



IMR – Italian Medical Research

Scuola di Counselling associata CNCPT
Provider ECM n. 1344 – Ministero della Salute
Accreditato CNOAS – Assistenti Sociali

Corso Triennale di Counsellor Professionista
Tesina di fine Secondo Anno
Diploma di Counsellor di Primo Livello

Titolo: Impatto delle aspettative e il tendere all'utopia

Le aspettative, analizzate nel loro impatto sulla persona, nella definizione di obiettivi e desideri a medio e lungo termine, applicando le competenze di Counselling.

Corlista: Alessio Zucchet

Direttore del Corso: Roberto Dr. Prof. Gilardi
Direttore Scientifico: Raffaele Dr. Prof. Arigliani

Anno Accademico 2018 / 2019

Indice

Premessa.....	Pag. 3
La meta	Pag. 3
Le storie 1.....	Pag. 4
Autostima.....	Pag. 5
Gli scopi.....	Pag. 7
Azione e percorso.....	Pag. 9
Influenze.....	Pag. 10
Fallire.....	Pag. 12
Le storie 2.....	Pag. 14
Biografia.....	Pag. 16.

PREMESSA

Questa tesina nasce da una mia necessità; quella di capire il meccanismo delle nostre aspirazioni. La mia ricerca vuole dare uno sguardo a come si formano le ambizioni, gli obiettivi, che abbiamo nella nostra vita per noi stessi e come questi possano alle volte essere dei macigni difficili da spostare. Sarebbe interessante dar loro un peso più ponderato, come se invece della gravità della Terra ci fosse la gravità della Luna.

LA MÉTA

Sarà capitato a molti di noi, faccio fatica a credere che non sia mai capitato a nessuno. Ci sono momenti nella nostra vita nei quali abbiamo la consapevolezza di poter realizzare un nostro obiettivo, un nostro sogno. Sappiamo che lo possiamo realizzare, ma per motivi che non capiamo, non ci riusciamo. Da bambini non riusciamo a trovare il coraggio di parlare con la ragazza del nostro cuore, da adulti vorremmo fare un altro lavoro, cambiare casa ecc..., ma rimandiamo. Nello sport ci sono i numeri due: persone che potrebbero essere al vertice, ma arrivati quasi in cima si fermano, non trovano la forza di fare il resto del cammino. Di questo voglio parlare, questa è la mia méta: capire il peso che non ci permette di camminare per raggiungere il vertice, per chi può e vuole farlo o per chi, come uomo comune, non riesce a fare quello che sa e vuole fare. Non parliamo di coaching, qui non vi sarà un traghettatore che ci porta ad un punto di arrivo al quale demandiamo la direzione del percorso. Qui siamo noi che decidiamo dove e come andare, solo che non lo facciamo per quello che abbiamo dentro di noi. Bauman in uno dei suoi ultimi scritti ha definito il concetto di utopia come realtà desiderabile, che ci spinge a cercare il futuro. Il concetto attuale e dominante del termine utopia invece, è come luogo immaginario e inarrivabile. Questo in fondo, può essere il discrimine: la differenza fra quello a cui aspiriamo, che sentiamo parte di noi e che ci aiuta a realizzare noi stessi e quello che ci risulta non fattibile e che vediamo come un orizzonte troppo lontano da noi. Il viaggio quindi verso noi stessi, la capacità di mettersi in cammino indipendentemente dall'esito, sapendo però che è un luogo nel quale ci siamo in fondo, già stati.

LE STORIE 1.

Siamo nei primi anni duemila, ho terminato il mio primo anno da praticante avvocato, tra i colleghi di studio vi è una certa curiosità. Vi sono infatti gli esami orali per l'abilitazione, a me capiteranno fra un anno. Un fulmine a ciel sereno, come si dice, si abbatte su tutti. Pare sia morto un esaminando. Oggi, nel 2019, diremmo che forse è una fake news ; invece è tutto vero. Lo conosco e rimango senza un perché : era una grande persona ,apparentemente ben inserita, cordiale con tutti, di sani principi e applicati alla vita. Purtroppo, quello che si era sussurrato invece è: non ha retto la tensione. Questo nonostante i prodromici esami scritti per l'abilitazione fossero andati bene e tutto promettesse per il meglio. Non vi è un senso a tutto questo, alla superficie degli eventi...forse il buco nero vi è ma non lo vediamo.

Un paio di anni dopo il duemila siamo a Torino: esattamente il 27 Giugno 2006. Parliamo di un ex giocatore che ha vinto tantissimo, che riveste un ruolo significativo nella squadra, dove ha passato in trionfi tutta la sua carriera.

La società sportiva nella quale lavora, dove ha investito il suoi sogni e con la quale ora insegue traguardi sempre piu' grandi, viene ingiustamente investita da una tempesta legale da parte della giustizia sportiva. Successivamente e ancora oggi, la giustizia ordinaria ha ridisegnato completamente la vicenda tracciando molti lati inesplorati e oscuri, ma nonostante questo, nel 2006 la società viene penalizzata e in parte ridimensionata. Tuttavia per il blasone sportivo, l'organizzazione e i milioni di tifosi è chiaro sin da subito che sarà una crisi passeggera, ritornerà piu' forte di prima, ma l'ex calciatore non la vive così. Si diffonde la notizia di un suo incidente. Piano piano si delinea il suo tentativo di chiudere con la vita, ma il fato lo salva: un evento fortunato attutisce l'impatto e le conseguenze. Ai giorni nostri lo ritroviamo al Tedx Italia, dove come speaker condivide con lucidità quella eclissi di un momento. Oggi, dopo quasi dodici anni continua a fare il suo lavoro e ad inseguire i suoi sogni.

Due eventi diversi, dove il fato o la fortuna ha deciso gli esiti. L' eclissi, il buio di questi due protagonisti rimangono però uguali. Entrambi pur su scenari diversi vivono situazioni difficili di stress, ma con prospettive ampiamente acclerate di successo. Eppure questo non è bastato a reggere la tensione o forse sarebbe più corretto dire non è bastato a sorreggere le aspettative. Cambiano la storia e la méta finale: nonostante l'eclissi, la vita di un protagonista ha mostrato che, come si diceva in un grande film del passato: "...Dopotutto, domani è un altro giorno".

AUTOSTIMA

Quale significato possiamo attribuire a questo termine? Se andiamo dentro la parola è facile tradurlo come misura, cioè stima, di quello che facciamo o siamo riferito a noi stessi, "auto" appunto, l'altra parte del termine. Ci pesiamo quindi, decidiamo noi stessi quanto valiamo. Non è difficile capire che gran parte della nostra vita e di quello che siamo dipende da quanto ci pesiamo. Uno studio nell'ambito del nuoto parla del fenomeno del "Drop-Out" cioè dell'abbandono precoce, non solo dell'attività agonistica, ma anche semplicemente dell'attività sportiva fatta come momento ricreativo di benessere personale: si parla spesso di motivazione scarsa, insufficiente. Tra i vari fattori che lo studio rileva come causa vi è anche un eccesso di competizione. L'oggetto della nostra auto-stima o meglio auto misurazione non è uno solo, la nostra stima ha diversi parametri che insieme compongono quello che siamo. Vi è l'aspetto fisico, come ci vediamo: "Siamo belli o siamo brutti? Nerd o trend? Valutiamo anche le nostre conoscenze, abilità, competenze.

Cosa sappiamo fare? Quali sono le nostre specialità? Le nostre attitudini?

Certamente consideriamo anche le nostre virtù, i nostri valori. Ci sentiamo delle persone tenaci? Siamo solidali con gli altri? Siamo simpatici, sappiamo stare con le persone?.

Ma conta anche un altro fattore molto importante e molto personale, ovvero, quanto ci vogliamo bene e quanto ci riteniamo importanti.

Ci rispettiamo? Riteniamo di essere delle persone che hanno e meritano un posto nel mondo e nella storia?

Aspetto fisico, conoscenze, abilità, competenze, valori, virtù, amore e valore di sé: queste sono le voci che compongono le categorie, che insieme definiscono il nostro peso. All'interno di queste categorie siamo noi a decidere quali cose, quali situazioni che incontriamo nella nostra vita, meritano di impattare in un modo o nell'altro: definiamo quindi dei criteri di stima.

Ritorniamo al fenomeno del "Drop-Out" e concentriamoci sull'abbandono dell'attività sportiva, in questo caso specifico del nuoto, anche se l'esempio è applicabile anche all'abbandono scolastico o anche al cosiddetto fenomeno dei Neet, cioè di giovani che non studiano, né lavorano.

Il fenomeno del "Drop-Out" è secondo, gli studi fatti legato ad un eccesso di competizione, ma non solo: si parla di noia, di problemi con i compagni, di altri interessi che prevalgono.

La questione si pone in questi termini: quali sono gli elementi che fanno aumentare la nostra stima? Se nuotare a livello agonistico o amatoriale non incide positivamente sulla mia autostima, è difficile continuare a fare quest'attività. Se a livello agonistico capisco che non è il mio sport, è difficile continuare ad allenarsi con costanza.

Se a livello amatoriale nuotare non mi gratifica, non dà più peso a quello che mi auto misuro, è difficile mantenere la costanza di recarsi in piscina. Se vedere una bella serie tv mi diverte e nuotare mi fa fare solo fatica, ma non mi cambia la vita, probabilmente rimarrò tranquillamente sul divano, senza pormi minimamente il problema. Se sono un Neet e studiare o cercare lavoro non contribuisce ad essere un mio obiettivo importante, è difficile che mi impegni. Se considero l'andare a scuola come un tempo che non mi insegna nuove competenze valide per tutta la vita, è difficile andarci.

Se sono convinto che troverò un lavoro di basso profilo, mal pagato, di certo non mi attiverò per andarlo a cercare, poiché non sarà un elemento che mi farà sentire importante, che mi gratificherà e non rientrerà nelle categorie di cui abbiamo discusso prima, che danno a noi stessi una valida stima.

La chiave per capire il problema risiede anche nei nostri criteri di stima. Come facciamo a far rientrare un'attività nelle categorie citate? Deve soddisfare i nostri criteri di stima: questo è un primo passo.

GLI SCOPI

Ritorniamo al fenomeno del "Drop-Out" e dei Neet.

Parliamo inizialmente del "Drop-Out".

Se una categoria possibile per l'auto-stima è il nostro aspetto fisico, molto semplicemente, come possibile esempio, possiamo pensare che per noi sia importante avere una presenza curata, non essere in sovrappeso. A questo aggiungiamo poi, che potrebbe avere valore, un'attività che ci permetta di avere una minima condizione atletica come, ad esempio, fare le scale senza avere il fiatone, per intenderci.

Se attribuiamo a questi due elementi il significato di due criteri per rientrare nella categoria dell'aspetto fisico, l'attività sportiva avrà per noi un significato, se li soddisfa. Lo sport non a livello agonistico allora può fare passare questi due criteri come sua caratteristica.

Non è un caso che una recente pubblicità del Coni, per promuovere la pratica dello sport, lo citava come elemento contro il bullismo, la depressione e un antidoto contro le malattie. Tre

situazioni che rientrano nei criteri che genericamente, sono adottati per rientrare nelle categorie che supportano la nostra stima.

Infatti parliamo di malattia e rientriamo nella categoria dell'aspetto fisico, dello stare bene, con i criteri sopra citati sia di una condizione atletica minima sia di una bella presenza. Fare sport infatti mette in moto il nostro corpo e lo aiuta a funzionare meglio. L'accettazione sociale, intesa come lotta al bullismo, può rientrare nella categoria dei valori che abbiamo, nell'attitudine alla socialità, allo inserimento con le altre persone e certamente favorisce la nostra stima. Al pari di un'attività che ci allontani dalla depressione e rafforzi il valore, il bene che vogliamo a noi stessi. Praticare uno sport ci mette a contatto con altre persone, ci fa condividere degli obiettivi, ci permette semplicemente anche solo di parlare con altre persone che magari non avremmo mai incontrato.

Lo sport quindi come via per realizzare se stessi su queste tematiche. Questa è una via su come agendo sull'autostima si potrebbe contrastare il "Drop-Out".

Se ci concentriamo sulle problematiche dei Neet la direzione è in parte analoga. La domanda è sempre quella di capire quali sono i criteri di stima validi, nel caso di specie, in particolare di quelli che si possono ritenere idonei per aumentare la proprie categorie di conoscenza e abilità. Un criterio potrebbe essere acquisire conoscenze per un lavoro che è diffusamente accettato come redditizio e socialmente valutato come stimolante. Un esempio potrebbe essere quello del digital manager, che analisi di politiche del lavoro in questo campo ne parlano come performante.

Un link del sito ministeriale Cliclavoro ne evidenzia il futuro roseo occupazionale.

<https://www.cliclavoro.gov.it/approfondimenti/Come-fare-per/Pagine/Le-nuove-professioni-del-Digitale0728-9449.aspx>

Aumentare le nostre competenze e le possibilità di inserimento nel mondo lavoro, impatta anche su quanto teniamo a noi stessi. Innesca un circuito virtuoso

Definire quello che per noi ha valore, capire quali sono i parametri per i quali un'esperienza rientra in quelle valutazioni, che ci rendono consapevoli e danno peso a quello che siamo, producendo una stima consistente di noi. Questa è la via che potremmo seguire.

AZIONE E PERCORSO

Una volta capito quello che dovremmo fare rimane da capire come possiamo agire per realizzare i nostri scopi di maggiore autostima. Varie sono le strade che ci possono aiutare a costruire una stima valida di noi stessi.

Definire una **strategia** che ci pare efficace e perseguirla può essere un primo passo. Se voglio stare meglio fisicamente, posso imparare un metodo di allenamento. Se voglio aumentare le conoscenze, imparare una modalità di studio. Se voglio aumentare le mie amicizie, adotto dei comportamenti che ritengo possono fare al caso.

Mantenere o sviluppare **tenacia**, costanza è un altro elemento di aiuto. La perseveranza è necessaria per avere risultati. Un impegno ridotto nel tempo è difficile produca subito effetti.

Un altro elemento di importanza è il **sostegno nei momenti di difficoltà**. Ci sono momenti in cui non riusciamo ad andare avanti ; il sostegno è quindi importante.

Le modalità su come svilupparlo nei confronti altrui e verso di noi sono varie.

-Legittimazione

Il suo significato è accogliere nella sua interezza, quello che sta vivendo l'altro o noi stessi. Se vivo un brutto momento non mi aiuta sentirmi dire che è cosa da poco, ha maggiore valore se qualcuno si mette sul mio piano e cerca di capire quello che provo. Se vivo una brutta esperienza dare il giusto peso dentro di noi, offrire a noi stessi un giusto spazio di tempo e giustificazione ha valore.

Risulta certamente piu' efficiente che una veloce e superficiale auto archiviazione emotiva.

-Modelling

Riprendere un modello, una modalità di gestione dei sentimenti, delle cose della vita, che affrontano situazioni di difficoltà già vissute. La strada già tracciata è un aiuto a camminare.

-Narrazione

Ascoltare il racconto di come altri hanno percorso la strada ci può aiutare, dare fonte di ispirazione, trasmettere emozioni positive.

-Rassicurazione

Sono parole che ci indicano un percorso positivo e per questo ci danno una spinta. Hanno valore e forza se ci anticipano che dopo la strada vi sarà una discesa. Non sono però false promesse ; dire che la strada sarà piu' facile e invece è in salita non supporta infatti, ma ci frena. Questo vale ricordarlo.

-Visualizzazione

Lo scopo è quello di renderci informati rispetto a dove siamo. Nelle nostre difficoltà visualizzare che non siamo persi, ma che siamo in realtà a una parte del percorso, ci aiuta a non perdere la speranza del traguardo

-Accompagnamento

Un aspetto spesso non valutato è quello di non camminare da soli.

Cercare un supporto o qualcuno che in qualche modo cammini con noi è un rinforzo su cui appoggiarsi, nel caso volessimo scalare una montagna.

-Divergenza

Un percorso importante da attuare è quello di essere creativi; di affrontare le situazioni in modo non ordinario. Se facciamo sempre le stesse cose è difficile che otteniamo risultati diversi. Non so se sia il "stay hungry, stay foolish" di Steve Jobs, (siate affamati, siate folli), ma la direzione è quella.

-Ricostruzione

Quando perdiamo la motivazione, ricordare il sentimento, le ragioni che ci hanno portato ad una scelta può aiutare. Ripensarle e cercare di farle rivivere in noi, può ridare la spinta iniziale.

-Revisione

Alla base del percorso vi sono delle scelte, spesso degli accordi fra le persone e questo può costituire una risorsa. Se come Neet una buona motivazione è quella di acquisire conoscenza, studiando per un lavoro remunerativo e stimolante, sicuramente andrò incontro a delle difficoltà se la formazione che riceverò magari è verso un lavoro che non è attuale. La revisione degli accordi presi per la formazione è un sostegno al mio scopo e può ridarmi una visione per il futuro.

Queste sono alcune delle modalità con le quali possiamo organizzare le nostre azioni verso gli scopi, obiettivi che ci siamo prefissati, che conducono alla nostra autostima.

Ma siamo essere imperfetti...se non li raggiungiamo???

INFLUENZE

Non è certamente impossibile non avere successo nel perseguire un obiettivo, anzi è una condizione comune.

Un vecchio cantante diceva " Uno su mille ce la fa",ma lo stesso aggiungeva anche " Se sei a terra non strisciare mai se ti diranno sei finito non ci credere..".

Talvolta sovrapponiamo la categoria degli elementi che compongono la nostra stima; mescoliamo il valore che diamo alle nostre ,conoscenze,competenze abilità con la categoria della dignità,del valore di sé.

Se non ho una competenza,una capacità non ho valore,non valgo per me stesso. Si arriva quindi al pericolo del successo a tutti i costi.

Occorre quindi in una società attuale dove il successo è un parametro vitale,quasi determinante nel pesare il valore di una persona, riflettere su quelli che sono gli elementi di stima che ha una persona dentro di sé e capire come si formano.

In questo senso il legame fra autostima e riconoscimento ha un grande significato.

Spesso in noi il riconoscimento da parte di altri, costituisce un elemento importante della nostra autostima.

Diventa addirittura una categoria fondamentale.

Nel mondo dei social,quanto pesano i like sul nostro profilo?

Nelle relazioni fra le persone avere l'apprezzamento di persone che noi valutiamo importanti,quanto ha valore per noi?

Certamente influenzano il nostro modo di comportarci,di pesare il nostro valore.

La nostra autostima passa per la stima,cioè il riconoscimento che gli altri danno di noi.

Anche sulla base di questo definiamo dei criteri per i quali,una determinata condizione assume valore,se riflette quello che gli altri pensano di noi.

Sarebbe interessante rileggere Bauman quando parla del significato dei tatuaggi nella società odierna e come essi rappresentino un tentativo delle persone di affermare la propria autonomia.

Un azione quindi,ove tramite un tatuaggio ottengo il riconoscimento di essere indipendente, senziente. Un riconoscimento sociale che è comunque esterno e che indirizza in modo evidente la mia autostima.

La mia dignità,il mio valore passa nella mia indipendenza,che si esprime in un tatuaggio,che diventa un mezzo quasi obbligatorio per affermare se stessi. Sono indipendente se gli altri lo riconoscono. Un paradosso.

Assume quindi importanza difendersi da influenze sociali negative.

Ritornando nel mondo dei social (Twitter,Instagram,Facebook...) il riconoscimento virtuale tramite un like o analoghi comporta degenerazioni che spesso negli adolescenti assumono contorni preoccupanti.

Un recente articolo del giornale " Il Messaggero " parla dei pestaggi,delle risse e delle foto ardite che gli adolescenti mettono sui social per ottenere followers.

Fenomeno ridondante anche nelle strategie per diventare una star di un social come You Tube. Il miraggio della celebrità,dei soldi; il riconoscimento sociale passa anche tramite questi strumenti.

Tutto ampiamente poi giustificato dagli interessati,che dicono:" Non vi è niente di male di volere essere famosi e seguiti".

Vi sono delle modalità per difendersi dal condizionamento che subiamo legato alla nostra ricerca di riconoscimento:

-Mantenere una relazione sana con le altre persone,priva di elementi malsani o patologici
Vivere i rapporti con le altre persone in maniera salutare, equilibrata,contribuisce alla nostra salute e ci fa vedere la vita dalla prospettiva migliore.

-Avere una motivazione che ci sostenga,che mantenga il focus sui nostri obiettivi,desideri,scopi. Questo per non sentirci travolti dalle altre persone, che pur rispettando,non devono spegnere la nostra ricerca di tirare fuori il meglio da noi stessi.

Ci è di sostegno anche avere una visione ampia che vada oltre il nostro cortile.

Una visione piu' ampia ci permette di confrontare la nostra vita,con molte altre esperienze e ci può fare vedere prospettive nuove.

-Essere indipendenti,facendoci forti delle nostre motivazioni,navigando cosi' con la nostra barca ,serenamente nel mare della nostra vita.

Di fatto è l'applicazione del punto precedente. Ho una mia motivazione che mi permette di essere me stesso, di non lasciare la rotta.

-Sapere raccogliere delle testimonianze da persone che ci possono aiutare ma anche influenzare positivamente. Le testimonianze ci possono aiutare a non sentire le tentazioni,o il richiamo di dover essere riconosciuti a tutti i costi. Supportano una visione diversa indipendente.

-Cercare di avere una rete sociale che ci permetta di vivere le relazioni con serenità, sostegno. Circondarsi di persone che ci aiutano o danno umanamente qualcosa che ci aiuta a vivere meglio. In caso di difficoltà sono un sostegno certo, che dobbiamo sapere di poter avere a nostro aiuto.

-Una visione complessiva più ampia della vita, un supporto della filosofia che ci permetta di non farci travolgere dai nostri desideri e di nostri sogni. Maturare consapevolmente e fare in modo che quello che vorremmo e desideriamo dalla nostra vita non si trasformi in aspettative pressanti, che come detto all'inizio diventano talvolta dei macigni difficili da spostare.

FALLIRE

Noi tutti abbiamo degli obiettivi e dei desideri, per i quali lottiamo e combattiamo ogni giorno. Non riusciamo sempre a realizzare quello che vorremmo e questo ci crea difficoltà, delusione. Questo è nella natura delle persone.

Ci sono peraltro dinamiche personali, nelle quali la delusione per non avere ottenuto quello che volevamo diventa però un grave peso.

Ognuno di noi nutre delle aspettative per le sue azioni.

Se si studia per superare un concorso pubblico, l'aspettativa è quella di poter superare l'esame. Il dilemma si pone quando, magari dopo una selezione con mille candidati, non si rientra nei candidati vincitori e questo comporta delusione.

La delusione è normale avendo delle legittime aspettative; non è invece salutare quando va ad incidere pesantemente nella nostra autostima.

Se ci aspettiamo di superare un concorso pubblico ha un valore; se ci aspettiamo necessariamente di arrivare primi fra mille candidati, l'aspettativa può essere pericolosa.

Diceva Samuel Beckett: "ho provato, ho fallito. Non importa, riproverò. Fallirò meglio".

L'insuccesso o il fallimento fanno parte della nostra vita, costituiscono un'esperienza, per certi versi necessaria per la nostra crescita.

Occorre sapere fare nostro questo concetto.

Ci sono degli strumenti per gestire questo delicato passaggio:

-Accoglienza.

Questa è un processo che facciamo verso noi stessi e gli altri che ha un valore determinante.

Significa cercare di comprendere, digerire, il non raggiungimento delle nostre aspettative.

Farlo nostro con buona dose di umiltà.

Con pazienza e resilienza camminare sulla strada in grande salita per arrivare di nuovo sulla vita principale e ricercare la strada giusta.

-Comprendere

Si cerca di capire cos'è successo, il perché non abbiamo fatto quello ci aspettavamo. Esploriamo le nostre delusioni, capiamo quali erano le speranze che sono andate deluse e quanto pesavano per noi.

Mettiamo insieme la ragione e comprendiamo la parte emozionale e dei sentimenti.

Soppesiamo e capiamo quanto pesa il macigno. Cerchiamo di capire come andare avanti, quali possibilità abbiamo per ritentare, per scavalcare in qualche modo l'ostacolo.

-Correzione

Accolta e compresa la nostra delusione, quindi gestita in qualche modo la nostra parte emozionale, tentiamo di capire gli errori, cosa migliorare. Grande peso come detto è sapere gestire la parte emotiva

Se saliamo verso una montagna e sbagliando strada siamo stati investiti dalla pioggia, occorre asciugare i vestiti prima di risalire.

Questo per capire con coerenza dove abbiamo sbagliato direzione

Correggere significa fare tesoro di tutto e cercare una nuova soluzione

-Revisione

Un aspetto importante è dare una giusta dimensione alle proprie aspettative.

Questo elemento alle volte può essere decisivo nella nostra vita.

Se mi pongo infatti, come obiettivo quello di diventare milionario, ma a fine mese forse riesco a sopravvivere, è il caso di riflettere sulle nostre aspettative.

Questo ha un impatto notevole su di noi, sulla nostra autostima, sulla nostra salute.

Probabilmente gli insuccessi, ci insegnano che quello al quale aspiriamo forse non è per noi.

Rivedere gli obiettivi è uno strumento che non significa non ambire.

Significa fare il percorso giusto, quello per il quale siamo partiti, che forse ci apre porte che non conoscevamo.

Il fallimento come elemento della nostra vita.

Parte di capitoli delle vite che si riflettono in una visione piu' generale.

George Orwell cosi diceva: " Siamo impegnati in un gioco che non possiamo vincere. Alcuni fallimenti sono meglio di altri questo è tutto".

LE STORIE.2

Alessandro è un ragazzo non vendente che abita sul lago di Garda. Durante la sua vita,le limitazioni visive,sono diventate tali da portarlo alla cecità.

Queste limitazioni potevano costituire un limite per se stesso e un motivo di ripiegamento su di se'.

Da queste invece ha tratto una nuova spinta,ha ridefinito quelle che erano gli elementi che contavano per se stesso,le categorie che stavano alla base della sua autostima e si è aperto a nuove possibilità.

L'amore per se stesso si è rinforzato ; la difficoltà hanno dato piu' importanza alla sua persona. Ha ritenuto che tentare di acquisire nuove competenze fosse un valore da acquisire,specie in un momento cosi di passaggio.

Ha approcciato la vela,il nuoto,l'arrampicata e altre possibilità .Tentare o solo esplorare nuovi percorsi,diventare ha costituito un nuovo criterio di stima.

Ha immesso dentro di se nuova energia che forse prima non aveva trovato .Ha revisionato le sue aspettative. Ha trovato una montagna piu" grande e ha convertito una difficoltà in una dimensione che ha rafforzato la dimensione di sé.

Mariano Galvan un alpinista argentino ha scritto:"Più importante della cima è il viaggio e più importante del viaggio sono i motivi che muovono i nostri piedi".

Un tennista spagnolo di nome Feliciano Lopez,arrivato a ridosso dei primi dieci tennisti al mondo parla di tolleranza alla sconfitte,come stimolo per migliorare e non come elemento da subire. L'importanza del viaggio e dei suoi intoppi avendo in mente lo scopo e il senso del nostro cammino. Gli imprevisti del destino come elemento del percorso che non sminuiscono l'importanza di sé e del proprio andare verso i nostri obiettivi,desideri,aspettative.

Ritorniamo al titolo "Utopia".La terra dove vorremmo essere.

Forse il segreto è nel saper sognare. L'utopia non è la terra irraggiungibile. Non è il posto dove so già prima che non arriverò. L'utopia è il posto dove vorrei essere sapendo chi sono. Una

proiezione del presente nel futuro. Sognare quello che so, posso essere mi permette di accettare il viaggio che ne consegue, con tutto quello che può accadere.

Robert Green Ingersoll ha indicato che la più grande prova di coraggio è sopportare la sconfitta senza perdere il cuore.

Sapere accogliere le nostre aspettative, dimensionarle a noi e saperle posizionare nel nostro cammino può essere una via per stare bene con noi stessi e accettare la nostra utopia, la stessa che è il motore del nostro progresso.

Bibliografia

<i>AUTORI</i>	<i>TITOLO</i>	<i>CASA EDITRICE</i>
William R.Miller / Stephen Rollnick	Il colloquio motivazionale	Erickson 2016
Gilardi Roberto	Quando manca l'applauso. Come aiutare i nostri figli ad affrontare l'insuccesso.	Franco Angeli 2015
Zygmunt Bauman	Retrotopia	La Terza 2017
Zygmunt Bauman /Thomas Leoncini	Nati Liquidi	Sperling&Kupfer 2017
Mearns/Thorne	Counselling centrato sulla persona	Erickson 1999
Marcella Danon	La terapia per aiutare gli altri ad affrontare i propri problemi con un nuovo spirito	Edizioni Red 2003
Drop-Out	Federico Batini	Fuorionda 2014

CONTRIBUTO VIDEO

TEDX Torino <https://www.tedxtorino.com/speaker/gianluca-pessotto/>

|