

questo ti facilita la vita

DOSSIER

Yes we can

**Ovvero:
come
farcela in
ogni
situazione
difficile**

inserto da staccare

I soldi scarseggiano, il lavoro sembra vacillare, il senso di solitudine prende il sopravvento e anche in coppia le cose non funzionano più come prima. Un vero disastro. Può essere. Ma può anche solo sembrare. Perché basta cambiare prospettiva per vedere la vita sotto un'altra luce. E ritrovare forza, coraggio, entusiasmo per uscire dalla crisi

di Rossana Cavaglieri

«Ho meno soldi ma non rinuncio ai regali di Natale»

adotta uno spirito da imprenditore

■ Qual è la situazione?

Quest'anno il budget per i regali di Natale è ridotto all'osso. Eppure, per molti, quella dei doni è una tradizione bella e significativa alla quale è difficile rinunciare completamente. E, allora, cosa fare? Affrontare il problema con uno spirito da imprenditore, cioè in modo razionale e, allo stesso tempo, creativo. Un buon metodo per farlo è prendere carta e penna e rispondere alle domande che seguono.

■ Che cosa sto perdendo?

Sotto questa domanda va scritto, a ruota libera, tutto quello che viene in mente. Per esempio, che quest'anno si rischia di perdere il piacere di fare un dono alle persone care, dal nonno, il più anziano rappresentante della famiglia, alla mamma che magari è rimasta sola. Quando l'elenco è completo si può passare al punto successivo.

■ Ho delle alternative?

A questo punto si ricorre alla tecnica del brainstorming ("tempesta di cervelli") usata da manager e creativi. Consiste nel trascrivere tutte le idee che vengono in mente, in questo caso sui regali alternativi e a costo minimo. È importante dare libero sfogo all'immaginazione, senza censurarsi perché un'idea sembra stupida o banale.

■ Quali sono le idee migliori?

Ora bisogna selezionare le idee emerse. Le prime a essere scartate saranno quelle impossibili da realizzare, come regalare a un'amica l'autografo con dedica del suo attore preferito o, alla zia che ne fa collezione, una bottiglietta con la sabbia del deserto (a meno che non si abbia la possibilità di partire subito per il Sahara). Man mano, sul foglio resteranno solo le idee più geniali. Cioè quelle che davvero rispondono in modo creativo ai problemi del punto due. Qualche esempio? Il biglietto di ingresso alla mostra per la mamma appassionata di arte, un set di



penne fantasiose per l'amica grafomane e un copriorecchie per la cugina freddolosa. Niente di prezioso, insomma, per non sfiorare il mini budget a disposizione, ma tanti piccoli doni pensati e, magari, accompagnati da una poesia, un disegno, una lettera. Un messaggio personalizzato, infatti, dà piacere e soddisfazione sia a chi fa sia a chi riceve il regalo. Dopotutto un dono crea un legame, apre una porta alla comunicazione ed esprime un sentimento.

■ Che cosa ho imparato?

Grazie a questo esercizio, ci si potrà preparare a vivere il Natale con una nuova consapevolezza. In questo momento economicamente difficile, l'apparenza, l'immagine, i regali costosi ma inutili sono passati di moda. Mentre è trendy la ricerca del benessere e della qualità della vita con cose semplici, essenziali e sostenibili. Si bada alla sostanza, insomma. Ma anche alle emozioni: il dono è visto come una cura condivisa, perché ci permette di partecipare con gioia allo stare bene dei nostri cari. E le emozioni possiamo regalarcele anche a costo zero.

DOSSIER _ *questo ti facilita la vita*

«Quest'anno, do scacco alla solitudine»

diventa il maestro di te stesso

■ Qual è la situazione?

Si è da soli e, per questo, si soffre. Faticosa tutto l'anno, a Natale la solitudine può diventare insostenibile. E aprire le porte alla depressione. Ma reagire è possibile. Rispondendo nero su bianco a queste domande.

■ Che cosa sto perdendo?

Chi soffre di solitudine rischia di perdere il contatto con gli altri, anche a livello simbolico. Perché tende a collocarsi in una condizione esistenziale contrapposta al resto dell'umanità, che fa blocco con la sua (supposta) felicità. La solitudine diventa così punizione, esclusione, e tira fuori il peggio di sé: si provano invidia, gelosia e senso di competizione. Invece di farsi ingannare da questa illusione ottica, moltiplicata dal clima natalizio, bisognerebbe riflettere sul fatto che gli individui sono tutti diversi: chi è felice a Natale vuol dire che lo era anche prima. E viceversa.

■ Ho delle alternative?

Il passo successivo è trasformare la propria carica negativa in amore per gli altri. Il senso ultimo del Natale, che lo si veda in modo laico o religioso, è la celebrazione dell'infanzia. Nasce Gesù, e sono i piccoli quelli per cui si tiene viva la festa, con le riunioni di famiglia e i regali. Per sentirsi meno soli, allora, si possono aiutare proprio i bambini che hanno bisogno, da quelli che passeranno il Natale in ospedale ai piccoli che vivono in famiglie disagiate: le associazioni di solidarietà non mancano. Contribuire sarà un modo per mettere le proprie potenzialità al servizio di una futura vita migliore per sé e per gli altri.

■ Quali sono le idee migliori?

Tra le tante soluzioni che possono essere emerse, a questo punto, occorre selezionare le migliori. Una di queste potrebbe essere quella di cominciare a fare tesoro dei momenti di silenzio interiore per entrare in contatto con se stessi. E trasformare così la solitudine in un balsamo che aiuta a trovare nuove risorse. Da leggere per coltivare la speranza, *Un nuovo mondo*, l'ultimo libro di Eckart Tolle, uno dei guru più ascoltati negli Usa (Mondadori, 17 euro).

■ Che cosa ho imparato?

Alla fine di questo percorso, si sarà compreso che la solitudine, in molti casi, è un falso problema, anzi una trappola. Perché si pensa: «Io sono triste e sola mentre tutti gli altri stanno assieme e sono felici». Ma si tratta di una visione falsata dall'atmosfera natalizia. Senza contare che ci si può sentire soli, o tristi, anche nel bel mezzo del pranzo di Natale con tutta la famiglia.

Con la consulenza di: **Francesco Morace**, sociologo del *Future Concept Lab* di Milano; **Luca Stanchieri**, fondatore della Scuola italiana di *Life & Corporate Coaching*, ha scritto *Scopri le tue potenzialità* (Franco Angeli, 19 euro); **Massimo Soldati**, psicologo, autore di *Corpo e cambiamento* (Tecniche Nuove, 14,90 euro).



«Il mio sogno nel cassetto: cambiare lavoro»

adotta uno spirito da imprenditore

■ Qual è la situazione?

Per trovare un impiego decisamente più stimolante. O per avvicinarsi a casa e ridurre i tempi degli spostamenti. Sono diverse le ragioni per cui si può desiderare un nuovo posto di lavoro. Un progetto che però, in questo periodo, sembra davvero una missione impossibile: c'è crisi, molte aziende sono costrette a ridurre il personale e a tagliare i costi. Che cosa fare? Il primo consiglio è quello di analizzare a fondo ogni aspetto del problema.

■ Che cosa sto perdendo?

Dal lavoro dipendono tante cose: la serenità economica, l'affermazione personale, i nostri progetti. E un nuovo impiego rappresenta anche la possibilità di crescere e ampliare le proprie esperienze. Ecco perché è così importante.

■ Ho delle alternative?

In attesa della grande occasione, si può investire nella formazione. E arricchire se stessi e il proprio curriculum. Allo stesso tempo, non bisogna rinunciare al proprio sogno: chiunque può realizzarlo, a patto che lo pianifichi bene.

COME DEVE ESSERE IL MIO OBIETTIVO?	QUALI DOMANDE MI AIUTANO A DEFINIRLO?	SPAZIO PER LE RISPOSTE
ESPRESSO IN POSITIVO	Cosa voglio? Quando? Perché? Con chi?	
RESPONSABILE	Ho i mezzi per raggiungerlo? Dipendono da me? Che risorse ho?	
MISURABILE	Che risultato devo ottenere per capire di aver raggiunto l'obiettivo (per esempio, in termini economici)?	
VANTAGGI SECONDARI	Se raggiungo l'obiettivo manterrò i vantaggi del mio stato attuale? Altrimenti, come potrò soddisfarli?	
ECOLOGICO	L'obiettivo rispetta la mia salute? È conforme ai miei valori?	



ne. Dire: «Non voglio fare più questo lavoro» è un modo negativo di affrontare la questione. Meglio mettere a fuoco i propri obiettivi. Un buon esercizio per farlo? Prendere un foglio, dividerlo in tre colonne e inserire le voci indicate nello schema che si trova qui a sinistra. L'ultima colonna dovrà contenere le risposte a tutte le domande riportate in quella centrale.

■ Quali sono le idee migliori?

Questo esercizio aiuta a chiarire meglio cosa si vuole e cosa si deve fare per ottenerlo. Non significa farcela e subito. Ma riuscire a comprendere come muoversi.

■ Che cosa ho imparato?

A essere positivi e determinati. E a proporsi agli interlocutori giusti o nei modi più efficaci. Si capisce anche l'importanza della formazione per proporsi con un curriculum più articolato. In attesa di un cambiamento, studiare o seguire un laboratorio aiuta a combattere il senso di frustrazione che può cogliere nei periodi di stagnazione come questo.

DOSSIER _ questo ti facilita la vita

«Anche se il tempo passa, voglio essere in forma»

diventa il maestro di te stesso

■ Qual è la situazione?

Basta un'occhiata allo specchio per diventare di cattivo umore a causa di rughe, borse sotto gli occhi o cellulite. Può essere perché si sono accumulati troppi chili e i vestiti tirano da tutte le parti. Oppure perché il passare degli anni ha lasciato il segno. In ogni caso, l'insoddisfazione di sé è come un tarlo che rode dentro, rovinando le giornate.

■ Che cosa sto perdendo?

L'immagine ha un ruolo fondamentale nell'identità di sé. Se non ci si sente a posto, possono farsi strada l'insicurezza e il timore di essere tagliate fuori dalla vita sociale, perfino dall'affetto degli altri. Sensazioni che vengono ingigantite dall'importanza che, nella nostra società, viene data sempre più all'apparenza. Così tristezza e depressione sono in agguato. In questo caso è utile scrivere le proprie emozioni per poterle riconoscere meglio.

■ Ho delle alternative?

Quando non si sta più bene nella propria pelle, oggi si pensa subito alla chirurgia estetica. Così da ritrovare l'armonia con se stessi. Non è detto: lo dimostra il fatto che chi si ritocca una prima volta tende a ripetere gli interventi. Perché non è mai contenta. È vero, quindi, che la chirurgia estetica aiuta a ritrovare un buon rapporto con la propria immagine, ma bisogna stare attenti a non considerarlo l'unico antidoto alla paura di non essere accettate. Occorre altro per nutrire la propria autostima.

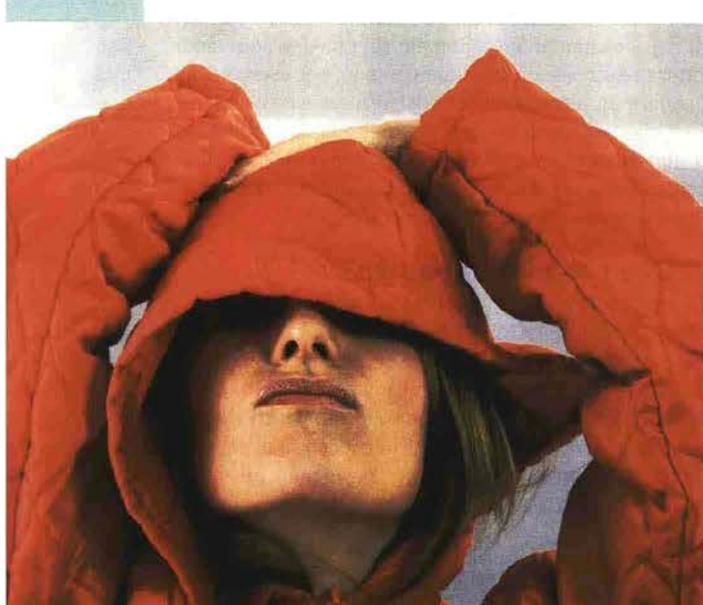
■ Quali sono le idee migliori?

Si può iniziare a far pace con la propria immagine qui e ora, senza aspettare di essere dimagrite o di avere la pelle più levigata. È il proprio dialogo interiore, infatti, quello che plasma l'accettazione di sé. Ecco un esercizio per visualizzarsi in positivo. Bisogna immaginare di camminare a testa alta in mezzo agli altri, sentendosi apprezzate. In un primo momento ci si guarda dall'esterno, poi ci si immedesima. È molto utile anche scrivere le esperienze in cui è capitato di sentirsi sicure e affascinanti. A questo punto si potranno definire gli obiettivi di cambiamento in modo positivo.

■ Che cosa ho imparato?

Una volta compreso che il benessere viene dall'interno e non dall'esterno, si avrà imparato a sorridere, ad accettarsi. Uscendo dalle vecchie idee che tolgono l'energia del cambiamento. Così si troverà il tempo per volersi bene con una seduta in palestra o all'hammam, programmando la dieta giusta o rivedendo il guardaroba. Ma lo si farà con gioia. Ed è proprio questo a fare la differenza.

Con la consulenza di: **Sebastiano Zanoli**, coach, ha scritto *Io, società a responsabilità illimitata* (Franco Angeli, 14 euro); **Giacomo Bruno** e **Viviana Grunert**, coach, autori dell'e-book *La nuova legge dell'attrazione* (Bruno editore, 19 euro); **Maria Corgna**, endocrinologa, ha scritto *Pnei...a chi?* (Nuova Ipsa, 24 euro).



«Quanto mi piacerebbe una casa tutta nuova»

adotta uno spirito da imprenditore

■ Qual è la situazione?

C'è chi ha bisogno di più spazio per la famiglia che si è allargata, chi vorrebbe avvicinarsi al posto di lavoro e chi, infine, aspira semplicemente a una casa più bella. Ma, per mille motivi, cambiare ora è impossibile. Che fare? Invece di arrendersi, si possono indossare i panni dell'imprenditore e cercare di prendere in pugno la situazione. Anche se si è in affitto e si hanno pochi soldi.

■ Che cosa sto perdendo?

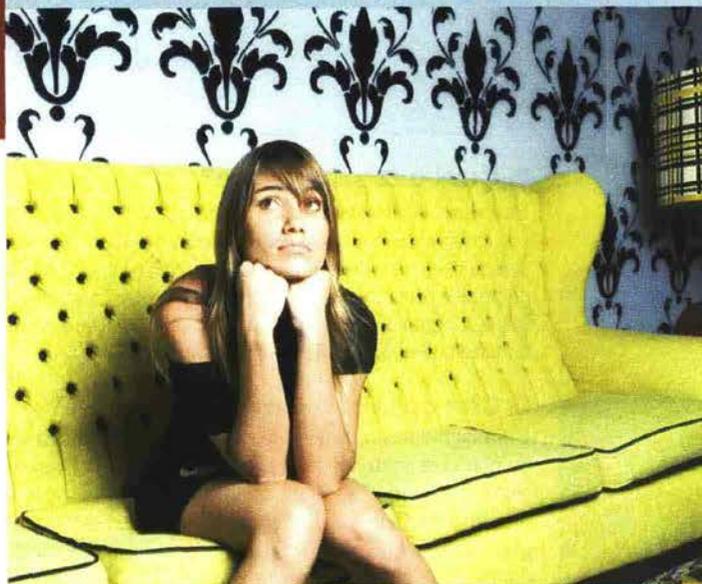
La casa, a livello simbolico, rappresenta le nostre radici. Ma se non piace perché è rumorosa o trascurata, non la si potrà vivere come un nido in cui rifugiarsi per recuperare le energie. Al contrario, sarà causa di stanchezza e malumore. Specialmente se, per mancanza di spazio o per le condizioni dell'edificio, si rinuncia a invitare anche gli amici.

■ Ho delle alternative?

Lamentarsi e subire la situazione non serve. Una possibilità alla portata di tutti, invece, è destinare un piccolo budget per migliorare le condizioni dell'appartamento, diventando protagonisti del processo di trasformazione del proprio nido. Rendere la propria casa più bella e vivibile, inoltre, aiuterà anche a ritrovare poco alla volta le energie per andarsene quando sarà il momento buono. Per farlo, si possono passare in rassegna i vari ambienti e segnarsi gli interventi necessari: pareti da tinteggiare, mobili da spostare, vecchie cose da eliminare. I colori, per esempio, sono fondamentali. Meglio lasciar perdere i grigi e i beige e osare delle tonalità più decise, che soddisfano la vista e mettono subito di buonumore. E circondarsi di piante e fiori, sia in casa sia sul balcone.

■ Quali sono le idee migliori?

Un altro capitolo riguarda la possibilità di acquistare un appartamento. Secondo gli esperti di coaching finanziaria



non bisogna però intestardirsi, impegnandosi in un mutuo difficile poi da sostenere. Se il budget non lo consente, è molto meglio restare in affitto e destinare i soldi risparmiati a un investimento sul quale si potrà addirittura realizzare un guadagno. Si può, per esempio, acquistare un piccolo rustico, ristrutturarlo e rivenderlo. Una buona idea per trovare immobili a prezzi convenienti (fino alla metà del prezzo), è frequentare le aste giudiziarie. Tutti possono accedervi e per sapere come funzionano si possono seguire seminari specifici.

■ Che cosa ho imparato?

Al termine di queste riflessioni, si sarà compreso che il fatto di avere un po' di soldi da parte non rende le cose più semplici. Anzi, esporsi con grosse spese in questo momento di difficoltà economica può presentare dei rischi. Al contrario, ci sono tante soluzioni per migliorare la propria casa a poco prezzo. Chi è a caccia di suggerimenti, può trovarli anche in Rete, navigando sui siti dedicati ai progetti fai-da-te, come www.lavorincasa.it.



DOSSIER _ *questo ti facilita la vita*

«Non andiamo d'accordo ma siamo ancora insieme»

diventa il maestro di te stesso

■ Qual è la situazione?

Incomprensioni e litigi da tempo impediscono di andare d'accordo con il marito. Si sono tentate tutte le strade (o almeno così sembra) e l'unica via d'uscita appare ormai la separazione. Un problema, perché la presenza di figli ancora piccoli o le difficoltà economiche rendono impossibile questa soluzione, almeno per il momento. Intanto il Natale incalza. L'idea della messinscena che ci aspetta, per il bene di figli e parenti, accentua così il nervosismo e il senso di frustrazione.

■ Che cosa sto perdendo?

La sensazione penosa è quella di perdere anni della propria vita per tenere in piedi una relazione finita. Sacrificarsi per un uomo che non si ama più, senza la prospettiva di una via d'uscita, crea un senso di soffocamento. Come se si fosse condannate a una prigione.

■ Ho delle alternative?

L'importante è cominciare a intravedere una luce alla fine del tunnel. Così da cambiare prospettiva. Non esistono situazioni totalmente negative. Bisogna imparare a vedere i lati positivi, anche piccoli, della persona con cui si vive. Non è solo questione di salvare il matrimonio, ma di dare un senso alla propria vita e al rapporto che c'è stato con il partner. A quello che si è costruito con lui: i figli, una famiglia, la casa, le amicizie. Dentro di sé, nel frattempo, si può iniziare ad affrontare il senso di fallimento che segue sempre la fine di un amore, che ci si separi o meno.

■ Quali sono le idee migliori?

Coltivare un atteggiamento positivo aiuta a essere più serene. Soprattutto serve a fare chiarezza con il partner, spiegandogli le nostre ragioni con tranquillità. Non è detto che, dopo un amore, non possa nascere un'amicizia. Cercare una tregua per Natale è importante per i figli, i parenti, ma anche per se stesse. Cambiare prospettiva, e vedere la festa come un modo per regalarsi un'atmosfera distesa, aiuta a mettere da parte l'aggressività. Senza illudersi che tutti i problemi svaniscano solo perché è il 25 dicembre.

■ Che cosa ho imparato?

Quando si attraversa una crisi emerge il lato adolescenziale di ognuno di noi: si vede tutto nero e ci si sente vitime. Questi sentimenti possono rendere una persona astiosa e depressa, insopportabile per gli altri e per se stessa. Ma la relazione con il partner è sempre un intreccio molto complesso, non la si può buttare via come un paio di scarpe vecchie. Imparare a valutarne tutti gli aspetti aiuta a crescere e a maturare.

Con la consulenza di: **Alfio Bardolla**, coach finanziario: www.alfiobardolla.com; **Alessandro Checchi**, bioarchitetto, esperto di Vastu: www.bioprojecto.net; **Anna Salvo**, psicologa e psicoterapeuta dell'Università degli Studi della Calabria.



DOSSIER _ *questo ti facilita la vita*

«Basta bilanci in passivo: desidero essere felice»

diventa il maestro di te stesso

■ Qual è la situazione?

La fine dell'anno, tradizionalmente, è il momento di fare un bilancio della propria vita. E può capitare che, quest'anno, sia negativo. Succede quando sembra di avere registrato solo fallimenti: nel lavoro c'è crisi, la coppia non funziona, gli amici hanno deluso. E le prospettive per il futuro non sembrano affatto rosee.

■ Che cosa sto perdendo?

Queste riflessioni sono così deprimenti perché si paragona la situazione di oggi con quella di ieri. La stessa atmosfera del Natale sembra evocare i momenti felici di una volta che non si pensa non si ripeteranno mai più. Può capitare anche di avere la sensazione che il passato ci piombi addosso con tutta la sua carica di traumi e delusioni, dandoci l'impressione di non aver combinato nulla di buono nella vita.

■ Ho delle alternative?

Se ci si guarda alle spalle conservando solo la memoria delle cose che non sono andate bene, non si fa altro che boicottarsi. Il passato, invece, dovrebbe essere visto come una risorsa. Per cambiare prospettiva, si può usare la tecnica della Ruota della vita. Come si fa? Si traccia un cerchio su un foglio, poi lo si divide in tanti spicchi quante sono le aree importanti della propria vita. Per esempio: la famiglia, la salute, gli amici, il lavoro, i soldi, il rapporto di coppia, le emozioni, lo spirito. A questo punto si dà un voto da 0 a 10 a ogni spicchio. Così, se il conto in banca è sempre in rosso, il voto dello spicchio soldi sarà 2 e bisognerà colorarlo per il due per cento. Invece alla famiglia che va a gonfie vele si potrà dare un bel 10 e colorare tutto lo spicchio. Alla fine, si deve rispondere a queste domande: «Andrei in giro con questa ruota sulla mia macchina? O è talmente squilibrata da mandarmi fuori strada?». L'obiettivo di questo



CORBIS (3) / GETTY (5)

esercizio, insomma, è individuare con chiarezza i settori che hanno bisogno di un cambiamento. Ma anche rendersi conto che non va proprio tutto male: qualcosa di buono è stato sicuramente fatto.

■ Quali sono le idee migliori?

L'esercizio della Ruota della vita insegna che bisogna sempre avere degli obiettivi: se non si è in cammino verso qualcosa, l'esistenza sembra perdere senso. Ma non è tanto importante raggiungere la meta quanto quello che accade durante il percorso. Perché, strada facendo, si impara a vincere le sfide e a superare le paure.

■ Che cosa ho imparato?

Al termine di queste riflessioni sarà più evidente che il vero motore della vita è il desiderio. Spesso, però, siamo confusi e questo ci fa sentire molto frustrati. Al contrario, avere maggiore chiarezza, suggeriscono gli esperti di Pnl (Programmazione neurolinguistica), significa sapere in che direzione andare. Emozioni, creatività e razionalità sono gli strumenti preziosi che possono aiutarci a trovare la strada. Sempre e a maggior ragione in questo momento così difficile per la nostra società, dove mantenere fede ai propri sogni rappresenta un sostegno, una vera ancora di salvezza.