentire?



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5) Obiettivo ecologico: potremmo dire etico oppure altri termini che sottintendano il buon fine che Carlo si prefigge. Ti trasferisco un concetto che riassume molto bene il senso di eticità/ecologia in modo pratico. Carlo si chiede se il suo risultato in sé stesso e lo scopo che ne conseguirà, sono cose buone per lui, buone per gli altri e buone in assoluto. Ad esempio, se Carlo scegliesse di picchiare il dirigente ogni volta che hanno un contraddittorio, questo non sarebbe buono né per il dirigente che finirebbe in ospedale, né per Carlo che potrebbe anche perdere il posto di lavoro, né per la sua famiglia che si troverebbe un delinquente in casa, disoccupato per giunta. Se Carlo si limitasse a scegliere di subire, senza attivare nuovi comportamenti più produttivi di quello che sta tenendo abitualmente, questo non sarebbe buono per lui né per la sua famiglia, che si troverebbe un uomo malato di ulcera da curare chissà fino a quando. Naturalmente ho esagerato per esemplificare. La scelta di Carlo di trattare la situazione con più leggerezza invece, può dapprima ridurre lo stress nervoso che Carlo sta subendo a parer suo, facendolo sentire meglio. Migliorerebbe così la comunicazione tra i due, in quanto Carlo potrebbe riflettere di più su cosa dire e su come dirlo di volta

in volta; il dirigente, gradualmente, potrebbe reagire anche lui diversamente e questo potrebbe generare pian piano una relazione più distesa. A beneficio anche del dirigente stesso e di tutta la scuola in generale. Infine, la famiglia di Carlo si avvantaggerebbe di avere in casa un uomo più rilassato e più contento del suo lavoro. E a meno che Carlo non abbia altre concause di tipo meramente alimentare per la sua ulcera, magari ne guadagnerebbe anche in salute.

E tu hai valutato se la tua scelta è ecologica? Fallo ora, individuando in che modo questa tua scelta di risultato possa essere buona per te, buona per gli altri e buona in assoluto:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6) Assunzione di responsabilità: già in prima battuta ti ho chiesto quali possibilità abbiamo di modificare le altre persone intorno a noi e ci eravamo accordati sul fatto che non ne abbiamo nessuna. Vero? Quindi sappi che le persone di successo decidono di assumersi totale responsabilità davanti alla situazione che desiderano migliorare e decidono anche, che tanto saranno sazie quando avranno raggiunto ciò che hanno scelto per sé stesse. Ciò significa che impiegheranno

tutte le risorse a loro disposizione, quelle che si riconoscono di avere. Nel caso in cui non fossero pienamente sufficienti, mettono in conto di procurarsele al di fuori. In pratica se Carlo riesce in totale autonomia a essere più leggero/arrabbiarsi meno, benissimo! Se prova e riprova non dovesse riuscire e si rendesse conto di non aver potere di bloccare la reazione dell'arrabbiatura che gli scatta in automatico, si dirà che è solo questione di avere il giusto strumento per effettuare questo cambiamento. Te lo anticipo che in questo caso Carlo dovrà imparare a gestire meglio le sue emozioni e dovrà fare un percorso di crescita personale, più che professionale. Capisci subito che le due cose in effetti, coincidono. Se Carlo impara a dominare la sua rabbia a scuola, vuoi vedere che si troverà meglio anche nella sua vita privata? È evidente che Carlo si troverà cambiato, ma più che cambiato direi cresciuto nel senso che fino a che non ha incontrato il dirigente attuale, probabilmente Carlo se la cavava abbastanza bene nelle relazioni che la vita gli aveva messo davanti. Migliorando la relazione con il dirigente, saprà in futuro cavarsela anche con un genere di relazioni più impegnativo e quindi potrebbe cominciare a guardare al suo dirigente come a un'opportunità più che a un problema. E questo passo già di per sé corrisponde a un'enorme crescita personale.

E tu hai desiderio di assumerti piena responsabilità? Certo potresti obiettare di non avere tutti gli strumenti adatti! Stai tranquillo, te li

fornirò strada facendo. Ti ricordo che dovrai passare all'azione se non vuoi limitarti a delle mere conoscenze teoriche. Adesso è importante che tu faccia la tua dichiarazione di responsabilità con te stesso.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Alla luce di quanto detto, prova a rileggere il risultato mancato negli ultimi sei mesi. Come lo avevi pensato? Rispondeva a tutti questi canoni? Sarà che proprio per come lo avevi formulato, lo hai mancato ed è rimasto un semplice *vorrei*? Sarà che invece per come lo hai riformulato adesso, ti sei messo nelle giuste condizioni per ottenerlo?

E adesso che hai il tuo obiettivo ben formulato nelle tue mani, chiediti quali sono i tuoi *punti di forza*, quelle tue caratteristiche personali che in passato ti hanno aiutato nell'ottenere ciò che hai ottenuto nella tua vita. Do per scontato che hai cose della tua vita che prima hai desiderato, per le quali ti sei dato da fare e che poi hai realizzato, proprio mettendo in campo quelli che di solito chiamiamo pregi. Carlo, ad esempio, si è laureato in anticipo rispetto al suo corso di laurea con 110 e lode. Sa che la costanza e la determinazione sono

suoi punti di forza e intuisce che anche in questo caso possono essere utilizzati per ottenere il suo risultato. E tu quali punti di forza ti riconosci? Scrivine almeno tre:

.....  
.....  
.....

Chiediti adesso quali sono invece le tue *aree di miglioramento*, cioè quelle tue caratteristiche personali che dovresti aggiungere/migliorare per riuscire nel tuo intento. Le chiamiamo abitualmente difetti. Carlo sa che nel corso della sua vita, quando gli si sono presentate davanti persone con un carattere simile a quello del suo dirigente, ha sempre tagliato corto e ha evitato la relazione stessa. Proprio perché si arrabbiava e ci stava male! Ricorda che nei confronti verbali con tali persone, l'unico desiderio che provava era d'interromperle mentre parlavano. Spesso si trovava a finire le loro frasi, convinto di sapere già dove volevano arrivare con i loro discorsi, non aveva alcun interesse per quello che dicevano, mancava di ascolto e di riguardo perfino. Tutto questo non faceva che peggiorare le cose fino alla rottura. Si rende anche conto che ha sempre giudicato quelle persone come delle rompiscatole e se le è tolte di torno. Ora non gli conviene adottare il suo reattivo comportamento abituale e la vita gli chiede fortemente di non rinviare oltre questa sua crescita. Si trova costretto a uscire dai suoi

schemi abituali, a mettersi in gioco e a riconoscere che c'è qualcosa di diverso e in più da fare. Ha da imparare a gestire le sue emozioni, abbiamo detto. E molto probabilmente a comunicare meglio con il dirigente e prima ancora con sé stesso.

E tu quali aree di miglioramento ti riconosci? Scrivine almeno tre:

.....  
.....  
.....

Nel fare questo esercizio potrebbe esserti capitato di avere avuto facilità nell'individuare le tue aree di miglioramento e aver provato un attimo in più di riflessione nel trovare i tuoi punti di forza. Questa cosa è tipica degli esseri umani: molti preferiscono che i loro pregi gli vengano riconosciuti da altri e molti s'intimidiscono nell'auto-riconoscerseli. Invece sono molto severi con sé stessi per quanto riguarda i difetti. Si tratta del senso comune di focalizzarci più su ciò che manca che su quello che c'è. Se fosse il tuo caso, ti chiedo di essere un pochino più obiettivo: esaltare i punti di forza e accettare, con gentilezza verso di sé, le aree di miglioramento è il primo passo per crescere e andare oltre! Carlo, ad esempio, potrebbe decidere di utilizzare la sua costanza e la sua determinazione nell'imparare la gestione emozionale della sua rabbia, così come ha imparato tante altre cose nella sua vita.

E tu come potresti utilizzare i tuoi punti forza per migliorare quello che hai da migliorare? Stabilisci un collegamento tra le due aree e scrivilo qui:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Per concludere, le ultime e non meno importanti strategie delle persone di successo sono le seguenti.

7) Sanno chiedere aiuto: come già ti ho detto, scelgono di fare il tutto per raggiungere l'obiettivo e lo scopo. Perciò, utilizzando una caratteristica importantissima, un pizzico di umiltà, sanno chiedere aiuto a chi prima di loro ha ottenuto gli stessi risultati.

8) Hanno un mentore, cioè un esperto in ogni settore, a cui rivolgersi. Nel senso che non hanno la pretesa di essere o di divenire dei tuttologi. In palestra hanno un trainer per la cura del corpo e soprattutto dell'energia corporea che di certo non può che migliorare le condizioni di salute; in campo legale hanno ottimi avvocati; in campo economico, ottimi commercialisti; in campo alimentare hanno un ottimo nutrizionista e così via. In campo relazionale hanno un life

coach. E come si fa a sapere se il professionista a cui ti rivolgi è un ottimo professionista? Semplice: io gli chiedo di mostrarmi il suo operato su sé stesso. Ad esempio, non andrei da un nutrizionista grasso, né da un commercialista che per stare dietro alle sue gabelle, non riesce a soddisfare i clienti o da un personal che non abbia una forma fisica adeguata o che fuma! Persone congruenti che hanno già ottenuto per sé stessi ciò che anch'io voglio per me: questo genera un senso di fiducia indispensabile quando poi si tratta di passare all'azione.

9) Infine, le persone di risultato compiono azioni massicce, cioè non si limitano a provare, vanno fino in fondo! Ora se hai una persona cara con cui senti di poterti confidare, chiedigli di ascoltarti e verbalizza con lui quanto ti sei prefisso. Verbalizzare permette alla tua mente di farsi ordine, lascia una traccia emozionale e ti aiuta a ricordare i tuoi propositi. In caso non avessi questa persona o non ti sentissi di farlo, allora usa lo specchio e dici a te stesso cosa hai deciso di fare. In entrambi i casi ti sentirai come di aver preso un impegno al quale non puoi mancare. Quando ti ho promesso che ti avrei consegnato questa brochure era il mese di maggio: mi sono impegnata con te di fartela avere. E ora la sto completando proprio perché te la ho promessa. A volte mi capita di voler rinviare la stesura, ma penso all'impegno preso con te che mi stai leggendo e che mi hai dato fiducia e così mi metto all'opera con ritrovata



energia. Per me significa davvero tanto se solo ripenso che ai temi d'italiano i miei voti scolastici non superavano mai il cinque/cinque e mezzo, votata com'ero alle materie scientifiche. Poi un giorno al terzo liceo lessi *L'isola di Arturo*, splendido romanzo ambientato nell'isola di Procida, di *Elsa Morante* e ne rimasi affascinata. Al compito di riassunto e commento assegnatoci per le vacanze estive presi sette e mezzo, ma non dimenticherò mai la NB in biro rosso che bloccò lì il mio nascente senso critico letterario: “ ... *tanto non è farina del tuo sacco* ...” fu la sentenza. Mai avrei immaginato negli anni di arrivare a scrivere il mio terzo manuale rivolto al self help. E lo ritengo una dei miei più bei risultati.

Ma torniamo al tuo risultato attuale, ciò che stai desiderando per essere più felice. Riscrivilo qui così che risponda a tutte le caratteristiche che ti ho presentato. Potrebbe coincidere con quello che hai utilizzato nell'esercizio appena fatto, ciò che non avevi ancora realizzato negli ultimi sei mesi, oppure no. Scegli tu quale vuoi portare avanti nel corso della lettura del manuale, magari li consideri i tuoi sogni entrambi!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

E a proposito di sogni: nella vita la cosa più importante è averceli dei sogni! Perché? Perché se ce li hai, ti viene spontaneo procurarti gli strumenti per realizzarli.

*“Un obiettivo è un sogno con una scadenza!”*

*Roberto R*

