

COSÌ TIRI FUORI IL MEGLIO DI TE

stana

il tuo io

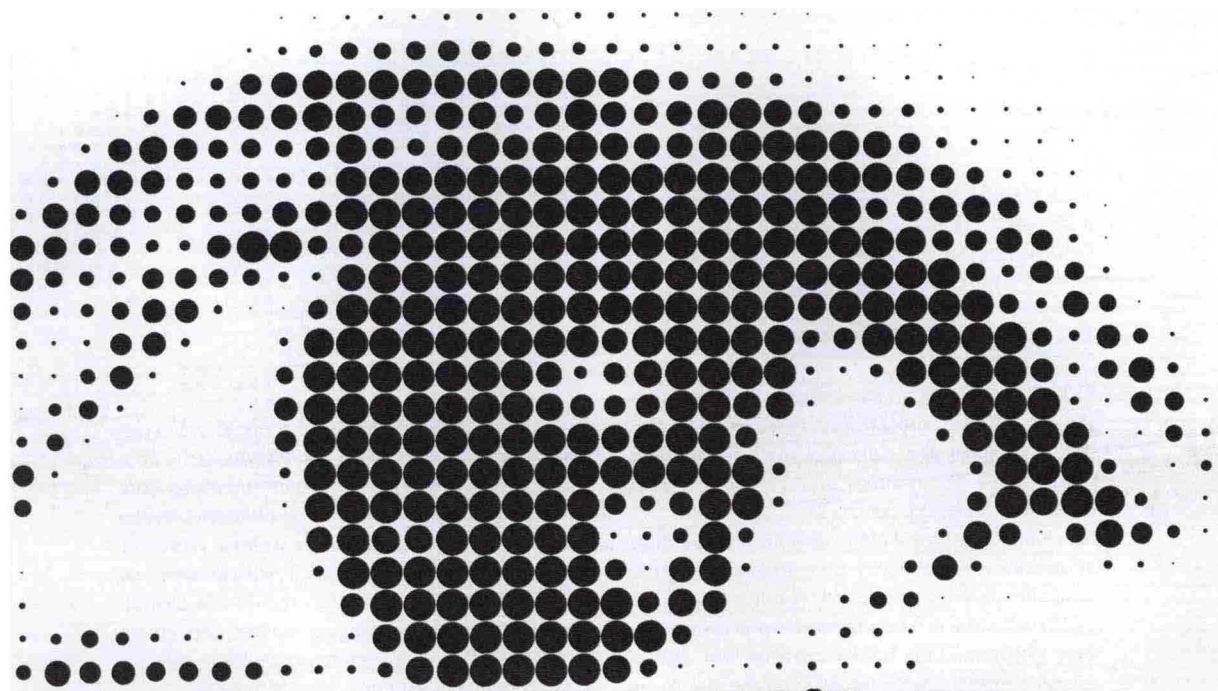
Sei convinta di non avere qualità? Non ti senti mai speciale? Forse non hai ancora tirato fuori le tue vere potenzialità, le skills capaci di renderti unica e vincente in ogni campo. Come si fa? Mettendo "a dieta" il proprio linguaggio e puntando sulle attività che danno piacere.

di Michela Gentili

nulla mi riesce mai come vorrei. Tutti hanno qualcosa di speciale mentre io mi sento una persona mediocre, senza grandi qualità. Possibile che non sappia fare niente meglio degli altri?». Con questo sfogo, Valeria mi ha confidato il suo problema più intimo: sentirsi "una delle tante", non riuscire a riconoscere e a far emergere, nella vita sociale e in quella professionale, i suoi punti di forza. Questa convinzione di essere "nella media" mi è familiare: anch'io ho lottato per sentirmi unica, per riconoscere e tirare fuori quelle potenzialità che potevano rendermi vincente tra gli amici o sul lavoro. Mi rendo conto che è un percorso difficile e che ognuno ha la propria storia personale ma vorrei comunque aiutare Valeria: so che possiede mille risorse e vorrei che anche lei imparasse a vederle.

Scegli le parole giuste per non sabotarti

Per cominciare, contatto la coach Lucia Giovannini, autrice del libro *Tutta un'altra vita* (Sperling & Kupfer, €17). Come si fa, le chiedo, a capire quali



vincente

sono i nostri punti di forza, a tirare fuori il nostro "io vincente"? **«Innanzitutto, bisogna capire che far emergere le proprie potenzialità non significa necessariamente diventare migliori degli altri, ma riuscire a essere al meglio di noi stessi.** Ognuno di noi, infatti, ha talenti diversi: più che cercarne di nuovi è importante usare al massimo quelli che abbiamo», risponde l'esperta.

Sono d'accordo con lei, ma il problema è che Valeria, in questo momento, vede solo quelli degli altri e non si accorge dei propri. Perché? «È lei stessa a limitarsi, ripetendo continuamente frasi come "non sono portata" o "non riesco a fare abbastanza": è il linguaggio che usa, prima di tutto, a imprigionare le sue potenzialità».

Come si può interrompere questo meccanismo di autosabotaggio? «Provando a modificare la propria "dieta linguistica". È come se ogni parola, infatti, contenesse un certo numero di calorie: per non appesantirci troppo, dobbiamo imparare ad

abbinarle con cura come facciamo con i cibi», precisa l'esperta. La metafora è suggestiva, ma in pratica come si procede? La coach mi consiglia questo esercizio: **«Se provi a registrare le tue conversazioni e poi le riascolti, ti accorgerai che spesso, per descrivere te stessa, utilizzi parole che mirano a sminuirti e a farti sentire una vittima. Ecco: quello che devi fare è bandire (o almeno limitare) questi termini dalla tua dieta linguistica, come se fossero alimenti nocivi».**

Una volta che avrai alleggerito il linguaggio, continua l'esperta, «potrai imparare a sostituire queste formule negative con frasi potenzianti che contengono l'energia giusta per motivarti. Per esempio: espressioni come "non riesco a", "è un grande problema", "non c'è niente da fare" possono trasformarsi in "farò di tutto per", "è una grande sfida", "che cosa posso fare?"».

Dopo un certo numero di esercizi, Valeria comincia a stare meglio: cambiando il modo di raccontare

COSÌ TIRI FUORI IL MEGLIO DI TE

se stessa non ha ancora modificato la realtà, ma il suo modo di percepirla. Penso che questo sia l'atteggiamento giusto per fare un passo avanti e iniziare a tirare fuori il meglio di se stessa.

Prendi sul serio ciò che ti fa star bene

Per proseguire, sento il bisogno di sciogliere alcuni dubbi. Innanzitutto: come possiamo riconoscere, in pratica, le nostre potenzialità vincenti? Dove dobbiamo andarle a cercare?

Mi chiarisce le idee il life coach Luca Stanchieri, autore di due preziosi libri sull'argomento: *Il meglio di sé* e *Scopri le tue potenzialità* (FrancoAngeli, €12 e €19): «**Ciò che ci rende speciali è una vocazione, una tendenza, un tratto caratteriale che ci accompagna fin dall'infanzia e rimane stabile nel tempo: possiamo riscontrarlo nel lavoro, nelle relazioni sociali, nello svago. Quando riusciamo a esprimerlo, ci sentiamo immediatamente gratificati, ma se lo neghiamo ne avvertiamo la mancanza e cominciamo a star male**». Mi sembra di capire, quindi, che la capacità di tirare fuori il nostro io vincente sia direttamente collegata a una sensazione di benessere. Perché, allora, Valeria ha deciso di ignorarla? «Scegliere di esprimere le nostre potenzialità è un'impresa che richiede impegno, immaginazione e coraggio. Basta un contesto sociale svilente o una famiglia severa per indurci a metterle da parte e a lasciare che siano gli altri a decidere per noi», precisa Stanchieri.

Esiste un modo per non cadere in questo tranullo? «Innanzitutto, è importante prendere sul serio ciò che ci fa star bene: ogni attività gratificante che svolgiamo è la fonte per comprendere quali sono le nostre potenzialità», mi spiega l'esperto.

È vero: siamo abituati a concentrarci su ciò che "dobbiamo" fare e non su ciò che "ci piacerebbe". C'è un modo per invertire questa tendenza? Il counselor Francesco Martelli mi suggerisce di provare questo metodo: «**Segna ogni giorno su un diario quanto tempo passi a fare qualcosa che ti consente davvero di esprimere le tue potenzialità. Ti accorgerai che spendi la maggior parte della giornata in attività che non ti valorizzano affatto**». Effettivamente, Valeria non è contenta del suo

lavoro e sente che anche le sue occupazioni extra-professionali non la valutano al meglio. Che cosa fare, allora? «**Provare a inserire progressivamente nella nostra giornata attività gratificanti, senza rivoltare completamente la nostra vita**. Per esempio, se ti fa star bene dedicarti agli altri, ma il lavoro ti costringe tutto il giorno da sola davanti al computer, puoi aggiungere tra i tuoi impegni un po' di volontariato ma anche sostituire la palestra con uno sport di squadra...».

Convinco Valeria ad adottare questo sistema e in poco tempo il suo umore comincia a migliorare. Dopo aver trasformato il lavoro in banca in

Talenti nascosti

Pensi di non avere nessuna qualità? Semplicemente, forse, non riconosci in quanto tali quelle che hai. Ecco un elenco di potenzialità, che sono spesso sottovalutate, svelate dal life coach Luca Stanchieri.

- **L'umiltà** Da non confondersi con l'insicurezza. Chi la possiede non si mette in mostra, ma preferisce che siano i risultati a parlare per lui: ha la capacità di ascoltare davvero e di imparare da tutti.
- **La persistenza** Non è la coazione a ripetere gli stessi sbagli, ma la capacità di darsi un obiettivo realistico e di sforzarsi per raggiungerlo senza farsi distrarre.
- **Il senso civico** Non ha a che fare col rispetto dei segnali stradali, ma col senso di appartenenza a una comunità. Chi ce l'ha sa lavorare in gruppo e riconoscere le persone in base alle diverse competenze.
- **La vitalità** Può sembrare una qualità effimera, ma quelli che la possiedono sono capaci di buttarsi anima e corpo in ciò che fanno contagiando gli altri. Inoltre, sono gli unici che riescono davvero a tirare su di morale chi è in un momento difficile.

COSÌ TIRI FUORI IL MEGLIO DI TE

«Ciò che ci rende speciali è un tratto che abbiamo dalla nascita e rimane nel tempo»

un impiego part time, si è iscritta a un corso di fotografia. Ha sempre avuto una passione per le arti visive, ma negli ultimi anni l'aveva accantonata per la carriera: il solo fatto di poterla finalmente esprimere, mi dice, la fa sentire di nuovo viva. Sento che Valeria sta recuperando l'autostima. A questo punto, è ora di passare all'ultima fase del piano: dare un nome alle sue potenzialità vincenti.

Individua le tue "skills trasferibili"

Seguendo i consigli della counselor **Vittoria Nervi** (www.counselingsolutions.it) chiedo a Valeria di scrivere su un foglio dieci qualità che la contraddistinguono, stilando insomma una specie di "inventario della potenzialità". Dopo aver individuato di getto le prime tre, lei si ferma perplessa: «Non riesco ad andare avanti...», mi dice con sguardo avvilito. Possibile che tutto il lavoro fatto sinora non sia servito a nulla?

Ma la counselor mi rassicura: **«È normale che succeda: se è facile riconoscere le competenze legate al lavoro o al titolo di studio, risulta più difficile, invece, dare un nome preciso alle potenzialità che si sviluppano praticando uno sport, facendo volontariato o anche organizzando la casa».**

Il problema di Valeria è proprio quello di capire quali sono le qualità che può usare in tutti i campi della sua quotidianità, non solo sul lavoro. **«Per farlo, bisogna individuare le proprie skills trasferibili: quelle abilità, potenzialità, competenze che si nascondono dietro ogni attività che fai durante la giornata.** Qualche esempio: se impari velocemente le parole delle canzoni hai una buona capacità di memorizzare sequenze e istruzioni, se riesci a mantenere la calma sotto stress probabilmente sei in grado di negoziare, se sei una casalinga tuttora sai rispettare le scadenze e gestire un budget», chiarisce l'esperta.

Il ragionamento mi stupisce e convince Valeria di possedere capacità che lei non considerava nep-

232

Come nelle favole

Per tirar fuori le tue risorse nascoste devi imparare a guardarti dentro con sincerità, buttando giù i paletti imposti dalla società. Come farlo? Provaci con l'aiuto di due fiabe intelligenti.



Il bilancio dei desideri, di Daniela Preite (Sperling & Kupfer €13) ti aiuterà a trasformare le tue scelte approssimative, dettate dai bisogni altrui, in desideri e obiettivi autentici.



Le rane che si credevano pesci di Cristiano Ghibaudo (Sperling & Kupfer, €16,50) ti indicherà come "uscire dallo stagno" e fare il balzo necessario per progettare il futuro partendo dal tuo vero talento.

pure tali (vedi riquadro nella pagina precedente). Ma come posso aiutarla a riconoscerle, a dare loro un nome? Il coach **Roberto Re**, autore del saggio *Leader di te stesso* (Mondadori, €16), mi consiglia questo: «Prova ad analizzare le situazioni in cui hai risolto un problema o portato a termine un progetto e chiediti quali doti hai messo in campo in quei casi. **Probabilmente ti accorgerai che hai fatto appello sempre alle stesse caratteristiche senza neanche rendertene conto.**»

A questo punto, Valeria ricomincia il suo inventario. Ma stavolta ha bisogno di un foglio in più per elencare tutte le potenzialità che pensa di avere. «Ora potrà cominciare a esprimerle davvero, perché solo quando sei consapevole di avere una cosa a disposizione ti viene spontaneo utilizzarla», conclude Roberto Re.

Che è un po' come dire: l'importante non è avere in mano tante carte, ma saper giocare bene con quelle che hai...

