

ATTUALITÀ **SECONDO IL MENTAL COACH ROBERTO D'INCAU, C'È UN MODO PER AFFRONTARE LA**

Luca de Leone

Milano, febbraio

Passi di bimbo” li chiamava il nevrotico Bob Wiley, interpretato da Bill Murray, nel film *Tutte le manie di Bob*. Un’ingegnosa terapia psicologica che permette di affrontare le difficoltà della vita una alla volta, mettendo da parte fretta, ansia e stress. Dalla finzione cinematografica alla realtà il passo, come a volte accade, è breve. Ne sa qualcosa Roberto d’Incau, il cacciatore di teste e mental coach che ha lanciato la teoria del ritorno al fanciullino che è in noi per costruire un futuro ricco di successi. Sì, perché nell’ultimo libro *Il lato bimbo. Come ritrovare l’entusiasmo nella vita e nel lavoro*, edito da Franco Angeli, d’Incau svela il segreto per sfondare nella vita e nel lavoro: conservare aspetti tipici dell’essere bambini come l’entusiasmo, il divertimento, la voglia di mettersi sempre in gioco.

I giorni che passano

Più facile a dirsi che a farsi. O forse no. Proponde per la seconda opzione l’autore, che ci offre la giusta chiave di lettura per trasformare la teoria in realtà. Si parte dal rapporto col tempo: esattamente come fanno i bambini, la prima regola è instaurare un rapporto positivo con i giorni che passano. Lungi dal considerarlo un nemico da evitare o, quantomeno, da ignorare, l’uomo fanciullo deve trasformare il tempo in un fido alleato, evitando di piangersi

SE VUOI AVERE SUCCESSO, FAI LA... BAMBINA!

ENTUSIASMO, VOGLIA DI FARE, BUONA GESTIONE DEL TEMPO, SEMPLIFICAZIONE DEI PROBLEMI, CAPACITÀ DI CAMBIAMENTO: SONO QUESTI GLI INGREDIENTI PER VIVERE MEGLIO. MA BISOGNA TORNARE PICCOLI: ECCO COME È POSSIBILE

addosso e di subirne la pressione. Un approccio che aiuta a scongiurare le cosiddette profezie che si auto avverano: se ci si convince che qualcosa andrà storto, ci andrà di sicuro...

La seconda regola è dare nuova vita alle passioni che dominavano la nostra adolescenza, come suonare la chitarra, scrivere un racconto, imparare a cantare. Secondo d’Incau, coltivarle serve a farci sentire più sicuri di noi e aperti alla creatività, anche sul lavoro. E poi, si sa, la passione

è il motore della felicità, ci spinge a vivere meglio e più a lungo, e ci trascina verso traguardi altrimenti inimmaginabili.

Dividere i pensieri

Altrettanto importante è ritrovare la capacità di ridere. Un pizzico d’ironia è l’ingrediente perfetto per prendere il giusto distacco dai problemi della vita e per superare gli ostacoli che il destino ci pone davanti. L’ironia è decisiva anche nel recuperare il concetto dei

“passi di bimbo”: quando un problema appare troppo grande da affrontare, la soluzione è spaccettarlo in tanti pensieri più piccoli, molto meno terrorizzanti se presi singolarmente. Insomma, una sorta di scorciatoia che divide la lunga strada in tanti sentieri più brevi e praticabili, da percorrere con il sorriso sulle labbra.

Il sorridere, ovviamente, chiama a sé anche la voglia di giocare e di divertirsi. Riservare qualche casella dell’agenda alle attività ludiche è un

VITA CON LA GIUSTA CHIAVE. CE LO SUGGERISCE NEL LIBRO IL LATO BIMBO



OGGI COME IERI

Andare al lavoro e mostrare l'entusiasmo di un bambino (senza esagerare...) aiuta a sentirsi meglio e a rendere di più.

passo di bimbo fondamentale per sgomberare la mente dai pensieri negativi e ritrovare la lucidità perduta. Con la conseguente possibilità di ridurre al minimo gli errori da stress e di guardare la realtà da altri punti di vista.

Stretto parente del buonumore è l'ozio che, nella versione di d'Incau, diventa creativo: dedicare anche solo cinque minuti al giorno a noi stessi ci permette di recuperare l'entusiasmo e la voglia di avventurarci in esperienze sempre nuove. Di

contro, da evitare come la peste è la noia, nemica numero uno della creatività, un virus capace di contagiare anche il più brillante delle persone e trasformarla in un pupazzo privo di emozioni.

Piccole deviazioni

Il segreto per non offrirle il fianco è introdurre spesso qualche piccolo cambiamento al proprio tran tran quotidiano. Niente di sconvolgente, bastano anche una deviazione rispetto al soli-

to percorso che si segue ogni giorno per andare al lavoro o un capo di abbigliamento di stile diverso dal solito. Cacciare la noia della ripetitività permette di sentirsi sempre freschi dentro e pronti a lanciarsi come pionieri alla scoperta di nuove strade da battere.

Più facile a dirsi che a farsi? Forse no. Basta provare e vedere come va. Sempre col sorriso stampato sul volto, l'entusiasmo a fior di pelle e uno sguardo in parte rivolto al passato. Passi di bimbo, appunto. T

NOTIZIE CURIOSI DAL MONDO

UN RISTORANTE PER FARE RIABILITAZIONE SOCIALE

Cardiff (Galles). In poco tempo The Clink è diventato uno dei ristoranti più popolari di Cardiff. Merito, sembra, dello staff particolare: 40 detenuti che, dopo il servizio, tornano in cella.

IL PIACERE DI RITROVARSI A VIVERE TUTTI ASSIEME

Whittier (Alaska). Quasi tutti i 200 abitanti del paesino di Whittier, in Alaska, vivono sotto lo stesso tetto: si tratta di un maxi condominio di 14 piani costruito ai margini della cittadina.

L'ARTE DELLA PAZIENZA NON HA SEGRETI PER LUI

New York (Stati Uniti). Il 25enne Benjamin Bennett è un ragazzo con una strana mania: riprendersi per quattro ore ogni giorno con una telecamera mentre sta seduto e... sorride.

IL DOLORE PEGGIORE LO PROCURA UNA PIANTA

Sydney (Australia). Il dolore più terrificante che si possa immaginare? Lo procurerebbe Gympie-Gympie, una varietà di pianta urticante presente in Australia e Indonesia.

IL BARBECUE È UNA VERA PASSIONE AMERICANA

Brenham (Texas). Il barbecue più grande del mondo? È stato costruito in Texas. È lungo oltre 23 metri e permette di cucinare circa quattro tonnellate di carne alla volta.

DI CERTO È UNA PERSONA UN PO'... INGESSATA

Chicago (Stati Uniti). Kevin ha 27 anni e una strana ossessione: vivere avvolto in fasciature di gesso anche se perfettamente sano. Una mania che lo accompagna da 21 anni.

di Anna Dante