



SESSO

7 cose che possono succedere quando non si fa sesso



SESSO

È innamorato di voi? Scopritelo in base al segno zodiacale



SESSO

15 segnali che è innamorato pazzo di voi

BENESSERE · WHAT WOMEN WANT

# Perdere: quando e perché può aiutarti (come mai avresti immaginato)

22 MAGGIO 2019

di **ALESSANDRA CELENTANO**

Nessuno aspira a fallire. Eppure anche la mancata vittoria può rivelarsi utile e contribuire alla nostra crescita personale. Lo ha spiegato, in un libro appena uscito, lo psicologo e sociologo Umberto Longoni.



Perdere non è sempre un male. Anzi. Spesso sono proprio le **sconfitte** e i **bersagli mancati** a rivelarsi utili per la nostra **crescita personale** e a favorire (perlomeno in un secondo momento) il nostro **benessere**. Tutto sta a capire come “maneggiare” quello che, lì per lì, sembra solo e soltanto un **fallimento**. Come guardarlo e che tipo di lezione (costruttiva) trarne.

Perché il punto è proprio questo: le sconfitte portano con sé anche dei **risvolti positivi** e allora tanto vale mettere da parte la rabbia dovuta alla **perdita** e individuare tali risvolti, in modo da **imparare dai nostri errori**. A questo argomento, nonché a un interessante nesso fra le sfide che possono avvenire in campo (per chi pratica uno sport) e le sfide che possono caratterizzare la vita di tutti i giorni, ha dedicato la sua attenzione **Umberto Longoni**, psicologo, sociologo e docente della **SIMP** (Società Italiana Medicina Psicosomatica).

Il risultato è un manuale – **“Il Tennis al contrario. Perdere insegna a vincere, nel tennis e nella vita”** – edito da **Franco Angeli** e dedicato tanto agli sportivi quanto a chiunque voglia rimettersi in carreggiata dopo **sconfitte** di qualsiasi tipo.

**Nel suo ultimo libro parla delle “sfide” di qualsiasi tipo...**

«Esatto. Sia di quelle legate al tennis sia di quelle riferite alla vita quotidiana. Questo perché, a mio avviso, il tennis e ciò che si può dire a proposito di esso (così come delle sfide sportive in generale), può fornire diversi spunti di riflessione utili sia per gli amanti della racchetta, sia per chiunque desideri affrontare in modo migliore le numerose piccole o grandi **sfide** proposte dalla quotidianità. Il fatto è che lo sport propone situazioni (o pretende prestazioni) che assomigliano moltissimo a quelle con le quali ci confrontiamo nel nostro quotidiano. Un esame, un colloquio di lavoro, un appuntamento importante... è davvero lungo l'elenco di **“sfide” che non consentono di pareggiare**. Molto spesso sappiamo di trovarci di fronte a due possibilità e di non poter contare su una terza opzione. Molto spesso sappiamo che “o si vince o si perde”. E di fronte a queste situazioni senza scampo occorre arrivare preparati. In questo mio ultimo libro, spiego come farlo».

**Qual è un'idea comune ed errata (o, comunque, da rivedere) sulle sfide della vita?**

«Innanzitutto, pensare che “perdere” sia qualcosa di negativo e basta. Qualcosa in grado di farci sentire “falliti” e provocarci una vera e propria caduta di autostima. Di fronte a qualcosa andato storto, non dobbiamo sentirci “falliti”: dobbiamo pensare di essere stati “poco efficaci”. È di fondamentale importanza **capire la differenza fra autostima e autoefficacia**: la prima corrisponde al valore che ci attribuiamo come persone e che dovrebbe rimanere inalterato anche di fronte a una sconfitta o a una delusione. La seconda, invece, corrisponde a qualcosa di più

## TOP STORIES



WHAT WOMEN WANT

Come liberarsi della paura di sbagliare e vivere meglio

di ANGELA ALTOMARE



FITNESS

L'allenamento fitness che spopola tra le ragazze di New York

di ALICE ROSATI



SESSO

25 segnali che vi state innamorando (o lo siete già)

di FRANCESCA FAVOTTO

circoscritto. E cioè a quanto siamo (o siamo stati) bravi o abili in un particolare ambito».

### Un'altra idea comune ed errata sulle sfide della vita?

«Pensare che una certa prova sia unica e irripetibile. E quindi che, in caso di sconfitta, non avremo mai più alcun margine per tentare una **“rivincita”**. La vita sa come sorprenderci e spesso ce ne porta eccome di occasioni per farci rimettere in gioco e condurci a realizzare un nostro desiderio».

E comunque perdere non è sempre un male. Ecco quali sono, secondo **Umberto Longoni**, tutti quei piccoli o grandi **risvolti positivi** che possono riservarci le sconfitte.

*Per proseguire la lettura, aprire e scorrere la gallery qui sopra.*



### LATEST VIDEOS



SALUTE E PREVENZIONE

### Cuori intatti, la mostra sul cancro al seno

di FRANCESCA FAVOTTO



SALUTE E PREVENZIONE

### La Roche Posay: previeni il melanoma, diventa Skin Cheker

di REDAZIONE



SALUTE E PREVENZIONE

### Il fumo uccide anche loro

di REDAZIONE

New!