

Fare il proprio bilancio



Sogni, aspettative, dubbi... La voglia di costruire il proprio futuro. Il primo vero faccia a faccia con la vita non è esente da turbolenze esistenziali. I consigli della coach per trovare serenità

Patrizia Adamoli è personal coach a Milano, esperta in comunicazione, applicatrice Metodo Feuerstein. Ha scritto con Ugo A. Caddeo *Mal d'amore o amor sano? Come dire addio alla sofferenza e imparare ad amare* (Franco Angeli)

Lavoro

Allenate a studiare per avere il posto fisso, avete visto il mondo del lavoro cambiare regole, diventare flessibile. Saltate da un contratto all'altro. Dovete sfoderare competenze che la scuola non immaginava e avete spesso la sensazione di non concludere niente. Di non riuscire a costruirvi un futuro. Oppure il posto fisso lo avete, ma vi sentite in gabbia. Non era ciò che sognavate. E l'ansia vi assale...

Per fare chiarezza

– **Fare il punto della situazione.**

Foglio alla mano, scrivete da una parte ciò che avete acquisito, dall'altra ciò che vorreste raggiungere. Sotto, i passi e i tempi necessari per proseguire il vostro cammino.

– **Agire.** Una volta decisi i passi, attuateli. Nessuno camminerà al vostro posto. Per arrivare al traguardo bisogna perseverare, fare fatica.

– **Guardare avanti.** "Ovunque io voglia arrivare, ci sono già": la vostra determinazione vi aiuterà a individuare sempre la strada giusta, anche quando vi pare di non vederla. Potrete incappare in difficoltà inaspettate, ma se avete chiara la meta, la raggiungerete.

– **Evitare di lamentarsi.** Buttare sempre addosso ad altri la responsabilità di blocchi o fallimenti non serve a nulla, se non a restare ancora più bloccate e nella giustificazione del non agire.

– **Fare tesoro delle esperienze.** Se, per necessità economica, svolgete un'attività incompatibile con il vostro progetto, non deprimetevi. A distanza di anni una cosa che vi pareva inutile potrebbe rivelarsi preziosa per affrontare al meglio una situazione.

– **Cavalcare la precarietà.** Muoversi tra i diversi contratti in modo da acquisire competenze che vi porteranno alla meta.

Amore

"Sei ancora single?", "A quando le nozze?", "Tu, bambini niente?". Sciolte dall'obbligo sociale del figlio e del matrimonio a tutti i costi, vi sentite più libere. Avete un forte senso dell'autonomia rispetto all'altro sesso. Niente sensi di colpa. Eppure questi interrogativi esigono delle risposte. Sentite che è ora di scegliere la vita più vicina alle vostre convinzioni. Una strada non facile da individuare.

Per fare chiarezza

– **Essere coerenti con se stesse.** Non accettate di avere un compagno solo per convenienza, desiderio di sicurezza, per accontentare la famiglia o rispondere alla "programmazione sociale". C'è chi sta bene da sola, ma fatica ad ammetterlo, anche a se stessa. Riflettete.

– **Evolgere.** Non usate una relazione come compensativa di vuoti. Cercate ciò che vi permette di crescere nella libertà, non nella dipendenza.

– **Inseguire un sogno... reale.** Dire "non trovo l'uomo giusto" è spesso solo una scusa. Chiedetevi cosa c'è dietro. Formare una famiglia è un progetto concreto, non un sogno romantico di amore eterno. Aspettare il principe azzurro significa in realtà non essere pronte. Per fare un figlio serve certo un buon compagno, che vi accompagni per un pezzo di strada, il più lungo possibile, ma un uomo reale. Con pregi e difetti.

– **Essere positive.** Non demoralizzatevi se non trovate un compagno. Come per tutte le cose arriverà. L'importante è non perseverare con gli uomini sbagliati. Se vi pare sia così, interrogatevi sul perché attirare e vi sentite attratte solo da una certa tipologia maschile. Forse certi vostri comportamenti si ripetono, impedendovi di essere felici.

Realizzazione di sé

Vi guardate allo specchio e, per la prima volta, avete la consapevolezza del tempo che scorre. Sapete di avere percorso molta strada, ma tanta ne resta ancora da fare. Vorreste che diminuissero i bivi, che il cammino principale si definisse meglio. Tra la comodità di restare a casa con i genitori e il desiderio di indipendenza, l'interrogativo si fa prepotente. "Cosa voglio dalla vita?"

Per fare chiarezza

– **Condividere.** Realizzare se stessi vuol dire costruire, raggiungere un obiettivo, ognuno il proprio, ma nessuno solo per sé. Pensare di fare parte di un tutto, aiutare gli altri mette in modo energie positive e dà senso alla vita.

– **Godere l'attimo.** Non preoccupatevi troppo del futuro, cercate di assaporare il presente. Il pensare e l'agire quotidiani sono momenti di crescita cognitiva ed emotiva.

– **Trasformare il dolore in forza.**

Ogni passaggio nella vita è una conquista, un traguardo con il suo significato. Comprensione delle situazioni frustranti, luttuose e dolorose. Chiedetevi cosa c'è da imparare da ogni esperienza e cosa la vita ha voluto dirvi. Le piccole difficoltà vi accompagneranno sempre e sono... un giocattolo per il cervello.

– **Assecondare il proprio ritmo.**

Concedetevi qualche pausa. La vita alterna momenti di movimento ad altri di riposo. L'importante è mantenere un equilibrio tra l'uno e l'altro stato.

– **Avere fiducia in sé.** Se siete arrivate a 30 anni... qualcosa sapete fare. Si tratta ora di concentrarsi sugli obiettivi, per arrivare preparate al prossimo bilancio, quello dei 40 anni. Fate vostro il motto di Obama: "Yes, we can". v.c.