

Andrea Maramonti

Problemi & Soluzioni

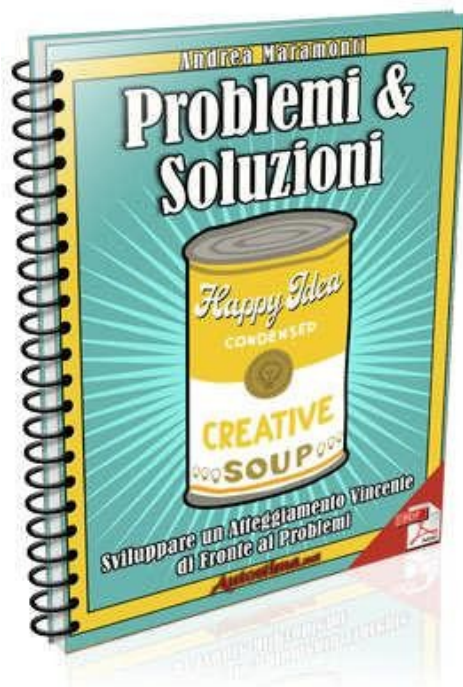


**Sviluppare un Atteggiamento Vincente
di Fronte ai Problemi**

ANDREA MARAMONTI

Capitolo 1 estratto da:

PROBLEMI & SOLUZIONI



**Sviluppare un Atteggiamento Vincente
di Fronte ai problemi**

Titolo
“PROBLEMI & SOLUZIONI”

Autore
Andrea Maramonti

Editore
Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
Giorno 1: Come convincersi che il problema non è solo il problema	pag. 10
Giorno 2: I problemi di tipo I e II	pag. 44
Giorno 3: Come comunicare in modo vincente	pag. 71
Giorno 4: La formula segreta dei problemi	pag. 102
Giorno 5: Come affrontare i problemi con “il quadrato del sole”	pag. 131
Giorno 6: Tecniche avanzate	pag. 199
Giorno 7: Come disegnare la propria vita in modo efficace	pag. 226
Conclusione	pag. 258

Introduzione

L'argomento che si affronta in questo ebook riguarda i problemi della nostra vita, o meglio il modo di affrontare le situazioni problematiche. **Problema!** Quante volte sentiamo questa parola nella nostra esperienza quotidiana? Io credo molte, tutti i giorni e ritengo sia una delle parole più utilizzate!

Se chiediamo a qualsiasi persona di descrivere la propria vita, questa, oltre a darci informazioni sulla sua famiglia e sul suo lavoro ci dirà, molto probabilmente, che è piena di problemi da risolvere. I mass media sono poi specializzati nell'arte di risaltare i misfatti del nostro paese e le persone tendono a seguire questa moda fatta di un'esaltazione - non gratificante, vittimistica, delle difficoltà e di un atteggiamento passivo di fronte agli ostacoli che la vita (proprio perché siamo vivi!) normalmente e naturalmente ci pone. Quante volte vi è capitato di sentire un vostro amico, un parente o voi stessi dire che quel determinato problema è irrisolvibile, che non si può fare niente per incidere sul suo evolversi e che la vita è solo una sofferenza?! Quante volte, me

lo sapete dire? Penso che ormai sia diventata talmente tanto un'abitudine che non ci facciamo più caso.

Provate ad ascoltare una conversazione tra persone che si incontrano dopo un po' di tempo o vicini di casa che stanno rincasando: quali sono, nella maggior parte dei casi, i contenuti di questi scambi relazionali? «Io ho questo problema qui, e poi ho questa situazione che non riesco a risolvere e poi c'è questo da pagare...» Tristezza! Nelle persone c'è tristezza, passività, rassegnazione... e voi starete dicendo: «Ma tanto, con tutto quello che devono e dobbiamo affrontare e subire!?!»

Va bene, nella vita spesso ci troviamo ad affrontare situazioni che ci mettono in crisi, sono d'accordo! Ma la vita è fatta solo di cose brutte o siamo noi a vedere quello che in realtà ci fa comodo, a vedere tutto ciò che ci permette di considerarci vittime? Quanto contano le nostre convinzioni, quanto conta il nostro atteggiamento nei confronti della nostra vita lavorativa, relazionale, finanziaria? Molti dicono poco o niente... io dico tantissimo!!! Sono qui per dimostrarvi che ho ragione! Io credo che dobbiamo averne abbastanza di questi discorsi vittimistici

che ascoltiamo quotidianamente, sia nelle persone che ci sono vicine, sia, forse, in noi stessi, attraversati come siamo dai “mezzi di comunicazione maligni” e da un’idea passiva della vita. Quante volte ci arrendiamo prima di combattere, prima di affinare e mettere in campo le nostre forze e qualità di fronte a un problema?! Spesso, io direi!

Ma adesso è ora di cambiare la nostra rotta, di divenire dei partecipanti attivi della nostra vita e, come tali, di essere in grado di abbattere gli ostacoli con il giusto atteggiamento, iniziando a vedere gli stessi come processi di crescita e di maturità. In questo ebook il mio obiettivo è quello di spiegarvi come il “problema non è solo il problema” e che il nostro atteggiamento è fondamentale per una buona soluzione dello stesso e, magari, per evitare che questo si ripresenti.

Il mio compito è quello di promuovere in voi un **ottimismo attivo e responsabile**, che chiariamoci, è ben diverso dall’ottimismo cieco e maniacale. Nel secondo la persona vede tutto bello a prescindere e nega anche le situazioni più difficili, sostenendo che la fortuna è dalla sua parte. Nel primo non si

parla di destino favorevole o di fortuna, bensì di un pensiero positivo che si fonda sulla capacità di una persona di utilizzare al massimo le proprie energie e strategie per affrontare qualsiasi tipo di situazione problematica. Illustrerò le caratteristiche principali dei problemi e quali aree della nostra vita vanno a intaccare. Passerò poi a descrivere le strategie efficaci per affrontare le difficoltà quotidiane per poi terminare con l'illustrazione di tecniche avanzate dall'ottima efficacia.

Vi auguro di seguire il libro con tanto entusiasmo e vedrete che riuscirete a far vostre le strategie vincenti per ottenere un approccio consapevole e maturo alle situazioni della vita.

Naturalmente tutto questo sarà possibile solo e solo se ci metterete tutto l'impegno e la determinazione che possedete. Io vi darò le strategie, voi ci metterete l'impegno: il risultato sarà straordinario!!!

Buon lavoro!

Andrea Maramonti

GIORNO 1:

Come convincersi che il problema non è solo il problema

Domanda: Perché io, Andrea Maramonti, sono qui a parlarvi di come affrontare i nostri problemi? Quale tipo di preparazione ed esperienze mi permettono di avere voce in capitolo?

Risposta: Vorrei rispondere a questa domanda con 3 punti che a mio parere sono essenziali.

1) Questioni di Identità: mi hanno sempre descritto come un ragazzo con grandi capacità riflessive, un ragazzo che andava sempre oltre l'apparenza e le cose ovvie. Se non ricordo male la prima a darmi questa etichetta (per fortuna positiva!) è stata la mia professoressa di italiano e storia delle medie... ma è possibile che i miei ricordi siano un po' annebbiati! Comunque è molto probabile che questa inclinazione da una parte e i rinforzi ambientali dall'altra abbiano contribuito a crearmi un'identità caratterizzata da quello che io chiamo il "dono della riflessione",

cioè saper fermarmi davanti ad ogni cosa e studiarla a fondo per trovare soluzioni diverse da quelle che potrebbero apparire scontate. E in effetti ho sempre combattuto contro i giudizi facili e lo faccio tuttora, scatenando talvolta l'astio delle persone a me vicine che mi tacciano di pignoleria.

Ma io sono tutto tranne che pignolo! Ho semplicemente questa capacità, che voglio far rendere al massimo, questa volontà di vedere sempre cosa c'è dietro ogni atteggiamento, comportamento e reazione umana. Negli anni mi sono costruito quindi un forte interesse per la conoscenza dell'uomo e di tutto ciò che lo caratterizza, e l'ho fatto grazie a questo spirito di riflessione.

2) Laurea in Psicologia. Va bene! Posso essere d'accordo che un pezzo di carta non fa necessariamente di una persona un super-esperto, ma se teniamo in considerazione la mole e la qualità di studi affrontati e metabolizzati, la passione e il tempo investito, e la caratteristica sopra citata (la capacità di riflessione, ricordate!), beh devo dire, proprio per tenere alta la mia autostima, che i

risultati di questo connubio si iniziano a vedere e sono, a mio forse non modesto parere, molto buoni.

3) **Esperienze.** Che valore assumerebbero i due punti sopra citati senza le esperienze? Scarso, veramente scarso direi! Proprio perché la vita è qualcosa di pratico e se la si affronta solo sui libri... è come cambiare direzione di fronte ad un ostacolo; sei salvo sì, ma l'ostacolo rimarrà fino a quando non l'avrai abbattuto e la tua vita non potrà crescere e svilupparsi in maniera armoniosa. E le esperienze, insieme a studio e capacità, formano l'individuo in modo incredibile.

Quindi di che tipo di esperienze sto parlando? Sicuramente quelle della vita di tutti i giorni e cioè i rapporti e conflitti con gli amici, famiglia, problemi vari, anche di salute: tutte queste possibilità di mettersi in gioco e di imparare dai propri sbagli, sono già una bella palestra, soprattutto se l'atteggiamento è quello di curioso e consapevole ricercatore. Ritengo, però, che l'esperienza che più mi ha formato in questo ambito della vita sia stata l'esperienza nel campo dell'Alzheimer.

Penso che tutti sappiate cosa sia, ma per evitare fraintendimenti e ricerche lunghe e laboriose, ve lo voglio spiegare brevemente.

L'Alzheimer è la forma più comune di demenza presente nel panorama mondiale e può colpire le persone da 40 a 90 anni, anche se i casi precoci (sotto i 55) sono rari. Questa malattia provoca la perdita di tutte quelle che sono le capacità acquisite da un individuo nel corso della propria esistenza.

Si inizia con forti problemi di memoria e disorientamento spazio – temporale (le persone non riescono a tornare a casa, si perdono in posti familiari, hanno importanti dimenticanze relative a eventi recenti). Poi la malattia progredisce e il malato non sa più vestirsi, cucinare, lavarsi, non riconosce più i familiari, non riesce più a comunicare in quanto le parole perdono di significato e spesso, ma non sempre, la personalità si modifica. È un quadro forte che poi non solo ha effetti devastanti nel malato, ma coinvolge tutta la famiglia, che si trova davanti una persona radicalmente cambiata, emotivamente e cognitivamente.

Il quadro di presentazione dell'Alzheimer mi sembra esauriente e spero abbia dato un'indicazione su quello che è il potere negativo

di questa malattia. Non a caso, nella mia tesi, ho parlato di “effetto Chernobyl”, paragonando la nube tossica di Chernobyl all’Alzheimer: in comune, a mio modo di vedere, hanno che la prima ha modificato i legami chimici e biologici delle persone mentre la seconda modifica, sgretola, le trame familiari, i legami emotivi che hanno decenni di esistenza.

Ebbene in questi quattro anni intensi di lavoro ho avuto la possibilità di entrare in contatto e lavorare con i malati di Alzheimer e le famiglie e questo grazie a:

- 400 ore di tirocinio divise in tre anni svolte presso il Centro Diurno “Il Giardino dei ricordi di Pesaro” nel quale giornalmente vengono accompagnati malati di Alzheimer per fare attività riabilitativo-assistenziale e dare un sollievo alle famiglie.
- Servizio Civile di un anno svolto con AIMA

(Associazione Italiana Malattia di Alzheimer) dove, oltre a mantenere i contatti quotidiani con il centro diurno e i pazienti con demenza, ho avuto la possibilità di entrare in contatto con famiglie tramite molte ore di assistenza domiciliare.

- Un progetto intitolato “Mai Più Soli” iniziato a

novembre 2007 con durata fino a termine del 2008 che ha lo

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

scopo di sostenere gli anziani soli e malati del centro storico di Pesaro, tramite il quale quasi quotidianamente entro in contatto con le famiglie dei malati di Alzheimer per portare il mio contributo e la mia esperienza.

Da poco ho inoltre iniziato un tirocinio presso l’Ospedale San Salvatore di Pesaro nel reparto di oncologia, dove ci si occupa di sostenere il malato oncologico, la famiglia e i medici lungo il percorso della malattia. Questo è il mio curriculum. Spero vi abbia rassicurato sulle mie credenziali! Comunque, se non vi fidate e mettete in dubbio la veridicità di quello che ho detto potete ad esempio andare sul sito www.formalzheimer.it e guardare nella sezione tesi dove potrete trovare il mio nome e il titolo della tesi con cui mi sono laureato. Il sito è uno dei più autorevoli siti italiani che si occupano del benessere e della cura del malato di Alzheimer e a curarlo è il Dottor Pietro Vigorelli che ha lavorato per più di 30 anni all’Ospedale San Carlo Borromeo di Milano occupandosi in particolar modo di geriatria. E se questo non bastasse a rassicurarvi... leggete questo ebook!!
Dai, cominciamo!!

Parto subito: «**Il problema è solo il problema?**» Vi sembra un titolo provocatorio? Vi state chiedendo se vi voglio prendere in giro? Sapete, quando faccio riflettere le persone su questa cosa a volte si arrabbiano, a volte mi deridono sostenendo il fatto che è palese e indubitabile che se hanno un problema quello è, e niente lo può cambiare.

Il mio intento è quello di scavare in questa convinzione che la cultura e la società ci hanno trasmesso. Voglio sviscerare in profondità le situazioni e dimostrare quanto la realtà, la vita che viviamo, i problemi, sono molto più “**soggettivi**” di quanto spesso riteniamo e che spesso non solo li amplifichiamo, ma a volte ce li creiamo con il nostro atteggiamento. A molte persone il crearsi dei problemi serve a riempire il vuoto della loro vita. Il vedere il negativo e il male ovunque permette di potersi lamentare e sentirsi vivi e lo si fa sempre, anche quando da una situazione si potrebbero trarre dei vantaggi importanti.

Decidiamo di riempire la nostra vita con degli obiettivi importanti e che soddisfino le nostre inclinazioni e bisogni, non lasciamo che i problemi diventino il nostro pane quotidiano.

Questo discorso lo affronteremo più avanti, nel giorno 7. Adesso ritorniamo al discorso sulla soggettività dei problemi! Per renderci conto di quanto tutto ciò che viviamo è filtrato dalla nostra, unica, mente, è sufficiente pensare ad alcuni fenomeni quotidiani.

Pensiamo alla *comunicazione*: vi è mai capitato di parlare con una persona, conoscente o vista per la prima volta, e utilizzare la stessa parola, ma con significati completamente diversi? A me è capitato spesso! Magari vi è anche successo di terminare una lunga conversazione e rendervi conto che il conflitto che è nato con l'interlocutore era semplicemente dovuto al significato diverso che entrambi assegnavate ad una parola.

Oppure pensiamo alla *percezione*. Spesso capita di andare a vedere un film con amici o di fare una vacanza e di avere resoconti di quell'esperienza completamente diversi l'uno dall'altro. Non di rado accade che si litighi perché ognuno si pensa portatore di una verità oggettiva, ma in realtà l'unica verità di cui ogni essere umano è portatore è quella soggettiva,

appartenente al suo mondo interiore, al suo specifico modo di percepire e interpretare le situazioni.

In questo le convinzioni, soprattutto quelle che ci portiamo dietro dall'infanzia, ci danno una “spinta” decisiva. Il modo con cui percepiamo noi stessi e gli altri è fondamentale ed incide in maniera indelebile sulla qualità della nostra vita: pensiamo ad esempio a una persona che ha fatto sua la convinzione che le persone tenteranno sempre e comunque di fregarla, sarà un individuo sul chi va là e che difficilmente riuscirà a vedere il lato positivo e genuino dei gesti altrui. Questo non per fare false e illusorie generalizzazioni, ma per far comprendere quanto il nostro schema mentale guidi il modo di selezionare e interpretare gli eventi e le informazioni. Queste non sono supposizioni: gli studi scientifici hanno dimostrato che il nostro cervello, salvo le emozioni, funziona come un computer e come ogni computer, se inserisci un determinato programma, lo segue sempre fedelmente.

Ritornando alla soggettività, occorre citare il ruolo che le *emozioni* giocano nella percezione e interpretazione delle

situazioni, nella capacità del soggetto di vivere e percepire una certa situazione: una volta mia madre, durante una scena di un film, presa dall'emozione ha scambiato un autobus per un treno!

Quindi attenzione a ritenerci portatori di verità: convinzioni ed emozioni del momento influiscono in maniera decisiva sulla nostra vita. Invece che litigare e non parlarsi più, sarebbe maggiormente gratificante arricchirsi reciprocamente prestando massima attenzione al diverso modo di interpretare le cose di ognuno di noi. Se davvero prestassimo attenzione, scopriremmo quanto diversi siamo l'uno dall'altro e come ognuno di noi si costruisce un mondo proprio fatto di idee certe ed insindacabili che spesso sono in contrasto con quelle dei nostri amici e parenti.

Se non l'avete ancora fatto, vi invito a farlo, scoprirete quanto siamo diversi e quanto questa differenza allo stesso tempo arricchisce e rende più allegri: uscite di casa, incontrate i vostri amici, sì, proprio quelli con i quali vi siete scontrati ieri perché sostenevano che il film appena visto fosse privo di verve e voi, invece, ne esaltavate la creatività e l'energia! Sì, andate da loro e ditegli che entrambi avevate ragione, proprio perché l'unica

verità oggettiva è che ognuno di noi interpreta e vive gli eventi in una maniera altamente peculiare, unica.

SEGRETO n. 1: non esistono verità oggettive. Ognuno di noi costruisce una mappa del mondo in base agli insegnamenti e convinzioni che si è formato nella propria esperienza di crescita.

Tendiamo spesso a crearci relazioni narcisistiche, cioè tendiamo a voler modellare gli altri a nostra immagine e somiglianza.

Desideriamo che i nostri amici facciano sempre le stesse cose che facciamo, che la pensino sempre in sintonia con noi. Con il partner spesso tendiamo a soffocarlo e a cercare di modificarlo in ogni suo aspetto, con l'obiettivo di cercare un altro noi con cui specchiarci.

La vita, lo stare insieme è bello perché ci permette di vedere il mondo da prospettive diverse, ci dà la possibilità di sfornare sempre nuove idee e arricchire la nostra vita. È palese che non possiamo essere in simpatia con chiunque, ma anche la pretesa di rivedere se stessi negli altri, mi sembra sinceramente priva di stimoli. Smettiamola, quando siamo con gli altri, di dire sempre:

«Io faccio questo», «Penso questo» se non ce lo chiedono: noi già sappiamo cosa facciamo e pensiamo!

Ascoltiamo cos'hanno gli altri da dirci e comunicarci! Vi starete chiedendo cosa c'entra tutto questo con i problemi che dobbiamo affrontare nella nostra vita!? Semplice: dato che l'ho provato sulla mia esperienza ed ho osservato e mi sono confrontato con quella degli altri, io sono sicuro che... **non esiste nessun problema che sia un problema in senso assoluto e sfido chiunque a sostenere il contrario.** Mi spiego meglio.

Come già sapete mi sono laureato in Psicologia e nel percorso di formazione che ho seguito ho potuto maturare in me la convinzione che non esistono eventi oggettivamente stressanti, problemi oggettivamente facili o difficili da risolvere. Fino a qualche decennio fa il mondo della psicologia e della psichiatria ha tentato di costruire delle scale nelle quali assegnare dei punteggi oggettivi agli eventi: cioè, in una scala da uno a cento, l'evento più stressante aveva punteggio massimo (cento) e quello meno stressante zero.

Si evinceva, quindi, che un evento con punteggio elevato nella scala dello stress avrebbe avuto conseguenze molto negative nei confronti della salute psicofisica di ogni soggetto. Pensate, invece, che su 100 bambini che subiscono un abuso sessuale solo una piccola percentuale svilupperà una patologia... avete capito bene. Solo un numero esiguo svilupperà una patologia! Questo cosa significa? Significa che in gioco, in ogni situazione ci sono molte variabili individuali che influiscono decisamente sul risultato finale.

Ritornando alla scala dello stress ho provato a pensare a qualcuno di questi eventi e ho osservato le reazioni che diverse persone hanno avuto nei confronti della stessa situazione: vedete, la mia capacità riflessiva è sempre presente! Dunque, prendiamo ad esempio la separazione tra due coniugi. Ebbene nella scala “oggettiva” il punteggio che si assegnava a questo evento era molto alto, se non ricordo male sugli 85 punti su 100 che rappresenta il massimo.

La prima idea che mi sono fatto, quindi, è stata “separazione uguale sofferenza enorme”. Poi, però, non contento di una

risposta apparentemente giusta e scontata, ho iniziato a pensare alla mia vita, alla separazione dei miei e alle esperienze di altre famiglie e ho visto che non è sempre così e che le reazioni possono essere svariate e anche totalmente opposte. Nella mia esperienza ad esempio, la separazione è stato un momento di serenità, una scelta consapevole di due persone mature: i miei genitori, invece di continuare a vivere in casa e a litigare spesso, hanno deciso di prendere strade diverse, pur continuando ad essere e a comportarsi come due genitori.

La separazione, che comunque comporta sempre l'elaborazione di un lutto e di una sofferenza, è stata un enorme sollievo per la vita di tutta la mia famiglia. E di questo sono molto grato ai miei genitori che hanno comunque mantenuto buoni rapporti e non mi hanno mai fatto mancare il loro sostegno.

So, però, che la mia esperienza rimane tale e che in altre situazioni, in altre famiglie, le cose si sono evolute in modo completamente diverso: uno dei due si è voluto separare e l'altro no, con la conseguenza che il primo l'ha vissuta come una liberazione e il secondo come una condanna tremenda. Ci sono

genitori o partner che si fanno la guerra dopo essersi separati perché non hanno avuto la possibilità/capacità di accettare la situazione e di metabolizzare la situazione - lutto, la fine di un progetto di vita verso il quale si erano investite tantissime energie e altri che invece rimangono in buoni rapporti.

Poi ho incominciato a riflettere sulla mia vita e a come ho reagito alla malattia e alla sofferenza: broncopolmonite, coliche renali ripetute, che mi hanno costretto a una lunga lotta con il dolore, che mi hanno fatto apprezzare il dono della vita e delle piccole cose. Io non cerco il dolore, sia ben chiaro, però devo ringraziare queste esperienze che ho passato perché mi hanno fatto riflettere a lungo e in modo profondo sul significato della vita e di tutte le sue componenti, gioia e dolore compresi.

Ogni anno perdevo minimo un mese di scuola per l'influenza, un'estate mi sono dovuto operare e, per varie complicazioni, sono rimasto a letto più di un mese. Di momenti di sconforto ne ho avuti, ma un giorno è scattato in me qualcosa, una riflessione profonda sul rapporto che l'uomo ha con la malattia e la sofferenza e ho capito che dovevo andare più a fondo di me

stesso e degli altri, per trovare il perché di certe reazioni a determinati stimoli, alla felicità e alla malattia.

Ho quindi deciso di prendere in mano gli studi di psicologia per cercare di comprendere cosa ci fosse dietro ogni gesto delle persone, dietro ogni loro scelta. Ho maturato in me la consapevolezza di non essere l'unico a soffrire nel mondo e che sicuramente ci sono milioni di persone che muoiono di fame, di tumori o di qualsiasi altra malattia e che patiscono dolori non minimamente paragonabili ai miei.

Qualcuno potrebbe dire che ho scoperto l'acqua calda e che tutti sappiamo di non essere i soli a soffrire! Non sono d'accordo: l'uomo tende generalmente a dimenticare non solo quello che gli altri vivono, ma anche quello che lui ha passato e gli insegnamenti che aveva potuto trarre da una situazione difficile. Ho quindi compreso quanto affliggersi, piangersi addosso, chiedersi il perché di tutto ciò fosse tanto inutile quanto deleterio. **La vita è anche questo!!** Ho quindi creato una convinzione potenziante: qualsiasi cosa mi fosse successa in seguito l'avrei affrontata con il massimo della grinta e della

voglia di vivere che tanto è appartenuta e appartiene a persone che hanno subito tragedie fisiche e morali tremende: tumori infantili, perdita della vista, essere rimasti paralizzati... la lista potrebbe essere infinita.

Ma quello che mi ha colpito è ciò che ha fatto la differenza, cioè **le loro convinzioni e forza d'animo**: alcune di queste persone, nonostante la tragedia che le ha colpite, sono riuscite a fare loro una forza immensa che le ha portate ad una vita sì di sacrifici ma piena di soddisfazioni e orgoglio infinite.

Un giorno sentii parlare di un uomo che aveva perso una mano in un primo incidente in moto e che in seguito rimase paralizzato per sempre dopo essere precipitato con un aereo. Ebbene questa persona non si è suicidata, non è rimasta a piangere per il resto della sua vita o a imbottirsi di antidepressivi. Questa persona ha scorto in una situazione altamente tragica qualcosa di positivo, ha riunito le sue forze ed energie, ha stabilito in modo chiaro i suoi nuovi obiettivi ed è divenuto un personaggio di successo, sia da un punto di vista relazionale che finanziario... non è incredibile? E questo è solo uno delle migliaia di casi che si

potrebbero citare. E che dire di quella ragazza che è nata senza gli arti superiori e che fa tutto, anche guidare e mangiare, con le gambe e i piedi... incredibile!

Qualcuno potrebbe dire che il cervello è programmato per rinforzare le parti più sane e che in realtà noi non scriviamo con le mani, ma con il nostro cervello non a caso la grafologia studia la scrittura, in quanto sostiene una correlazione tra stile di personalità e tipologia di segni... obiezione accettabile!

Gli studi scientifici lo confermano: noi scriviamo con il cervello, quindi se volessimo potremmo, allenandoci moltissimo, scrivere anche con le dita dei piedi. Ma quello a cui mi riferisco e al quale ho dato dell'incredibile non è tanto il fatto che questa ragazza riesca a fare queste cose con i piedi invece che con le mani, ma il suo stato d'animo e il suo modo di affrontare questa sfida così complicata: affrontare gli sguardi sospettosi degli altri, il burlarsi dei suoi coetanei avrebbero steso definitivamente tantissime altre persone nella sua condizione... ma lei no!

È attivissima, dipinge, suona, esce con gli amici! Che grinta! Non vi sembra incredibile!! Straordinario!!! Eccellente!!!! Non sentite dentro di voi un'energia che cresce in maniera smisurata e che vi fa gridare: «Sì, io voglio avere la sua grinta e quella di tutte le persone come lei che hanno saputo reagire alla tragedia e crearsi una vita piena di gioia e ricchezza personale!» È impossibile provare le sue stesse emozioni, questo è sicuro, ma provate un attimo a immaginare di essere stati voi al suo posto, con tutte le difficoltà familiari, sociali e lavorative che avreste incontrato nella vostra esistenza... cercate di far crescere in voi quel senso di lotta, di energia, che spesso solo ispirandosi a queste situazioni – limite una persona può tirare fuori da se stessa.

ESERCIZIO: Per qualche minuto a immaginarvi in una situazione quotidiana, in giro per la vostra città, a fare compere, o al ristorante, con la possibilità di usare solo le gambe... provate a sentire ciò che le situazioni vi trasmettono, che reazioni vi provocano gli sguardi altrui, provateci per un istante... è un esercizio di visualizzazione incredibile e dalla grande efficacia.

Io l'ho provato. Vi prego fatelo, vivetelo fino in fondo: emozioni, odori, cercate di assaporare ogni particolare di questa situazione! Ora, prima di continuare a leggere, scrivete le vostre sensazioni ed emozioni. Poi confrontatele con le mie.

Ebbene, vi assicuro che la prima volta che ho provato questa esperienza ho avuto i brividi lungo la schiena e ho provato una profonda ammirazione verso questa persona.

Ho partorito dentro di me due convinzioni veramente potenzianti, soprattutto in ottica di approccio e gestione dei problemi, due certezze - guida che trainano tuttora la mia vita e la forza interiore che pongo di fronte ad una situazione problematica.

Normalizzazione dei problemi: tutti hanno e vivono dei problemi, solo le persone che riposano al cimitero non ne hanno!

Oltre a questo ho provato una sensazione di estrema piccolezza nei confronti delle situazioni complicate che fino a quel momento mi ero trovato ad affrontare, ed è sorta la domanda: «Che diritto ho io di piangermi addosso e di essere passivo,

quando ci sono persone come questa ragazza che hanno avuto la forza interiore di reagire a situazioni così tremende o milioni di persone che soffrono da una vita la fame e le malattie più devastanti? È un mio dovere portare rispetto alla vita, a me stesso e soprattutto al coraggio di queste persone.»

Il valore dell'atteggiamento: la seconda certezza riguarda lo sviluppo di una grande forza d'animo e di coraggio verso la vita e la convinzione che una variabile importante nella mia esistenza è giocata dai miei atteggiamenti e comportamenti. Il modo con cui mi relazio al problema è funzionale o meno alla sua soluzione.

SEGRETO n. 2: la vita implica per tutti degli ostacoli da superare! Le convinzioni e atteggiamenti influiscono sul modo di vivere e risolvere un problema.

Questo per farvi capire quanto le reazioni ad un evento possono essere disparate e quanto gli eventi in sé contino pochissimo, perché poi ci sono delle persone, uniche, che li vivono e li affrontano a modo loro. Questo vale per qualsiasi situazione, da quelle più pensabili a quelle meno pensabili.

Ognuno di noi è un essere unico, con potenzialità proprie e con un modo peculiare di assimilare le informazioni che provengono dall'esterno. In psicologia si utilizza un termine preciso che si avvicina al discorso delle convinzioni messo in luce dalla PNL e cioè il *locus of control*. Questo termine si riferisce al grado di percezione individuale rispetto al controllo del proprio destino e degli eventi della propria vita, cioè quanto una persona si sente in grado di influenzare il corso degli eventi. Ci sono individui che pensano di poter cambiare il mondo attraverso le proprie convinzioni e certezze, e spesso ci riescono! Pensate a personaggi come Gandhi o Hitler, persone che hanno condotto intere popolazioni a inseguire obiettivi grandiosi, nel bene e nel male. Ci sono altri soggetti che invece ritengono di essere vittime di un destino ineluttabile e influenzabile.

È anche vero, sempre per non fare di tutta un'erba un fascio, che ci sono ambiti della vita in cui una persona si può sentire più efficace e in grado di combattere e in altri meno, ma in linea di massima una persona che parte con buone convinzioni e una fiducia di sé importante avrà sicuramente maggiori capacità e

possibilità di un'altra che si ritiene completamente inetta. Eccovi ancora un buon motivo per lavorare sulle proprie convinzioni. E voi, dove vi sentite in relazione al *locus of control*: vi sentiti i padroni della vostra vita o vittime passive?

ESERCIZIO: pensate a una o più situazioni della vostra vita, passata o presente, e cercate di rendervi consapevoli di come vi siete approcciati o vi approcciate al problema che dovete o avete dovuto risolvere e cioè quanto credete/credevate nella possibilità di risolverlo o meno; quindi rendetevi razionale e chiaro il vostro atteggiamento. Pensateci un attimo, fate questo esercizio, è importante per iniziare a capire la qualità del vostro modo di porvi di fronte alla vita. Vi faccio due esempi pratici per farvi capire.

Locus of Control Interno: Luca ha un problema con alcuni amici di scuola. Lui si lamenta in quanto sostiene di essere l'unico a organizzare partite di basket e che gli altri non muovono mai un dito e non alzano mai il telefono per contattarlo e organizzare. Luca, parlando con i suoi genitori ed esponendo il problema, arriva alla conclusione che in **realtà il suo atteggiamento incide**

molto sul modo di comportarsi dei suoi amici e che spetta a lui insegnare loro come trattarlo e comportarsi in questa specifica situazione.

Così il giorno successivo Luca espone il suo disagio agli amici che gli rispondono: «Ma scusa, hai fatto sempre tutto tu senza mai lamentarti! Come potevamo sapere che per te stesse diventando un peso? Da ora in poi ognuno a rotazione si prende l'impegno di organizzare la partita di basket al campetto».

Locus of control esterno: stesso problema. Luca, parlando con i suoi genitori sostiene che **lui non ci può fare niente se gli altri lo sfruttano in questo modo. I suoi amici sono fatti così e non c'è niente che possa modificare il loro modo di essere.** Luca continuerà ad organizzare le partite covando dentro di sé questo rancore nei confronti dei suoi compagni di gioco.

Abbiamo visto come lo stesso problema può essere affrontato in due (ma anche più) modi diversi e quanto una convinzione e presa di posizione poi cambi radicalmente il risultato finale. Nel primo caso si può dire il famoso “vissero felici e contenti” e

sappiamo, a differenza delle fiabe, anche il perché: Luca ha capito che era suo compito parlare agli amici e far sì che essi modificassero il loro atteggiamento nei suoi confronti (spesso, come potete constatare da soli, siamo noi stessi a chiudere le porte al cambiamento nostro e degli altri!). Nel secondo caso tutto è affidato al destino, tutto è già scritto, il protagonista è arrendevole e non consapevole delle sue responsabilità.

Conclusione: nessun cambiamento e aumento di frustrazione e risentimento del ragazzo nei confronti dei suoi amici. Qual è secondo voi la situazione migliore? Quale scegliereste per la vostra vita in relazione alla vostra esperienza?

SEGRETO n. 3: le cose non cambiano da sole. Siamo noi a dare una sterzata decisiva per il cambiamento.

Allora cosa mi dite riguardo a voi stessi? Siete fatalisti o tendete a prendere in mano le redini della vostra vita? Se siete lottatori, questo è già un buon punto di partenza per poter affrontare con matura consapevolezza i problemi assimilando quelle che sono le strategie che in seguito vi dirò. Se invece siete fatalisti, occorrerà più impegno, ma **il risultato è garantito!!** Penso, comunque, che

se avete deciso di spendere il vostro denaro e il vostro tempo per leggere questo ebook probabilmente starete cercando delle risposte e delle strategie per vivere meglio le situazioni conflittuali e difficili che vi attraversano e che create quotidianamente. Vedrete che alla fine della lettura avrete strategie per poter combattere in modo vincente le situazioni difficili e impedire che ritornino ad angosciarvi.

Precedentemente ho parlato della separazione e della malattia perché sono degli eventi che ho vissuto sulla mia pelle, ma sono soltanto due dell'infinità di argomenti che potrei utilizzare per farvi capire quanto tutto sia soggettivo e poco di scontato.

Ma voglio fornirvi anche un'altra chicca di saggezza: e questa è proprio tosta! Tenetevi forte mi raccomando! Parliamo della... Morte!! Bello eh? È un argomento allegro, affascinante... non credete?! No, non sono impazzito!! E adesso vi spiego perché prendo l'esempio della morte e lo metto in relazione con il discorso dei problemi e delle convinzioni.

Quando perdiamo una persona il nostro mondo cambia, le nostre aspettative si modificano e le nostre energie psichiche sono tutte

investite per cercare di elaborare quel tragico evento. Il mondo esterno non ci interessa più, siamo tutti proiettati in questo compito di risoluzione finale e tragica. Finale e tragica!! Fino a qualche tempo fa pensavo che almeno il lutto avesse una componente interpretativa universale: lutto = dolore, rabbia, frustrazione. Poi, riflettendo su quello che accade nel mondo ho capito che anche questo è uno stereotipo.

Molte persone commettono attentati suicidi con la convinzione di essersi assicurati la vita eterna in paradiso e i loro familiari sono contenti per questo! Molti di noi hanno paura di uscire di casa per timore di ammalarsi o di essere aggrediti, altri, in qualche parte del mondo, non vedono l'ora di morire per poter passare nel paradiso eterno. Sono forti le convinzioni eh? Ebbene, lo sono anche nella capacità di affrontare i problemi, qualsiasi tipo di problema voi abbiate.

Io vi darò delle strategie che poi farete vostre con l'esercizio e la pratica e che modellerete a vostra immagine e somiglianza e soprattutto alle situazioni che vivete nella vostra vita. Le strategie che vi proporrò funzionano, l'importante è crederci e

lavorare su se stessi e sulle proprie convinzioni: sono il nostro atteggiamento, le convinzioni e le strategie a fare la differenza. La PNL ci insegna a cercare in noi stessi e in chi eccelle “la differenza che fa la differenza”, cioè cosa distingue una strategia vincente da una non vincente, un atteggiamento positivo da uno negativo. Questa differenza la si può scovare nella comunicazione, nella capacità di creare rapporti gratificanti, nella capacità di guadagnare molto di più rispetto agli altri... **la differenza che fa la differenza** vale per qualsiasi ambito della nostra vita, da quello più personale a quello più finanziario, vale anche per la capacità di gestione dei problemi. Questo vale per qualsiasi tipo di problema, anche per quello che apparentemente sembra il più tragico e irrisolvibile.

SEGRETO n. 4: la tanto famosa frase cara alla PNL, “Qual è la differenza che fa la differenza”, è applicabile anche al modo di affrontare i problemi.

Vedete, da ben quattro anni lavoro con malati di Alzheimer e da poco con malati oncologici ed entro spesso in contatto con le realtà familiari e vi posso assicurare che le situazioni che si

vivono sono molto frustranti e deprimenti, ma, e qui viene il bello, anche qui si può cercare la differenza che fa la differenza. Anche in situazioni così tragiche possiamo avere un certo tipo di atteggiamento piuttosto che un altro e con risultati completamente diversi. Si tratta di guarire la malattia e risolvere questo problema?

Certo che no, non scherziamo! Non sono un mago, né un ciarlatano, bensì una persona che crede nelle risorse e capacità di ogni individuo. Ebbene, anche in una situazione tragica come lo sono l'Alzheimer e il tumore, noi operatori e le famiglie possiamo trovare un atteggiamento e convinzioni diverse che ci facciano vivere una situazione drammatica in un modo migliore! Migliore, meno infelice, con un pizzico di serenità e di positività in più!

E vi sto parlando dell'Alzheimer, dei tumori, situazioni dalle quali spesso non si torna, sempre nel primo caso, a volte nel secondo. Pensate invece quale potrebbe essere l'impatto delle vostre convinzioni e delle giuste strategie su problemi non irreversibili che non siano l'esempio sopra citato, ma problemi

comuni, risolvibili, che però spesso non riusciamo ad affrontare nel modo giusto finendo così in un vortice nero senza uscita, trasformando un problemino in una tragedia tipica dell'Apocalisse.

SEGRETO n. 5: il potere delle convinzioni è illimitato e anche in situazioni irrisolvibili (Alzheimer, tumori) queste permettono di vivere una situazione difficile nel modo “più felice possibile”.

Occorre trovare la luce per uscire da questo tunnel di confusione, rabbia e tristezza, e per farlo è importante sapersi muovere e compiere i passi giusti: io vi darò le strategie per farlo nel modo più efficace possibile. Vi dirò come prendere un sentiero libero e pieno di luce, per evitare di perdervi nel buio dei problemi.

Vedremo le due principali tipologie di problemi, ne studieremo le caratteristiche e metteremo in evidenza la differenza che fa una scelta consapevole rispetto ad una inconsapevole. Vedremo poi la parte “calda”, quella che so che non vedete l'ora di leggere, e cioè quella che riguarda la formula segreta dei problemi, da cosa è composto ogni problema, e le strategie per

affrontare in modo “vincente” i problemi della nostra vita. Vi assicuro che sapere a cosa si va incontro, sapere con cosa si avrà a che fare, è di enorme importanza. Quindi leggete con attenzione le due tipologie di problemi e la formula segreta: gradualmente si rinforzerà in voi la certezza, la convinzione che **il problema non è solo il problema** e che molto dipende da voi e dalle strategie che utilizzate. Mi raccomando, impegno e determinazione!

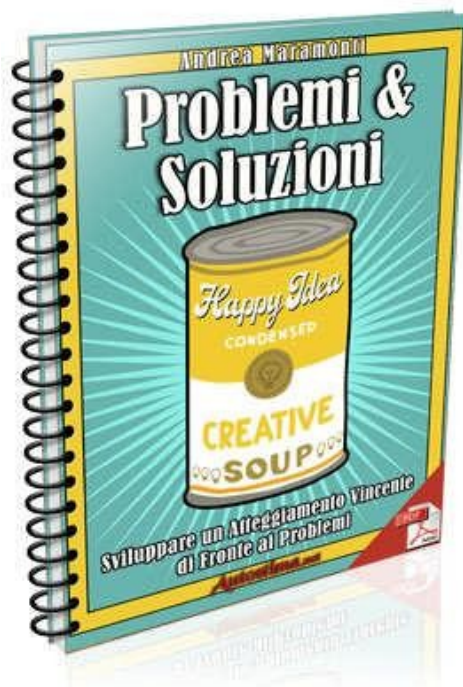
RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- **SEGRETO n. 1:** non esistono verità oggettive. Ognuno di noi costruisce una mappa del mondo in base agli insegnamenti e convinzioni che si è formato nella propria esperienza di crescita.
- **SEGRETO n. 2:** la vita implica per tutti degli ostacoli da superare! Le convinzioni e atteggiamenti influiscono sul modo di vivere e risolvere un problema.
- **SEGRETO n. 3:** le cose non cambiano da sole. Siamo noi a dare una sterzata decisiva per produrre il cambiamento.
- **SEGRETO n. 4:** la tanto famosa frase cara alla PNL, “Qual è la differenza che fa la differenza”, è applicabile anche al modo di affrontare i problemi.
- **SEGRETO n. 5:** il potere delle convinzioni è illimitato e anche in situazioni irrisolvibili (Alzheimer, tumori) queste permettono di vivere una situazione difficile nel modo “più felice possibile”.

ANDREA MARAMONTI

Capitolo 1 estratto da:

PROBLEMI & SOLUZIONI



**Sviluppare un Atteggiamento Vincente
di Fronte ai problemi**