

IL TERMINE INGLESE STRESSOR

• (IN ITALIANO "AGENTE STRESSANTE")

• SI RIFERISCE A STIMOLI DI DIVERSA NATURA CHE

PORTANO L'ORGANISMO E LA PSICHE ALLO STRESS.



LO STRESS È UNA VOCE INGLESE,

CHE PROPRIAMENTE SIGNIFICA «STIMOLO, FATICA,

SFORZO, SPINTA, ESSERE SOTTO PRESSIONE, ...»

loss of confiden more fussy irritability depression apathy alienation apprehension smoking more **Emotions**

frequent infections

taut muscles

muscular twitches

fatigue

preathlessness

skin irritations

nightmares indecisions negativity hasty decisions accident prone loss of appetite loss of sex drive drinking more

insomnia

restlessness

muddled thinking

impaired judgement

Mind



SI DISTINGUONO FRA STRESSOR BENEFICI

 CHE GENERANO IL COSIDDETTO EUSTRESS (DAL GRECO EU CHE SIGNIFICA "BENE") E CHE DANNO TONO E VITALITÀ ALL'ORGANISMO, INDUCENDO IL LIVELLO NERVOSO ALLA PRODUZIONE DI CATECOLAMMINE (ADRENALINA E NORADRENALINA) E IL SISTEMA ENDOCRINO ALL'ATTIVAZIONE E ALL'AZIONE DEGLI ORMONI CORTICOSTEROIDI



E STRESSOR NOCIVI

• CHE GENERANO IL COSIDDETTO DISTRESS (DAL GRECO DYS CHE

SIGNIFICA "IN PEGGIO") E CHE POSSONO PORTARE AD UN

ABBASSAMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE OLTRE AI PRIMARI

CAMPANELLI DI ALLARME (MALESSERE, ANSIA,

TENSIONE, INSONNIA, PATOLOGIE DALLA DUBBIA EZIOLOGIA,

ECC.)



gli stressor, positivi e negativi, possono avere fonti diverse

• . reali: chimici, organici, barometrici, climatici, economici, sociali, giuridici, sindacali, valoriali, alimentari, da fonti radioattive, raggi non ionizzanti, elettromagnetici, da microorganismi patogeni, psicologici, organizzativi, posturali, ...

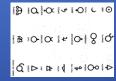
. immaginarie



. simboliche





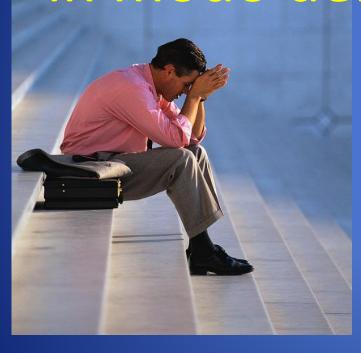




tutto ciò significa che alcuni lavoratori soffrono per stressor negati inesistenti nella realtà con il rischio di contagiare gli altri negativamente

23/02/2018 Dott. Roberto Biancat

gli stressor sono vissuti in modo del tutto soggettivo





gli stressor negativi, reali, immaginari, simbolici o virtuali vissuti in maniera esagerata e per lungo periodo da un soggetto, sono concausa di molte patologie

GLI STESSI STRESSOR O STIMOLI COSÌ COME TUTTE LE SFIDE DELLA VITA

• VENGONO DA ALCUNI VISSUTE COME OPPORTUNITÀ, MENTRE DA **ALTRI COME INSU** LE MEDESIME DIFFICOLTA VENGONO DA ALCUNI AFFRONTATE COME OCCASIONI PER ESALTARE LE PROPRIE CAPACITÀ, MENTRE DA ALTRI COME INCIDENTI IN CUI SI SVELANO I PROPRI LIMITI

NON È BELLO CIÒ CHE È BELLO,

MA È BELLO CIÒ CHE PIACE

E OGNUNO VEDE CON I PROPRI OCCHI

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

11

FIN DA RAGAZZO MI CHIEDEVO, RISPETTO AD ALCUNE PERSONE,

- MA COME FANNO AD AVERE TANTISSIMA STIMA DAGLI **AMICI E DALLE AMICHE?**
- MA COME HANNO FATTO AD AVERE SUCCESSO?
- MA COME FANNO AD ESSERE SEMPRE SORRIDENTE E FELICE?

• E LA RISPOSTA ERA SEMPRE: CHE FORTUNA CHE HANNO

NEL TEMPO HO CAPITO CHE NON ERA SOLO FORTUNA E TRA LE CONCAUSE DEL SUCCESSO, **TROVIAMO** L'OTTIMISMO ED IL PESSIMISMO



L'OTTIMISMO E IL PESSIMISMO

A PRIMA VISTA, CI SEMBRANO DUE QUALITÀ
 EQUIVALENTI, CON VANTAGGI E SVANTAGGI DI

SEGNO OPPOSTO

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

15



È PIÙ PRONTO ALL'AZIONE, È PIÙ ATTIVO

• PERÒ, SOTTOVALUTA LE DIFFICOLTÀ E CORRE IL

RISCHIO DI AVVENTURARSI IN MODO SPROVVEDUTO

SU STRADE CHE POSSONO ESSERE PERICOLOSE

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

6





LIGABUE CERTE NOTTI





IL PESSIMISTA

• AL CONTRARIO, È ECCESSIVAMENTE PRUDENTE E

FINISCE PER PERDERE MOLTE BUONE OCCASIONI

pessimismo cronico



L'IDEALE SIA

UNA ACCORTA MESCOLANZA

DI ENTRAMBI?

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

24

IN REALTÀ

- OTTIMISMO E PESSIMISMO NON SONO SOLTANTO DUE ATTEGGIAMENTI VERSO LE DIFFICOLTÀ E VERSO IL FUTURO
- SONO ANCHE DUE DIVERSI MODI DI METTERSI IN RAPPORTO CON SÉ STESSI, CON GLI ALTRI ESSERI UMANI E CON GLI EVENTI DELLA VITA



INCOMINCIAMO CON IL PESSIMISTA

- HA UNA VISIONE NEGATIVA DEL FUTURO,

 MA ANCHE VERSO GLI ESSERI UMANI, DAI QUALI
 SI ASPETTA IL PEGGIO VEDENDO LE QUALITÀ
 PEGGIORI E LE MOTIVAZIONI PIÙ EGOISTE
- **...TU NON MI CONVINCI»... «SARÀ ANCHE UNA BRAVA PERSONA, MA CHISSÀ CHE INTERESSI AVRÀ DIETRO LA SUA ATTIVITÀ...»

PER IL PESSIMISTA

- LA SOCIETÀ È FORMATA DA GENTE GRETTA,

 CORROTTA, INTIMAMENTE MALVAGIA E SEMPRE

 PRONTA A SFRUTTARE A PROPRIO VANTAGGIO LA

 SITUAZIONE
- GENTE DI CUI NON CI SI DEVE FIDARE E CHE NON MERITA IL NOSTRO AIUTO

27

frasi tipiche dei pessimisti:

A PENSARE MALE SI FA PECCATO, MA SPESSO CI SI AZZECCA

- FIDARSI È BENE, NON FIDARSI È MEGLIO
- UNA VOLTA DARE FIDUCIA ERA UNA COSA NORMALE.... OGGI GIORNO È UN ATTO DI CORAGGIO
- DI POCHI FIDATI, MA DI TUTTI GUARDATI
- NON RACCONTARE MAI TROPPI PEZZI DI TE AGLI ALTRI
- RICORDATI CHE IN TEMPO DI INVIDIA, IL CIECO INCOMINCIA A VEDERE, IL SORDO A SENTIRE E IL MUTO A PARLARE
- È UN ATTEGGIAMENTO PRUDENTE NON FIDARSI MAI DI QUELLI CHE CI HANNO INGANNATO ANCHE UNA SOLA VOLTA



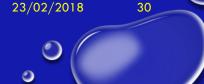
SE GLI RACCONTATE UN VOSTRO PROGETTO

- IL PESSIMISTA IN POCO TEMPO VI MOSTRERÀ TUTTI GLI OSTACOLI, TUTTE LE DIFFICOLTÀ A CUI ANDRETE INCONTRO
- E VI FARÀ CAPIRE, SE RAGGIUNGERETE L'OBIETTIVO, CHE INCONTRERETE AMAREZZE, DIFFICOLTÀ, UMILIAZIONI E DELUSIONI
- IN POCO TEMPO VI SVUOTERÀ SUCCHIANDOVI LE FORZE CHE AVEVATE



IL PESSIMISTA È CONTAGIOSO

- CAPITA DI INCONTRARLO AL MATTINO PER STRADA O IN UN CORRIDOIO E IN POCHI MINUTI VI TRASMETTE TUTTA LA SUA NEGATIVITÀ E LA SUA PASSIVITÀ
- CI RIESCE SFRUTTANDO ALCUNE TENDENZE PRESENTI SOPITE IN TUTTI NOI, CHE VENGONO SVEGLIATE E POTENZIATE:
 - 1. LA PRIMA È LA NOSTRA NATURALE PAURA DEL FUTURO
 - 2. LA NOSTRA NATURALE PIGRIZIA, LA TENDENZA A STARE FERMI NEL NOSTRO GUSCIO
- IL PESSIMISTA È FONDAMENTALMENTE UN PIGRO E TENDE A RESISTERE AL CAMBIAMENTO
- È ABITUDINARIO CON RITUALI PRECISI PER IL RISVEGLIO, PER IL PRANZO ED IL WEEKEND, ...



DI SOLITO IL PESSIMISTA È ANCHE UN AVARO

- PERCHÉ IL MONDO È PIENO DI AVIDI, CORROTTI E DI PROFITTATORI
- DOPO UN ANNO DALLA TRAGEDIA DEL TERREMOTO,
 SCOPRENDO CHE LE DONAZIONI TRAMITE SMS ERANO
 SCOMPARSE, SI BEFFAVA DEGLI STOLTI, SPROVVEDUTI E

INGENUI CHE HANNO FATTO LE DONAZIONI



SPESSO È UN INVIDIOSO

• SE LO FATE PARLARE SU CIÒ CHE HA FATTO NELLA VITA, LUI SOTTOLINEERÀ CHE AVREBBE POTUTO FARE DI PIÙ, MA, PURTROPPO NON È RIUSCITO, PER COLPA DELLA SFORTUNA, DEGLI OSTACOLI, PER COLPA DEL MONDO CORROTTO E DELLE PREFERENZE VERSO RACCOMANDATI, PER COLPA SUA, PER COLPA ...



OL PESSIMISTA È RINCHIUSO IN SÉ STESSO

• ED È RESTIO A RELAZIONARSI CON LE PERSONE,

PERCHÉ TENDE A PERCEPIRLE COME ENTITÀ DI CUI

FIDATI,
MA SOLO
DI TE
STESSO.

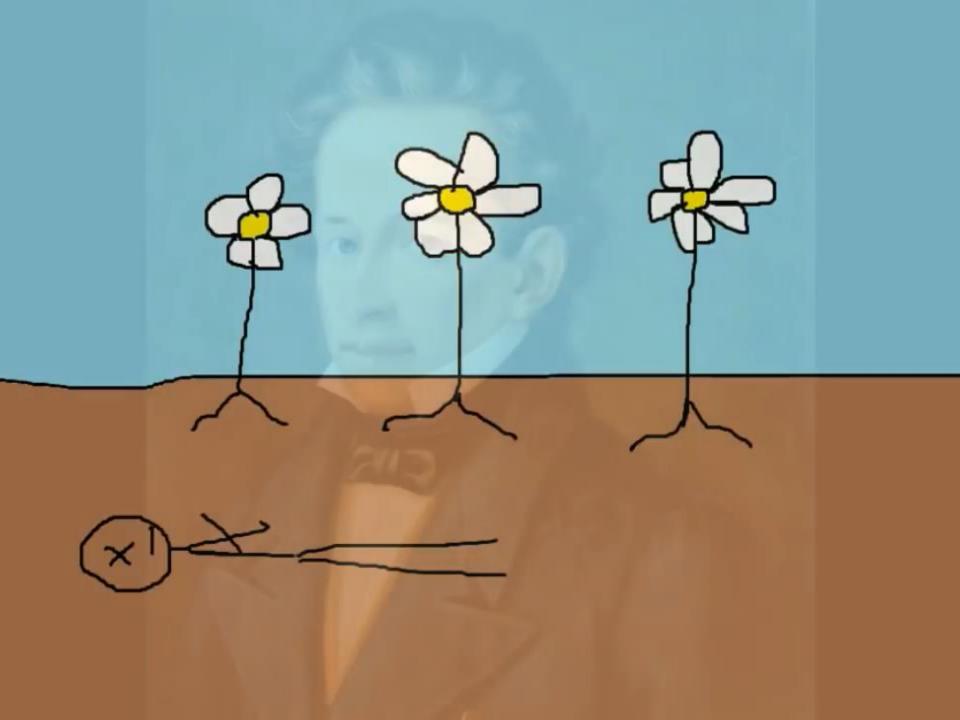


DUE RIFLESSIONI STORICHE SUL PESSIMISMO LEOPARDIANO

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

34



MA NON SOLO LEOPARDI

ERA PESSIMISTA,

NEGLI ULTIMI ANNI DILAGA

UN PESSIMISMO

EUROPEO



In Europa lo slogan era: sognalo e lo realizzerai!

- noi in Europa, non ci siamo accorti che il posto centrale assegnato al sogno era il segno inconfondibile, il marchio dell'epoca dell'Europa creativa degli anni '46/90
- quando la creatività ci ha abbandonato, il popolo, le imprese e le persone se ne sono accorte subito vedendo diminuire la fiducia che gli esseri umani hanno avuto in loro stessi e negli altri, nei loro sogni e nelle loro possibilità

così è subentrato un atteggiamento

prudente, diffidente,

sospettoso, avaro,

pessimista





al posto del politico con un sogno

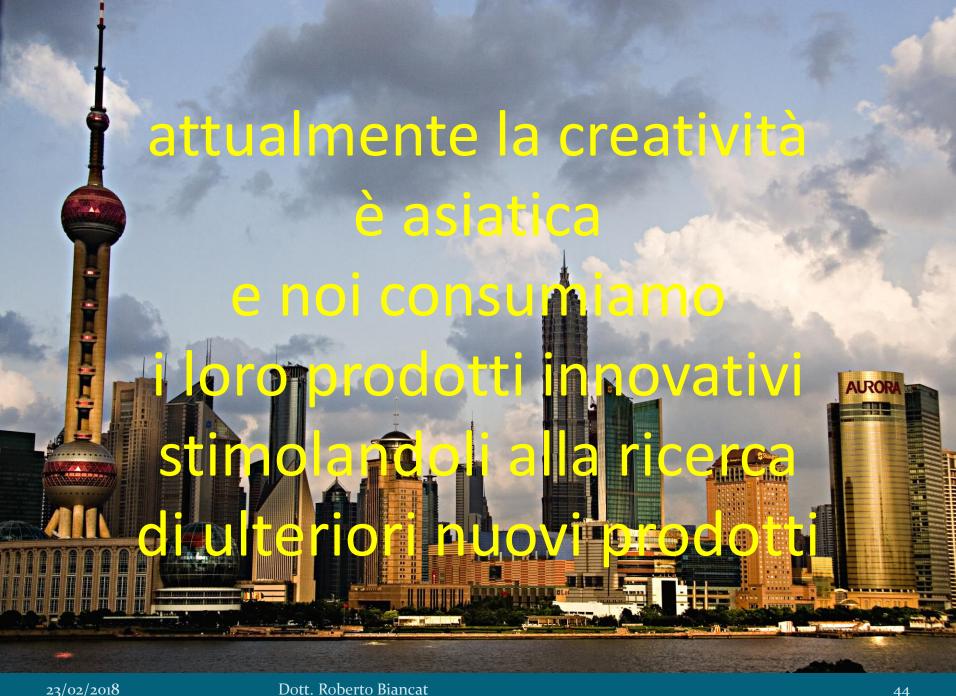
- dell'uomo creativo, subentra il burocrate sospettoso e scettico
- gli «intellettuali» osteggiano le novità e vivono rimpiangendo le epoche passate, senza rimboccarsi le maniche
- e anche la creatività italiana ha vissuto e vive sotto la minaccia di questo pessimismo paralizzante

abbiamo venduto tutti i migliori brand italiani e i soldi incassati li abbiamo già mangiati aumentando il debito pubblico senza investimenti produttivi

un modello di pensiero e un comportamento pessimista, che si è sostituito all'ottimismo e alla proattività

nelle epoche creative

- e nelle aree in cui si concentra la creatività, gli esseri umani si pongono problemi che superano le loro capacità, risolvendoli e uscendo arricchiti
- in questi periodi, ognuno si applica, si prodiga, si pone in competizione con sé stesso e con gli altri
- l'uomo non è limitato da ciò che si sa e da ciò che si è fatto, perché proiettato verso il sogno
- e le capacità crescono in modo proporzionale alla meta che è stata posta



L'OTTIMISTA CREDE NEGLI ALTRI ED È ATTENTO ALLE PERSONE

• LE LASCIA PARLARE, DEDICA LORO DEL TEMPO PER

ASCOLTARLE, LE OSSERVA PER RIUSCIRE AD

IDENTIFICARE QUELL'ASPETTO POSITIVO

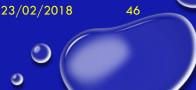
E QUALITÀ CHE OGNUNO HA





L'OTTIMISTA CONFRONTATO A UN PESSIMISTA

- APPARE UN INGENUO, PERCHÉ, IN GENERALE, SI FIDA DEGLI ESSERI UMANI ESPONENDOSI AD UN RISCHIO
- PERÒ, SE LO OSSERVATE PIÙ ATTENTAMENTE, VI ACCORGETE, IN REALTÀ, CHE VEDE LE MALVAGITÀ E LE DEBOLEZZE DEGLI ALTRI, MA NON SI FERMA DAVANTI A QUESTI OSTACOLI
- LUI CONTA SUL FATTO CHE IN OGNI ESSERE UMANO CI SONO DELLE QUALITÀ POSITIVE E CERCA DI RISVEGLIARLE





L'OTTIMISTA È PIÙ APERTO **ALLE NUOVE SOLUZIONI** E PUÒ RAPIDAMENTE TRASFORMARE UNO SVANTAGGIO IN UN VANTAGGIO, UN PROBLEMA IN UNA OPPORTUNITÀ

(ANCHE IN SANITÀ)

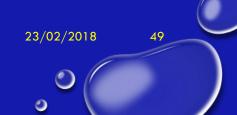
Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

48

TRATTO DAL FILM:

PATCH ADAM





JL PESSIMISTA VEDE PRIMA DELL'OTTIMISTA LE DIFFICOLTÀ,

MA SI LASCIA IPNOTIZZARE E PARALIZZARE,

QUANDO SPESSO BASTA

SOLO UN DIVERSO STILE ESPLICATIVO

PER ROVESCIARE LA SITUAZIONE

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018 51



STILI ESPLICATIVI, DIFFERENZIANO

IL MODO DI INTERPRETARE STIMOLI,

SITUAZIONI, STRESSOR

Dott. Roberto Biancat 23/02/2018 52

GLI STILI ESPLICATIVI DEGLI OTTIMISTI

SI DIFFERENZIANO DAI PESSIMISTI,

PERCHÉ FANNO DELL'OTTIMISMO

UN INGREDIENTE ESSENZIALE

DEL BENESSERE
E DEL SUCCESSO



L'OTTIMISMO NON È INNATO, MA È UNA DISPOSIZIONE APPRESA **VOLTA AD INTERPRETARE** IN UN MODO PARTICOLARE GLI EVENTI GLI INSUCCESSI VENGONO PERCEPITI OCCASIONALI, CIRCOSCRITTI, IMPERSONALI ED I SUCCESSI, AL CONTRARIO, COME PERSONALI, GENERALI **E PERMANENTI**

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

54



GLI OTTIMISTI

- SANNO DIRE DI NO, QUANDO SERVE, MA ABITUALMENTE NON USANO IL NO O IL NON, PERCHÉ NON SONO CONTRO, MA SONO A FAVORE DI CIÒ CHE PIACE LORO
- PERTANTO USANO UN LINGUAGGIO POSITIVO ED HANNO MERAVIGLIA DEL MONDO E DELL'UNIVERSO
- SONO SEMPRE ALLA RICERCA E, QUANDO TROVANO, VEDONO O SENTONO COSE NUOVE PROVANO STUPORE, MERAVIGLIA
- RICONOSCONO LE COSE STUPENDE E SANNO RINGRAZIARE





GLI OTTIMISTI SI AMMALANO DI MENO E VIVONO PIÙ A LUNGO

- RIESCONO MEGLIO A SCUOLA, NEL LAVORO E NELLO SPORT
- HANNO UNA VITA DI RELAZIONE AFFETTIVA E PROFESSIONALE PIÙ RICCA
- HANNO PIÙ SUCCESSO NEL LAVORO E NELLA POLITICA
- SONO MIGLIORI NEI TEST ATTITUDINALI
- SONO AVVANTAGGIATI NEI COLLOQUI DI ASSUNZIONE,
 PERCHÉ SONO PIÙ ASSERTIVI Martin Seligman

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

58

L'OTTIMISTA DI FRONTE AL SUCCESSO

- È CONVINTO CHE DIPENDA DALLE SUE ABILITÀ, DAL SUO IMPEGNO E TROVA LA CONFERMA DELLE SUE CAPACITÀ ALIMENTANDO LA SUA AUTOSTIMA O MEGLIO L'AUTOREALIZZAZIONE NEL RICONOSCIMENTO DA PARTE DEGLI ALTRI
- MENTRE VEDE NELL'INSUCCESSO UN INCIDENTE DI PERCORSO DOVUTO ALLA PECULIARITÀ DELLE PROVE O DELLE CIRCOSTANZE E NON SI LASCIA SOPRAFFARE DALLO SCONFORTO

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018 59

PARLANO PIÙ FREQUENTEMENTE DI QUELLO CHE AMANO PIUTTOSTO

DI QUELLO CHE NON AMANO





O IL PESSIMISTA DI FRONTE AL SUCCESSO

- È INCLINE A LIMITARNE LA PORTATA O A SOTTOLINEARE
 L'ECCEZIONALITÀ E A SOVRASTIMARE L'INCIDENZA DELLE
 CIRCOSTANZE FAVOREVOLI, COME FOSSE UN COLPO DI FORTUNA
- MENTRE NEL CASO DELL'INSUCCESSO NON ESITA AD ASSUMERE
 TUTTE LE RESPONSABILITÀ, LE COLPE, A CONFERMA DI UN
 GENERALE E PERMANENTE SENTIMENTO DI INADEGUATEZZA
 PERSONALE E DI UN MONDO INGIUSTO

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

62

IL PESSIMISTA

• NUTRE FORTI DUBBI SULLA POSSIBILITÀ DI ESSERE IN QUALCHE

MODO ARTEFICE DELLA PROPRIA VITA E CONSEGUENTEMENTE È

PIÙ INCLINE AD ARRENDERSI ALLA RASSEGNAZIONE, ALLA

PASSIVITÀ E ALL'AUTOCOMMISERAZIONE PUNTANDO SPESSO

L'INDICE CONTRO SÉ STESSO, TUTTO, TUTTI, NEL TEMPO



OUN PESSIMISTA NON SARÀ MAI UN BUON TERAPEUTA, COACH, LEADER, TUTOR,



L'OTTIMISTA

HA LA SENSAZIONE DI ESERCITARE UN FORTE CONTROLLO SULLA
 PROPRIA VITA E TRAE DALL'ESPERIENZA OGNI INDIZIO CHE POSSA
 CONFERMARE E RAFFORZARE TALE CONVINZIONE

• L'OTTIMISTA È UN ENTUSIASTA, ATTENTO, CURIOSO, PROATTIVO

23/02/2018 65

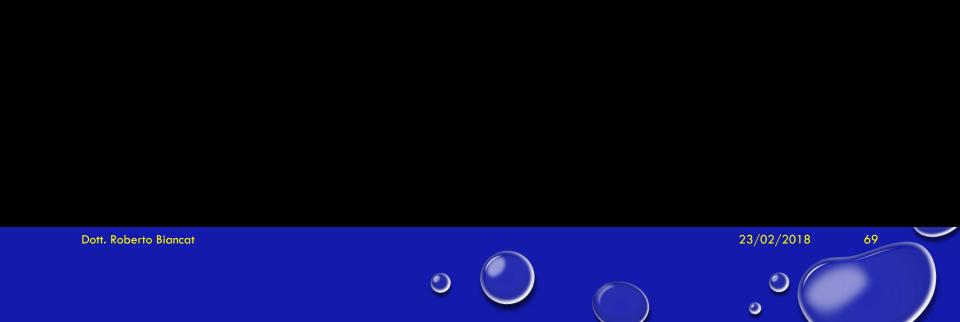
NEI CAMPI DI STERMINIO

- VI ERANO INDIVIDUI CAPACI DI NON ARRENDERSI ANCHE DI FRONTE ALLA VEROSIMILE INELUTTABILITÀ DEL MARTIRIO RICERCANDO VIE D'USCITA, SEMPRE ATTENTI, APPRENDENDO E SOSTENENDO GLI ALTRI, ANCHE CON UN PIZZICO DI UMORISMO, MALGRADO LA TRISTISSIMA REALTÀ
- MENTRE ALTRI INDIVIDUI CEDEVANO ALLA PASSIVITÀ, NELLA TOTALE DISPERAZIONE E DEPRESSIONE









LA DIFFERENZA NON È DATA

DA PERSONALITÀ DIVERSE,

MA DA STILI ESPLICATIVI SUSCETTIBILI

DI ESSERE APPRESI,

TANTO MEGLIO QUANTO PIÙ PRECOCEMENTE

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018 70

CI SONO DUE COMPONENTI, PIÙ DI ALTRE, CHE PLASMANO LA NOSTRA VITA

COME DECIDI DI IMPIEGARE IL TUO TEMPO: LE TUE AZIONI

FRUTTO DELLE TUE DECISIONI PRESE

COME DECIDI DI RISPONDERE AGLI EVENTI CHE TI SI

PRESENTANO: LE TUE REAZIONI

Dott. Roberto Biancat 23/02/2018

QUESTE DUE COSE: COME AGISCI E COME REAGISCI, SONO LE DUE COSE CHE PIÙ DI ALTRE HANNO FATTO DI TE CIÒ CHE SEI; E FARANNO DI TE CIÒ CHE DIVENTERAI

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

72



Dott. Roberto Biancat 23/02/2018 73

TUTTI INCONTRANO EVENTI AVVERSI E NON È UNA QUESTIONE DI SFORTUNA

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

LA NONNA FRIULANA, COME LA NONNA SICILIANA

- CI HANNO INSEGNATO, QUANDO CI LAMENTAVAMO

 DELLA SFORTUNA, DI PORTARE IN PIAZZA LA PROPRIA

 ((CROCE)) PER POTERLA SCAMBIARE CON QUALCUN ALTRO
- AVVERTENDOCI, PERÒ, CHE SICURAMENTE ALLA SERA
 AVREMMO RIPORTATA A CASA LA PROPRIA

Dott. Roberto Biancat 23/02/2018 7

fatti due domande:

come stai impiegando il tuo tempo?

(le tue azioni)

come rispondi agli eventi che la vita ti

presenta? (le tue reazioni)

LA RISPOSTA A QUESTE DUE DOMANDE DETERMINA CHI SARAI DOMANI

- OGGI SEI IL FRUTTO DELLE DECISIONI/AZIONI E REAZIONI INTRAPRESE IERI
- DOMANI SARAI IL FRUTTO DELLE DECISIONI/AZIONI E REAZIONI DI OGGI
- DOVE TI PORTERÀ QUELLO CHE STAI FACENDO TUTTI I GIORNI?
- MOLTE PERSONE CREDONO CHE IL LORO FUTURO SIA UGUALE AL LORO
 PASSATO E PRESENTE E CREDONO DI ESSERE DESTINATE AD UN CERTO TIPO DI
 VITA, DI SACRIFICI, DI PROBLEMI E CHE SARÀ SEMPRE COSÌ:
 - VERO QUANDO SI OSTINANO CON LE MEDESIME DECISIONI/AZIONI E REAZIONI
 - FALSO SE VOLESSERO CAMBIARE

23/02/2018

DOBBIAMO RIFIUTARCI DI ADERIRE AI MODELLI DI PENSIERO COMUNI

 DOBBIAMO RIUSCIRE A PRESERVARE LA NOSTRA MENTE DA TUTTO QUELLO CHE TENDE A RENDERCI DEGLI «SCHIAVI MENTALI»

tratto dal film: Detachment

78

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

OGNI GIORNO

PORTA CON SÉ UNA FRESCA OPPORTUNITÀ CHE
 OGNUNO DI NOI HA A DISPOSIZIONE

- E CIÒ CHE DECIDI DI FARNE CHE FA LA DIFFERENZA
- TU SEI RESPONSABILE DELLA TUA VITA

Dott. Roberto Biancat 23/02/2018

CHIEDI E TI SARÀ DATO

BUSSA E TI SARÀ APERTO

CERCA E TROVERAI

SE VUOI PUOI!



domandatevi:

che cosa state chiedendo a voi stessi?

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

JU SEI LA LAMPADA DA SFREGARE E IL GENIO È DENTRO DI TE





PAPA FRANCESCO:

- GIOCATE LA VITA PER GRANDI IDEALI
 - NON FATEVI RUBARE LA SPERANZA
 - IL POTERE È SERVIZIO



Dott. Roberto Biancat

DELLA FAMIGLIA, DELLA SCUOLA, DELLE FIGURE GENITORIALI, DEI GRUPPI GIOVANILI DI APPARTENENZA NEL FORMARE E CREARE MODELLI DI PENSIERO E UNO STILE ESPLICATIVO OTTIMISTICO, CAPACI DI INCORAGGIARE LA FIDUCIA

E LA SPERANZA

ECCO L'IMPORTANZA

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

DAL TIPO DI INTERPRETAZIONE, SPIEGAZIONE E REAZIONE CHE DIAMO AGLI EVENTI

- POSITIVI O NEGATIVI, DERIVA LA CONVINZIONE DI POTER ESERCITARE, PIÙ O MENO, UN QUALCHE CONTROLLO SU DI ESSI
- È TALE TIPO DI CONTROLLO CHE GIUSTIFICA L'INTENSIFICAZIONE, PIÙ O MENO, DEGLI SFORZI PER IL PERSEGUIMENTO DI METE SEMPRE PIÙ AMBIZIOSE
- DA QUI: LA MOTIVAZIONE

23/02/2018



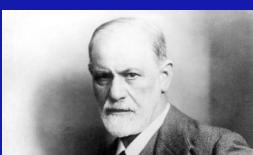
ci sono state molte correnti di pensiero



- le persone sono il prodotto del proprio ambiente
- risentiamo dei conflitti irrisolti dell'infanzia
- i nostri comportamenti sono fissi e geneticamente determinati
- gli individui sono indotti all'azione dal bisogno di ridurre l'energia e di soddisfare le necessità biologiche







OTTIMISTI NON SI NASCE, MA LO SI PUÒ DIVENTARE APPRENDENDO E GUARDANDO ALLA VITA IN MODO DA TRARRE IL MASSIMO VANTAGGIO DALLE LEZIONI, DELL'ESPERIENZA, DALLE PROPRIE CAPACITÀ

E DALLE OPPORTUNITÀ DELL'AMBIENTE

DUE DIVERSI MODI DI GUARDARE IL MONDO

- IL PESSIMISTA TUTTE LE VOLTE CHE CAPITA QUALCOSA DI NEGATIVO
 - UNA VERIFICA DEL FISCO
 - UNA LITE CONIUGALE
 - UNO SGUARDO DI DISAPPROVAZIONE
 - UNA MALATTIA





Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

L'OTTIMISTA AL CONTRARIO

- VEDE GLI EVENTI NEGATIVI IN UNA LUCE MENO MINACCIOSA
- SUPPORTATI DALLA SPERANZA, DALLA RICERCA DELLE

 SOLUZIONI, LI CONSIDERA TEMPORANEI E SUPERABILI, SFIDE

 CHE DEVONO ESSERE AFFRONTATE

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018



Dott. Roberto Biancat 23/02/2018

I PESSIMISTI

 TENDONO A CREDERE CHE GLI EVENTI NEGATIVI DURINO MOLTO TEMPO, DISTRUGGANO TUTTO E SIANO LA CONSEGUENZA DI COLPE PROPRIE O DI UN MONDO INGIUSTO O CASTIGHI DI DIO

MA DIO È UN SALVATORE E NON UN CASTIGATORE



GLI OTTIMISTI

- QUANDO DEVONO CONFRONTARSI CON LE AVVERSITÀ DI QUESTO MONDO TENDONO A CREDERE CHE LA SCONFITTA SIA SOLO TEMPORANEA E CHE LE SUE CAUSE SIANO CIRCOSCRITTE AD UN SPECIFICO EVENTO
- IN OGNI CASO, CHE CI SI POSSA RIALZARE E RIPRENDERE A VIVERE **ED ESISTERE**
- CI SONO 1000 OPPORTUNITÀ NELLA VITA

IL GRANDE VASCO ROSSI

- IN UN PERIODO NEGATIVO DELLA SUA VITA, DAL QUALE NE È USCITO CIRCA UN DECENNIO FA, HA COMPOSTO E CANTATO LA CANZONE (IL MONDO CHE VORREI) CONTRARIAMENTE A (UNA VITA SPERICOLATA) A SAN SIRO NEL 2010
- UNA CANZONE CON UNA BASE MUSICALE MOLTO BELLA, MA DAL CONTENUTO PESSIMISTICO, IL VISSUTO DEL MOMENTO, CHE NON È PIACIUTA AI SUOI FEDELISSIMI FANS E FORSE NEANCHE A LUI
- DIFATTI NEI SUOI CONCERTI, SEGUENTI SAN SIRO, E NEL CONCERTO ANNIVERSARIO A MODENA, NON L'HA PIÙ CANTATA

Dott. Roberto Biancat





ANCHE LIGABUE HA UNA SOFFERENZA

IL GIORNO DI DOLORE CHE UNO HA

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018



IL PASSATO PUÒ PERSEGUITARCI

- I PECCATI DELLA VITA, I RIMORSI, VECCHIE SOFFERENZE FISICHE ED EMOTIVE POSSONO ACCOMPAGNARCI PER TUTTA LA VITA
- ANCHE CON IL SUO INCREDIBILE POTERE, QUELL'INTRICATA MASSA DI NEURONI, CHE CHIAMIAMO CERVELLO, È UN ORGANO SORPRENDENTEMENTE FRAGILE
- SE LO TOGLI DAL SUO CASCO DI OSSA, È SOLO GELATINA SENSIBILE ALLE PIÙ PICCOLE FERITE

Dott. Roberto Biancat 23/02/2018

UN UNICO TRAUMA PUÒ AVERE EFFETTI A LUNGO TERMINE

- CHE SI POSSONO PRESENTARE NEGLI ANNI CHE SEGUONO, ANCHE COME MALATTIE (PARKINSON, IL CANCRO E TANTE ALTRE PATOLOGIE)
- QUALCHE NOTTE DI TROPPO AD ALZARE IL GOMITO O A FARSI E IL CERVELLO NON È PIÙ LO STESSO

23/02/2018

MA QUESTO VUOL DIRE

- CHE DOVREMMO VIVERE IN UN BOZZOLO?
- SENZA MAI ESPORCI ALLE SOFFERENZE FISICHE ED EMOTIVE?
- OPPURE, LA VERA ARTE DI VIVERE È NEL SUPERARE I NOSTRI TRAUMI
- NELLO SFRUTTARE I NOSTRI LIMITI
- E NELL'ACCETTARE IL NOSTRO TALENTO

23/02/2018 99

L'ARTE DI VIVERE RAPPRESENTA LA CAPACITÀ

- DI ACCOGLIERE CIÒ CHE SIAMO E CIÒ CHE È SUCCESSO
- CON LA VOLONTÀ DI RICOMINCIARE IN OGNI MOMENTO E CIRCOSTANZA
- TRASFORMANDO CIÒ CHE SEMBRA DEBOLEZZA IN UNA GRANDE FORZA

100

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

GLI OTTIMISTI

- TENDONO A CREDERE CHE IL FALLIMENTO NON SIA
 CONSEGUENZA DI ERRORI PROPRI MA DELLE CIRCOSTANZE, DI UNA SFORTUNA O DELL'AZIONE DI QUALCUN ALTRO
- E SE LA COLPA È EVIDENTEMENTE SUA, LORO DIRANNO CHE SBAGLIANDO SI IMPARA A NON SBAGLIARE
- NON SI SCORAGGIANO DOPO UNA SCONFITTA E
 PERCEPISCONO UNA SITUAZIONE NEGATIVA COME UNA SFIDA
 DA SOSTENERE STRENUAMENTE O CERCANDO IL LATO UTILE O
 CERCANDO NUOVE STRADE

Dott. Roberto Biancat



MIA MADRE

QUANDO SBAGLIA, E L'ERRORE È PALESEMENTE SOLO
 SUO, TI RISPONDE DICENDO: «VUOI AMMAZZARMI? LA PROSSIMA VOLTA NON SBAGLIERÒ PIÙ»

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

GLI OTTIMISTI

- QUANDO CONCORRONO PER UNA CARICA, TENDONO AD ESSERE SCELTI PIÙ FAVOREVOLMENTE DEI PESSIMISTI
- ED IL LORO STATO DI SALUTE È MIGLIORE OPPURE, A
 FRONTE DEI MEDESIMI SINTOMI, REAGISCONO IN MODO
 MIGLIORE

103

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

GLI OTTIMISTI

- INVECCHIANO BENE E RISENTONO MOLTO MENO DEI LORO MALANNI FISICI E FISIOLOGICI DELL'AVANZARE DELL'ETÀ
- SONO PIÙ PROTETTI NEI CONFRONTI DALL'ATEROSCLEROSI
- PROVE EMPIRICHE SUGGERISCONO, INOLTRE, CHE POSSONO VIVERE PIÙ A LUNGO, MA SICURAMENTE CON UNA VITA PIÙ AMPIA

Dott.ssa Marta Erba, Focus Extra 72, 2016

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

CENTINAIA DI RICERCHE DIMOSTRANO CHE

I PESSIMISTI SI ARRENDONO PIÙ FACILMENTE

E PERDONO LE SPERANZE

CADENDO PIÙ SPESSO IN DEPRESSIONE

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

DAI TEST DI CENTINAIA DI MIGLIAIA DI PERSONE EMERGE CHE UN NUMERO SORPRENDENTEMENTE AMPIO DI PERSONE È PROFONDAMENTE PESSIMISTA E ALTRETTANTE PERSONE HA SERIE E DEBILITANTI TENDENZE

AL PESSIMISMO

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

NON È SEMPRE FACILE CAPIRE SE SI È PESSIMISTI E CHE LE PERSONE

CHE VIVONO ALL'OMBRA DEL PESSIMISMO SONO MOLTO PIÙ NUMEROSE

DI QUELLE CHE NE SONO CONSAPEVOLIO

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

TRACCE DI PESSIMISMO

NEL MODO DI PARLARE DI INDIVIDUI

CHE MAI SI QUALIFICHEREBBERO

COME PESSIMISTI

DIMOSTRANO, INOLTRE, CHE QUESTE TRACCE SONO PERCEPITE

DAGLI ALTRI, I QUALI, A LORO VOLTA, REAGISCONO

NEGATIVAMENTE NEI CONFRONTI DI CHI LE MANIFESTA

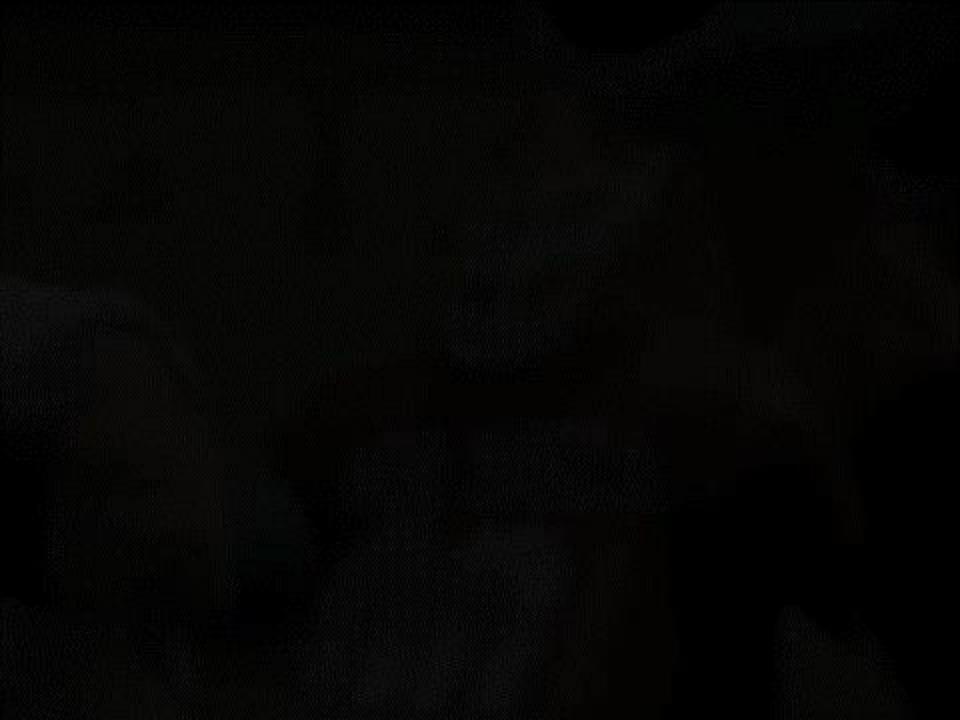
Dott. Roberto Biancat





23/02/2018 Dott. Roberto Biancat





UN ATTEGGIAMENTO PESSIMISTA PUÒ ARRIVARE AD ESSERE PROFONDAMENTE RADICATO IN UNA PERSONA, DA CONSIDERARSI PERMANENTE E PATOLOGICO

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

TUTTAVIA IL PESSIMISMO SI PUÒ EVITARE

• I PESSIMISTI POSSONO IMPARARE AD ESSERE

OTTIMISTI, MA NON ATTRAVERSO STUPIDI

STRATAGEMMI, PIUTTOSTO APPRENDENDO UN

NUOVO SET DI ABILITÀ COGNITIVE

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

NON SI TRATTA DI FANTASIE CONSOLATORIE, MA DI VERE E PROPRIE ABILITÀ

• (INDIVIDUATE NEI LABORATORI SCIENTIFICI E NELLE

CLINICHE DEI PIÙ AUTOREVOLI PSICOLOGI E

PSICHIATRI, TUTTE SOTTOPOSTE A RIGIDE

PROCEDURE DI CONTROLLO SPERIMENTALE)

1. ALLA BASE DEL PESSIMISMO VI È UN FENOMENO: L'IMPOTENZA

• L'IMPOTENZA È LO STATO PSICOLOGICO IN CUI

NIENTE DI CIÒ CHE DECIDI DI FARE HA UN

EFFETTO SU CIÒ CHE TI ACCADE

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

IL PERIODO CHE INTERCORRE TRA LA PRIMA INFANZIA E LA VECCHIAIA

 CONSISTE IN UN LUNGO PROCESSO DI EMANCIPAZIONE DA UNO STATO D'IMPOTENZA AD UNO DI EMPOWERMENT E DI CONTROLLO PERSONALE ED IL RITORNO ALL'IMPOTENZA







IL CONTROLLO PERSONALE

• È DATO DALL'ABILITÀ DI CAMBIARE LE SITUAZIONI

MEDIANTE UN'AZIONE INTENZIONALE

OVVERO È LA SITUAZIONE OPPOSTA DI IMPOTENZA

23/02/2018

LA POTENZA È UN VALORE CHE MI FA SENTIRE PERSONALMENTE ABILE

• CAPACE NELLA VITA, E DUNQUE EMPOWERED, NEL SENSO DI

SENTIRMI IO STESSO POTENTE PER SODDISFARE I MIEI BISOGNI

FONDAMENTALI E QUELLI DELLA MIA FAMIGLIA ALL'INTERNO DI

UN CONTESTO, ANZICHÉ IMPOTENTE E A RISCHIO







UN VASTO CAMPO D'AZIONE

- SUL QUALE POSSIAMO ESERCITARE IL NOSTRO POTERE E

 CONTROLLO OPPURE CEDERLO AGLI ALTRI O AL DESTINO
- SI TRATTA DEL MODO DI CONDURRE LA VITA, DI GESTIRSI LE RELAZIONI INTERPERSONALI, DI GUADAGNARSI DA VIVERE
- TUTTI ASPETTI DELL'ESISTENZA PER I QUALI ESISTE UNA CONCRETA POSSIBILITÀ DI SCELTA

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018

IL MODO CON CUI PENSIAMO QUESTI AMBITI DELLA VITA PUÒ INDEBOLIRE O POTENZIARE IL CONTROLLO CHE ABBIAMO SU DI ESSI

- I NOSTRI PENSIERI NON SONO SOLO SEMPLICI REAZIONI AGLI EVENTI
- ESSI CAMBIANO IL CORSO DEGLI EVENTI STESSI

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018 119

PENSARE DI ESSERE IMPOTENTI, DI NON RIUSCIRE A CAMBIARE LE SORTI DEL TEMPO

• PUÒ INFLUIRE SULLO SVILUPPO DEI NOSTRI FIGLI, INDUCENDOLI

ALLA PASSIVITÀ IN MOLTE SITUAZIONI DELLA VITA



23/02/2018

TROPPO SPESSO

- USCENDO DA UN CORSO DI AGGIORNAMENTO, GLI INFERMIERI SONO SODDISFATTI DELLA GIORNATA DI **FORMAZIONE**
- MA POI, ALCUNI, GUARDANDOTI IN FACCIA, TI DICONO CHE LA REALTÀ È UN'ALTRA: IMPOSSIBILE DA CAMBIARE
- QUESTI SONO IMPOTENTI

23/02/2018

IL PENSIERO: «TUTTO CIÒ CHE FACCIO NON HA VALORE» «CHE IO CI SIA O NO, NON CAMBIA NIENTE»

- IMPEDISCE L'AZIONE E, PER ESEMPIO NEL CASO DEL LAVORO,
 PUÒ PORTARE A CEDERE IL CONTROLLO DELLE COSE E DELLE
 SITUAZIONI AI COLLEGHI E ALLE CIRCOSTANZE
- OVVERO DIVENTANDO REATTIVO O PEGGIO PASSIVO
- IMPOTENTE

23/02/2018

LE PROFEZIE DEI PESSIMISTI

SI AUTOADEMPIONO

COME DESCRITTO

DALLA LEGGE DI ATTRAZIONE

Dott. Roberto Biancat

23/02/2018



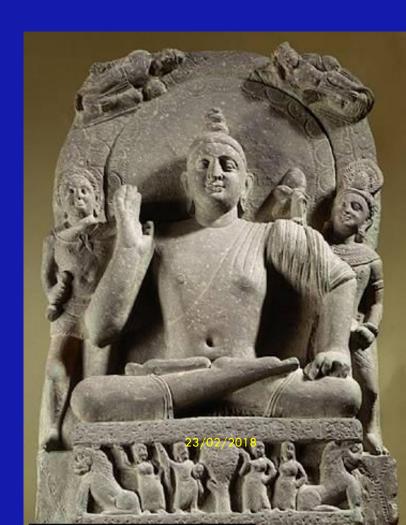
Dott. Roberto Biancat 23/02/2018 124

CIÒ CHE SIAMO È CONSEGUENZA DI CIÒ CHE ABBIAMO PENSATO

Buddha: epiteto con cui è

universalmente conosciuto Siddhartha

Gautama, fondatore del buddhismo



Dott. Roberto Biancat





CHE PENSIATE DI RIUSCIRCI

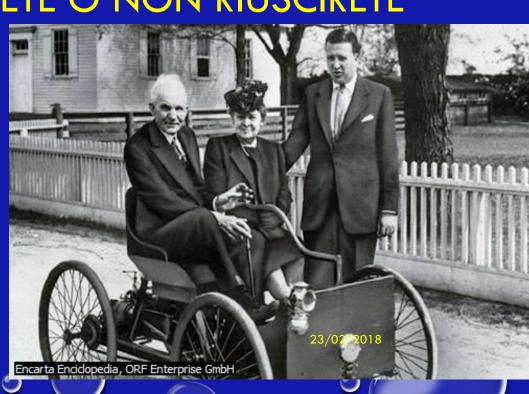
O DI NON RIUSCIRCI

AVETE RAGIONE COMUNQUE

OVVERO RIUSCIRETE O NON RIUSCIRETE

Ford, Henry (Dearborn, Michigan 1863-1947), industriale statunitense.

Dott. Roberto Biancat



QUANDO INCONTRIAMO DELLE AVVERSITÀ REAGIAMO PENSANDO IN UN CERTO MODO

- I NOSTRI PENSIERI SONO INFLUENZATI DALLE CREDENZE E
 QUESTE POSSONO DIVENTARE COSÌ ABITUALI CHE NON CI
 ACCORGIAMO DI AVERLE, A MENO CHE NON CONCENTRIAMO
 L'ATTENZIONE SU DI ESSE
- LE CREDENZE NON SONO INNOCUE, MA DETERMINANO IL MODO IN CUI CI SENTIAMO, CI COMPORTIAMO E REAGIAMO
- LE NOSTRE CREDENZE SONO QUELLE CHE POI DETERMINANO IL NOSTRO STILE ESPLICATIVO OTTIMISTA O PESSIMISTA

Dott. Roberto Biancat 23/02



QUANDO CI SENTIAMO TRISTI, ARRABBIATI, IMPAURITI, IMBARAZZATI, ETC.

- C'È SEMPRE UN PENSIERO CHE HA DATO VITA A QUESTI SENTIMENTI
- NELLA TECNICA ABC È ESSENZIALE INDIVIDUARE
 QUESTI PENSIERI E IMMAGINARLI NON SEMPRE
 COME DATI DI FATTO VERI, MA COME CREDENZE
 PERSONALI DA METTERE IN DISCUSSIONE E
 OGGETTIVARE

Pott. Roberto Biancat



NELLA VITA BISOGNA AVERE IL CORAGGIO DI OSARE:

PROATTIVITÀ E NON REATTIVITÀ,

MA FERMAMENTE RESPONSABILI

E ANCORATI AI VALORI FONDAMENTALI

Dott Roberto Biancat

23/02/2018

COME ACQUISIRE POTERE?

Dott. Roberto Biancat



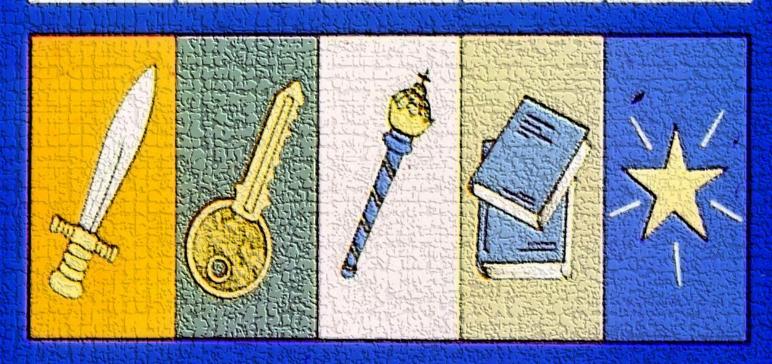
fonti del potere

FORZA

CON-TROLLO POSI-ZIONE COMPE-TENZA

FASCINO

le 5 variabili del potere



risposta

OBBE-DIENZA

INTERIORIZZAZIONE

IDENTIFI-CAZIONE

ogni singola invenzione, scoperta e creazione umana nasce dal potere una buona salute, buone relazioni con gli altri, un lavoro che ami, una vita ricca di felicità e anche i soldi che ti servono per essere, fare e avere ciò di cui hai bisogno nasce dal potere

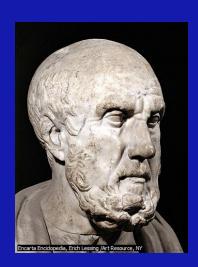
"CU' PECURA SI FA,

LUPU S'A MANCIA"

detti siciliani

il potere si divide in due categorie

- 1. il potere guidato dalla morale altruistica, il piacere del fare del bene gratuito
- 2. il potere guidato dalla amorale egoistico/opportunistica
- ipocrisia: simulazione di buoni sentimenti e intenzioni lodevoli allo scopo di ingannare qualcuno, dare per un secondo fine oppure imbrogliare, approfittare, raggirare;
- •falsità, doppiezza.



il potere infatti

- consiste nel soddisfare, attraverso comportamenti verbali e non verbali, i propri e altrui desideri per renderli felici (potere positivo)
- oppure nel soddisfare solo i propri desideri anche sopraffando gli altri e rendendoli infelici (potere negativo)
- tutti, perciò, cerchiamo il potere

nella tabella a doppia entrata troviamo:



prima di elencare le fonti del potere dobbiamo preparare solide fondamenta, come se dovessimo costruire un grattacielo

non dovete resistere al potere altrui, come i pessimisti,

ma conquistare il vostro potere,

come gli ottimisti,

perché ciò a cui resistiamo persiste



Chartefian's Wore's a demonstrate

se la peggior arma è l'indifferenza, perché vi focalizzate spesso sulle persone che disprezzate o sulle situazioni che non volete.

IGNORATELE

e concentratevi su ciò che apprezzate e desiderate e non perderete tempo

quindi:

- 1. non concentrarti mai su ciò che non vuoi ovvero su ciò che disprezzi
- 2. concentrati sempre su ciò che vuoi ovvero su ciò che ami
- 3. nelle relazioni usare il tu e il voi, significa attacco, che genera difesa e contrattacco

è la dimensione delle tue credenze e convinzioni a determinare la dimensione del successo da te auspicato e non basta desiderarlo, lo devi volere e devi credere di essere capace di ottenerlo e di meritarlo

pessimista o ottimista è la tua mente che ti guida

- la dimensione dei risultati che ottieni nella vita è limitata dalla dimensione delle tue credenze e dei tuoi pensieri positivi o negativi
- in altre parole, ciò che diventi è limitato da ciò che pensi intensamente di poter diventare

più tempo passi a pensare con intensità a ciò che vuoi raggiungere

- e più chiara e cristallina diventa la via per conseguirlo
- il cervello si impegna ad aiutarti nel trovare nuove soluzioni ai tuoi problemi/obiettivi/sogni solo se ha ben chiaro che cosa vuoi raggiungere





la vita

non è fatta per gli spettatori, se osservi e non fai nient'altro, tu osserverai nel tempo la tua vita che passa senza di te

le 5 variabili del potere

• la forza

obbedienza

il controllo

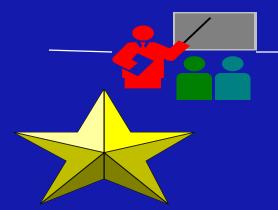


interiorizzazione

• l'utilità sociale o la posizione



- la competenza
- la leadership



identificazione

risposta: ascolto, condizionamento, obbedienza, imitazione, rispetto

1° la forza: tre sottovariabili

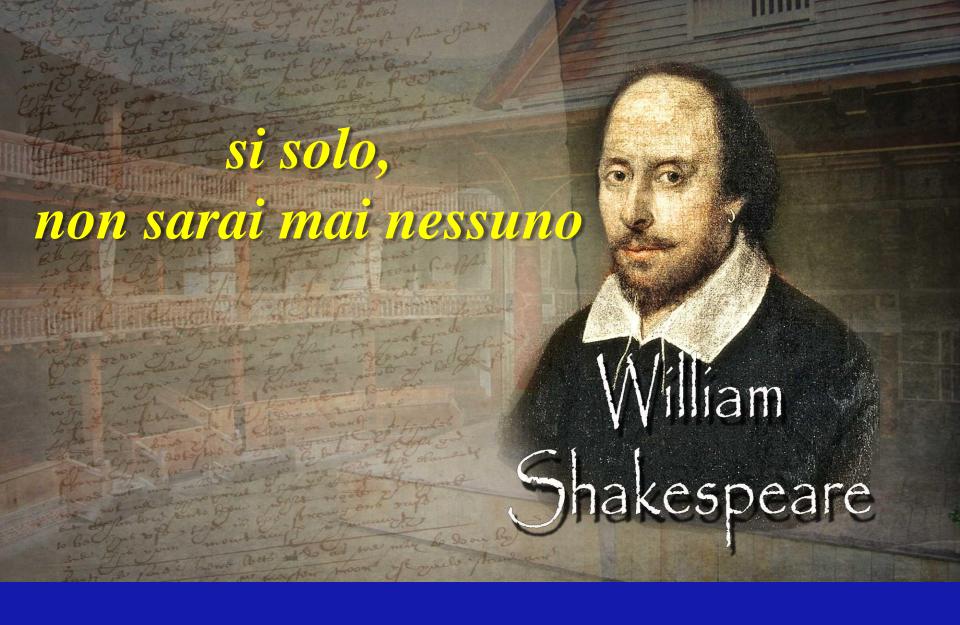
- 1. la forza fisica ed il potere economico
- la forza o il potere che deriva dai gruppi di appartenenza o dagli influenti (stakeholders)
- 3. la forza di farsi rispettare, ascoltare e di convincere

gruppo:

- di lavoro
- professionale
- sindacale
- politico
- volontariato
- culturale
- •

rapporti con:

- enti locali
- stato
- territorio
- parrocchie
- media
- stakeholders
- •



appartenere a più gruppi,

famiglia, colleghi, amici,

compagni di sport,

per empowerment,

per vivere ed esistere

certamente anche i gruppi possono essere guidati dalla morale altruistica o dalla amorale egoistico opportunistica

le persone sole tendono ad essere sbranate dai componenti dei branchi guidati dalla amorale egoistico opportunistica, quando hanno un interesse ad attaccare

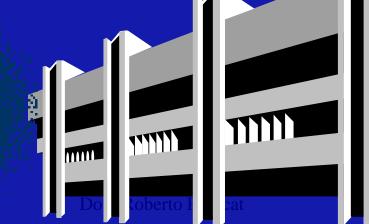
il bullismo non ha età

il concetto di azienda, ma anche di famiglia

• un insieme di persone

• con l'utilizzo di strutture, risorse economiche, tecnologiche, conoscenze, relazioni, processi e valori

• persegue degli scopi





lo sappiamo tutti

quando insorgono e perdurano le difficoltà la nostra visione sembra restringersi, ma ...



l'essere umano

- quando sceglie di vivere nell'unità e nella condivisione diventa capace di grandi cose
- e, non a caso, anche lo psicologo utilizza la terapia di gruppo

tratto dal film: il gladiatore

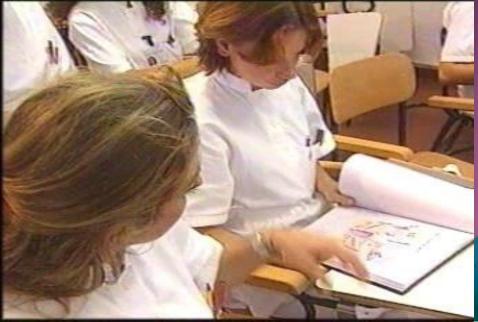




"puoi sognare, creare, progettare e costruire il più bel luogo del mondo, ma per far sì che il sogno diventi realtà, ti servono le persone"

Walt Disney







nel servirci
l'un l'altro
diverremo liberi



verso un auto mutuo aiuto: dal bisogno allo scambio, uno scambio per lo sviluppo delle risorse interne ed esterne ad ognuno di noi e al gruppo tramite sane relazioni con noi stessi, nel gruppo e fuori dal gruppo

ascoltare è l'aspetto più importante del comunicare

• sostanzialmente, le migliori orchestre del mondo suonano bene perché i loro musicisti si ascoltano l'un l'altro e i Direttori ascoltano, a loro volta, tutti i loro musicisti

perché se la gente si ascoltasse di più,

sparlerebbe di meno

è importante rendersi conto

- di quanto la propria felicità sia connessa a quella egli altri
- non c'è felicità individuale che sia completamente indipendente dagli altri

l'incentivo più ambito oggi è l'armonia con i colleghi, ovvero sentirsi rispettati, capiti e valorizzati

le domande di mobilità interna non sono mai volute per cambiare le job, ma sono motivate dalla speranza di trovare un gruppo nel quale si possa vivere ed esistere mentre si lavora



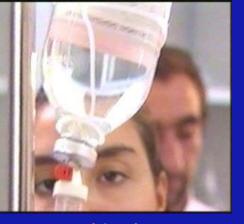
il lavoro d'équipe è essenziale: condividere per non dividere

purtroppo però per qualcuno è una volgare

opportunità per dare la colpa a qualcun altro

Credo di Finagle





il team building: aspetti

- il rispetto delle persone nelle loro diversità e dei diversi ruoli è la condizione di base per entrare a far parte di un gruppo
- risate e riflessioni sono tratti comuni dei momenti di creatività e di problem solving
- le divergenze si possono in qualche modo incanalare e sfruttare per produrre risultati di qualità

il rispetto ci induce a prenderci cura dell'altro:

- conferisce la qualità dell'impeccabilità a ciò che facciamo
- il rispetto e la fede si alimentano a vicenda e danno origine a molte azioni intelligenti
- quando promoviamo la qualità del rispetto nella nostra vita, cominciamo a vedere il mondo sotto una luce diversa

ognuno di noi, professionalmente nella ricerca della felicità,

deve prendere parte a uno sforzo di gruppo,

cioè deve perseguire

un obiettivo assieme

ad altre persone



è un ossimoro!

- abbiamo bisogno di esistere, di appartenenza, stima ed autorealizzazione
- e, allo stesso tempo, attribuiamo all'Io più importanza del Noi
- l'unica certezza è l'Io, in una società in cui aumentano i single, sempre più iperconnessi e sempre più soli, che si incontrano a volte solo per far un po' di sesso

l'individuo

• che si limita a lavorare senza fare proprio lo scopo dell'unità operativa o dell'azienda o della comunità, senza sognare, assieme alle persone che gli stanno vicino nella vita, una meta importante e di valore, avrà sempre un grande vuoto:

 sentirà che gli manca qualcosa nella vita lavorativa e/o affettiva





è quasi impossibile

• essere veramente felici senza prendere parte

a uno sforzo di gruppo per realizzare un

obiettivo importante

stare con gli altri: il gruppo come possibile ricerca di autoconsapevolezza la consapevolezza come processo di autoguarigione in un gruppo che può "curare"

nel processo di auto mutuo aiuto si consolida la fiducia,

l'autostima e il benessere

attraverso la valorizzazione di sé

e degli altri





la comunicazione come scambio



trasformano i disagi in risorsa







colleghi colleghiamoci



collaboriamo



contestiamo





cooperiamo

collega



- è colui che ti comprende professionalmente e come persona
- con cui puoi confidarti, di cui puoi avere fiducia, che sta dalla tua parte se hai ragione, che ti rende giustizia



il collegamento è presente

- tanto nei maschi che nelle femmine
- tanto negli adulti che nei bambini



"L'importante è stare nella relazione con gli altri, perché solo così avviene lo scambio e l'empowerment"

P. Clarkson

non potrai mai garantire la sicurezza, se non sei sicuro

- non puoi ascoltare, se non sei ascoltato
- non puoi prenderti carico, se non sei preso in carico
- non puoi sorridere, se nessuno ti sorride
- non puoi stare da solo



- 1. ha la condivisione dei valori e di un sogno
- 2. ha la consapevolezza dello scopo
- 3. ha una chiara definizione della gerarchia, dei ruoli e delle procedure e delle mansioni: chi fa e che cosa
- 4. crea occasioni di in-contro, di scambio e di integrazione tra soggetti diversi portatori non solo di problemi, ma soprattutto di risorse, tutti partecipano e si parlano, fanno domande, si formano: il silenzio comunica disinteresse

- 4. ha capacità di ascolto: bisogna comprendere che dall'incontro con l'altro ci sono delle opportunità
- se vuoi dire 100 cose, in un messaggio ad una via, ne dici 70, vengono ascoltate 40, capite 20 e ricordate 10, per cui fare in modo, durante una riunione, di chiedere a chi ha ascoltato voi o un discorso altrui che cosa ne pensa, anche perché si tende, rispetto a quanto capito, di aggiungere pezzi provenienti dalla propria esperienza



- 5. rispetta la diversità di stile
- 6. entra in disaccordo civile: non si giudica la persona si giudica l'oggettività
- 7. prende decisioni per consenso, perché il gruppo siamo noi
- 8. adotta un comunicazione aperta
- 9. il singolo rischia che se si distingue troppo si emargina dal gruppo
- 10. il componente di un gruppo si prende i giudizi sul gruppo

- 11. ha una leadership condivisa: influenzamento reciproco per raggiungere l'obiettivo
- 12. ha relazioni con l'esterno: in modo che il gruppo non si innamori delle proprie idee
- 13. adotta una auto-valutazione oggettiva: mai soggettiva su persone come capri espiatori
- 14. adotta l'informalità: ciò non significa "diamoci del tu", ma "sentirsi a proprio agio nel parlare"



la saggezza emozionale

- capacità di accettare gli altri come sono e non come si vorrebbe che fossero
- 2. capacità di affrontare relazioni e problemi in termini del presente e non del passato: senza rancore come Nelson Mandela
- 3. capacità di mantenere e riservare a quanti ci sono vicini attenzione

la saggezza emozionale

- 4. capacità di stare insieme e di riporre fiducia negli altri per una "comunità positiva"
- 5. promuovere il Pensiero Positivo
- 6. capacità di agire in autonomia in coerenza con

quanto il gruppo a deciso a priori



tratto dal film:

Sister Act



risposta:
interiorizzazione
dei valori,
principi, modelli,
metodi, regole,
usi,
consuetudini

2° il controllo

risposta: ascolto, condizionamento, obbedienza, imitazione, rispetto

- azione che induce e mantiene la conformità della condotta delle persone a dei modelli
- strumento per regolare o comandare sulla base della conoscenza del sistema
- vigilanza implicante una competenza e una responsabilità elevata

- conoscenze specifiche teoriche e pratiche
- l.g.,procedure e protocolli
- risultati attesi
- uso di strum. di c., documentazione di lavoro
- acquisti presidi per assistenza
- carichi di lavoro
- costi dell'assistenza
- delibere aziendali

•...



il periodo che intercorre tra la prima infanzia e la vecchiaia

processo di emancipazione da uno stato d'impotenza ad uno di controllo personale ed il ritorno all'impotenza

23/02/2018



empowerment for empowered

• il controllo personale è dato dall'abilità di

cambiare le situazioni mediante un'azione

intenzionale ovvero è la situazione opposta

di impotenza

chi controlla sé stesso e ciò che sta attorno a lui ha potere





in analisi transazionale

- se io controllo te e tu non controlli me, la transazione sarà genitoriale/bambino
- se io controllo te e tu controlli me la transazione sarà adulto/adulto

molti autori sostengono che, per non darvi il controllo della realtà,



è vero, molte cose nella vita sfuggono al controllo

 tuttavia, c'è un altro vasto campo d'azione sul quale possiamo esercitare il nostro controllo

oppure cederlo agli altri o al fato

si tratta del modo di condurre la vita

- di gestire le relazioni interpersonali, di guadagnarsi da vivere:
- tutti aspetti dell'esistenza per i quali esiste una concreta possibilità di scelta (voce del verbo potere)

quando sopravalutiamo

• la nostra impotenza, altre forze esterne a noi

assumono il controllo ed agiscono sul futuro

della nostra vita

se abitualmente crediamo

• come i pessimisti, che la colpa delle avversità sia nostra, che gli eventi negativi dureranno per sempre e che rovineranno ogni cosa che faremo, subiremo più sventure di quanto succederebbe se utilizzassimo una diversa modalità di pensiero

se saremo preda di queste credenze

diventeremo depressi con maggior facilità,
 renderemo meno di quanto consentirebbe il
 nostro talento e avremo un peggior stato di
 salute in una spirale negativa

risposta:
interiorizzazione
dei valori,
principi, modelli,
metodi, regole,
usi, consuetudini

3° l'utilità sociale ovvero la posizione

fai conoscere:
i tuoi valori
Il tuo comportamento
i tuoi risultati
il tuo sapere

- è il posto che una persona occupa nella struttura sociale, secondo il giudizio e la valutazione dell'istituzione e della società
- non è quello che pensi di essere, ma è quello che gli altri pensano tu sia
 - •riconoscimento aziendale e sociale

il tuo valore attribuito dalla società



risposta:
interiorizzazione
dei valori,
principi, modelli,
metodi, regole,
usi,
consuetudini

identificazione: col gruppo

4° la competenza

- la realtà non vive di teoria, ma di eccezioni
- competenza è un aspetto personale che conduce a piena capacità di orientarsi nelle eccezioni
- la capacità di dare risposte al cliente, committente, utente è supportata dal sapere la propria materia e dal saperla fare, anche se può succedere che chi sa e sa fare sia incompetente se manca il saper essere
 - •gestire l'eccezionalità
 - •raggiungere gli obiettivi
 - •risolvere i problemi
 - •soddisfare i bisogni
 - •gestire le relazioni in modo funzionale

- primo: siate sempre sicuri di formarvi una distinta e chiara idea della materia che state considerando
- secondo: evitate vaghe approssimazioni, quando esatte misurazioni sono possibili

P.C.A. Louis

competenze professionali

conoscenze:

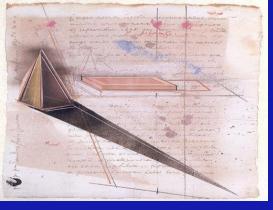
- padronanza mentale, formale, di per sé astratta dell'operatività profess.
- cultura generale: storica, politica, scientifica, religiosa, etica, tecnica, ...

• abilità:

- di base: comuni a più competenze (lingue straniere, computer, sicurezza
- tecnico-operative: specifiche di un contesto professionale, ti identificano
- trasversali: abilità generali come saper raccogliere e leggere le informazioni, diagnosticare, relazionarsi, affrontare/decidere, valutare

comportamenti organizzativi:

 capacità di interagire positivamente con contesti sociali e lavorativi; sapersi muovere e orientandosi armonicamente nel lavoro, nei sistemi



l. conoscenze

- denotano prevalentemente l'avvenuta acquisizione, memorizzazione, comprensione di un contenuto (fatti, concetti, regole, teorie, esperienze, ecc.)
- esprimono una padronanza mentale, formale, di per sé astratta dall'operatività
- servono per "sapere che cosa" (consentendo la comprensione di un fenomeno, di un oggetto, o una situazione, un'organizzazione, un processo), per descrivere "come fare" e per sapere "come procedere" e anche "a cosa adattarsi" (consentendo di disporre di regole per agire)

2. abilità

a loro volta distinguibili in:

- 1. tecnico-operative
- 2. di base
- 3. trasversali

2.1 tecnico-operative

- sono specifiche di un contesto professionale
- direttamente riconducibili ad una professionalità (identificano la professione)
- rappresentano una componente del sapere professionale legato all'ottenimento di una performance distintiva di settore/figura/profilo



2.2 di base

- sono abilità comuni a più competenze, a più figure, a più settori (esprimersi in una lingua straniera, utilizzare strumenti informatici, agire in sicurezza, ecc.)
- tale tipologia di abilità appartiene, dunque, a quei saperi che prescindono dallo specifico della collocazione professionale, costituendo fattore di flessibilità e polivalenza

2.3 trasversali

- si tratta di quelle abilità di carattere generale, a largo spettro
- esse operano come fattori di integrazione dei diversi saperi e abilità possedute e determinano la qualità della prestazione lavorativa:
 - 1. diagnosticare
 - 2. relazionarsi
 - 3. affrontare/decidere

2.3.1 diagnosticare

• indica le funzioni legate al trattamento di informazioni, alla diagnosi di situazioni, all'analisi e valutazione di problemi, nonché

alla valutazione delle

proprie risorse e competenze



2.3.2 relazionarsi

• indica l'abilità a impostare e gestire gli aspetti comunicativi e relazionali impliciti nello svolgimento di un compito o di una funzione, in particolare a trasmettere informazioni, comunicare in situazione interpersonale, utilizzare strumenti di comunicazione mediata, comunicare in gruppo,

lavorare con altri, coordinare altri, cooperare, negoziare, ecc.



2.3.3 affrontare/decidere

• indica l'abilità e la disponibilità delle persone a porsi con efficienza, efficacia e pertinenza di fronte ad un compito lavorativo, in particolare a risolvere problemi, pianificare il lavoro, monitorare, valutare il lavoro, trovare

soluzioni innovative, gestire il tempo, prendere decisioni



3. comportamenti organizzativi



- riguardano l'insieme delle rappresentazioni sociologiche, dei valori, degli atteggiamenti, delle caratteristiche comportamentali, dei talenti e delle motivazioni della persona
- possono essere definite come quel patrimonio emotivo, comportamentale ed etico che pur non essendo collegato ad un specifico sapere, orientano l'individuo nella sua vita personale e professionale

1. un processo che mira a favorire
l'acquisizione di potere, cioè accrescere la
possibilità dei singoli e dei gruppi di
controllare attivamente la propria vita
personale e professionale

2. un processo di ampliamento delle possibilità ("io posso": voce del verbo potere) che il soggetto può praticare e rendere operative (attraverso il miglior uso delle proprie risorse attuali e potenziali acquisibili)

Bruscaglioni, 1994

3. un processo attraverso il quale l'individuo comprende che gli obiettivi/risultati che persegue dipendono dalle strategie fisiche, mentali e/o sociali che lui stesso attiva per raggiungerli

Mechanic, 1991

4. sia il processo che il risultato: acquisire

potere nel senso di capacità, possibilità,

attitudine, forza, ma anche successo ed

autorealizzazione





è fondamentale, perché un gruppo di lavoro "giri bene"

- che ognuno sia e si senta al suo posto
- e sia apprezzato per il suo contributo

il segreto di un perfetto lavoro di squadra

cosa sono le competenze?

- il patrimonio complessivo di qualità personali e conoscenze professionali che ognuno utilizza nella propria vita e quando svolge una prestazione lavorativa
- è un capitale, un bene valutabile, osservabile e migliorabile nel tempo attraverso processi di apprendimento e sviluppo, ad es. attraverso corsi di formazione o percorsi di counseling

al di là delle peculiarità dei diversi contesti lavorativi il profilo di competenza dell'infermiere deve contemplare:

- 1. abilità di problem-solving e di implementazione del processo decisorio
- 2. capacità di riflessione prima, durante e dopo l'azione
- 3. abilità nell'ambito della ricerca infermieristica
- 4. motivazione all'apprendimento continuo fondamentale in un contesto in costante trasformazione

- 5. abilità cognitive relative all'analisi e discussione dei problemi etico-deontologici vissuti nel quotidiano
- 6. abilità cognitive e gestuali relative alla valutazione dei processi assistenziali posti in essere e abilità di autovalutazione
- 7. abilità nel saper ascoltare in modo empatico, senza creare barriere all'ascolto, e utilizzando la riformulazione
- 8. rispettare il codice deontologico

competenza: descrizione

- ciò che permette una prestazione eccellente
- ciò che assicura il domino di un problema, in situazioni anche molto diverse
- ciò che permette di applicare efficacemente le conoscenze alla pratica
- ciò che distingue l'esperto dal neofita

competenza: definizione

- una caratteristica intrinseca dell'individuo causalmente collegata ad una performance eccellente in una attività o in una situazione, e che è misurata sulla base di un criterio oggettivo prestabilito
- si compone di motivazioni, tratti, immagine di sé, ruoli sociali, conoscenze e abilità

Spencer e Spencer, 1993

competenza come caratteristica intrinseca

- ovvero è parte integrante e duratura della personalità di un individuo
- sono i modi di comportarsi o di pensare che si ripetono nelle loro grandi linee nelle diverse situazioni, perdurano per un periodo di tempo ragionevolmente lungo e si sviluppano

Guion, 1991

le competenze

- non rappresentano un dato statico
- seguono il dinamismo della persona, poiché la competenza non è collegata al semplice saper fare, ma al saper utilizzare la riflessione retrospettiva per cogliere il senso delle azioni prese e da intraprendere
- è importante sottolineare che diventa competente solo chi agisce e riflette sul suo agire

Weick 1995

la letteratura manageriale

• la definisce come l'insieme delle capacità della persona di utilizzare risorse proprie, dell'organizzazione e dell'ambiente dando luogo a comportamenti che consentono di affrontare con successo la varietà e la complessità delle situazioni di lavoro

in sintesi la competenza è:

- un saper agire: si esprime in un'azione o in una successione di azioni
- la competenza è sempre contestualizzata in un campo vincolato e di risorse determinate
- determinata da un obiettivo, un fine, un sogno, un'intenzionalità

elenco delle competenze

categoria	nome
competenze di realizzazione e/o operative	orientamento al risultato; attenzione all'ordine e alla qualità; spirito di iniziativa; ricerca delle informazioni
competenze di assistenza e servizio	sensibilità interpersonale; orientamento al cliente
competenze d'influenza	persuasività e influenza; consapevolezza organizzativa; costruzione
competenze manageriali	sviluppo degli altri; assertività e uso del potere formale; lavoro di gruppo e cooperazione; leadership del gruppo
competenze cognitive	pensiero analitico; pensiero concettuale; capacità tecnico/professionale
competenze di efficacia personale	autocontrollo; fiducia in sé; flessibilità; impegno verso l'organizzazione

altre caratteristiche e competenze personali

preferenza professionale

esatta

interesse ai rapporti

saper scrivere

capacità di visione

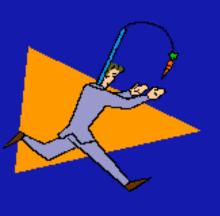
comunicazione con i superiori

stile concreto di apprendimento e comunicazione

indifferenza al rifiuto

meticolosità e precisione

cinque caratteristiche creano la base della competenza



1. le motivazioni

spingono, guidano e selezionano il comportamento tramite azioni verso determinati obiettivi: soddisfare bisogni personali

 sono spinte interiori che normalmente inducono una persona ad agire con perseveranza





- caratteristiche psicofisiche:
 - una generale disposizione a comportarsi o a reagire in un determinato modo di fronte ad una situazione o informazione
 - modelli di pensiero
 - -la creatività
 - l'originalità

_ ...

creatività, tipica degli ottimisti

- capacità di elaborare:
 - le informazioni dell'ambiente
 - i contenuti mentali attinti attraversol'introspezione
 - i prodotti dell'attività immaginativa e fantastica, in modo da creare qualcosa di nuovo e uscire da schemi comportamentali e di pensiero tradizionali (i copioni)

la psicologia considera componenti del pensiero creativo

- 1. l'ottimismo, che a sua volta racchiude:
- 2. l'originalità (vedere cose o relazioni in modo nuovo)
- 3. la flessibilità (usare gli oggetti in modo inconsueto ma plausibile)
- 4. la sensibilità (riconoscere problemi e opportunità fino ad allora ignorati)
- 5. la fluidità (capacità di distaccarsi da schemi di pensiero consueti)
- 6. l'anticonformismo (pensare e agire in contrasto con le norme sociali più diffuse, pur mantenendo un sufficiente adattamento alla vita sociale)

la creatività

• in quanto capacità di tipo inventivo, svolge una funzione importante nell'evoluzione individuale, nel progresso della società e nella stessa autoconservazione del genere umano lego®



3. immagine di sé

valori

• il bene/il male

atteggiamenti

• fiducia in sé, concetto di sé

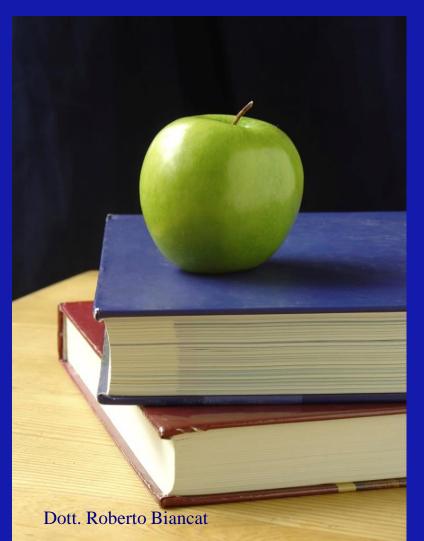
• ideale di sé



le prime tre caratteristiche delle competenze sono predittive delle skill e possono insieme essere analizzate nel capitolo dell'intelligenza

emotiva dell'individuo

4. conoscenza di discipline o argomenti specifici



siate preparati

• per assicurare la massima efficacia e la piena realizzazione dei vostri piani dovete impegnarvi nella necessaria preparazione



l'esercito vittorioso

 prima si assicura la vittoria e poi dà battaglia, mentre l'esercito destinato alla sconfitta prima dà battaglia e poi cerca la vittoria

Sun Tzu: L'Arte della Guerra

5. skill



- capacità di eseguire un determinato compito fisico, intellettivo o una performance
- capacità di elaborare conoscenze e informazioni per la soluzione di un problema

performance

- nel linguaggio sportivo, prova, prestazione fornita, risultato conseguito da un atleta o da un cavallo
- risultato, spec. artistico
- rendimento
- ETIMOLOGIA: voce francese, da *performer* 'compiere', che deriva dal lat. *performare*, composto di *per* 'fino in fondo' e *formare* 'dare forma'

la capacità e le skills

- tendono ad essere caratteristiche osservabili e relativamente superficiali
- l'immagine di se, i tratti, i valori, gli atteggiamenti ovvero i modelli di pensiero e le motivazioni sono sommerse, cioè nascoste nell'intimo della persona

competenze profonde e di superficie

visibile

in superficie:

più facile da valutare e sviluppare

> skill onoscenze



nascosto

intimo:

più difficile da valutare e sviluppare

immagine di sé (visione personale: atteggiamenti e valori) tratti motivazioni

i bandi di concorso sono come la lotteria: "è difficilissimo individuare il biglietto vincente"

le competenze

- sono il patrimonio complessivo di qualità personali e conoscenze professionali che ognuno utilizza (anche) quando svolge una prestazione lavorativa
- a seconda del patrimonio di partenza e del nostro obiettivo di vita personale e professionale, noi possiamo migliorare

la persona



• che opera a qualsiasi livello nella "società conoscitiva" è riconosciuta come competente se sa agire in un contesto, realizzando gli output richiesti riconoscibili/riconosciuti come adeguati e validi rispetto alle conoscenze scientifiche del momento nell'ambito di una relazione di scambio

l'output



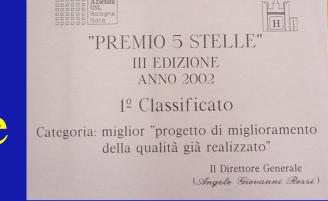
- realizzato in modo valido attesta "indirettamente" la padronanza di quella competenza che, intesa come "dedicata" coordinazione/combinazione efficace di elementi/risorse a disposizione, ne è la matrice
- tale competenza, essendo la manifestazione di un saper realizzare un output specifico ad un bisogno, non deve essere confusa né con il solito saper fare né, ovviamente, con il solo sapere o con il solo saper essere

convenzionalmente

• si può affermare che un soggetto possiede tante competenze quanti sono gli output/risultati

attesi diversi che è in grado di generare





relativamente

alla competenza, si rileva che quanto maggiore è il numero di output/risultati analoghi, prodotti dal soggetto, in più situazioni diverse, mantenendo costante il livello di prestazione, tanto maggiore è la probabilità di inferire, e quindi di certificare la padronanza della relativa competenza

infatti, che i risultati di un'attività o di un intero processo non sono mai scontati, sono sempre da "conquistare", da "generare" e quindi non sono l'esito della semplice sommatoria di operazioni: richiedono sempre il saper agire nella situazione reale con creatività, trovando ogni volta la combinazione indovinata di operazioni, controlli, itemationi ed interazioni, in modo ottimistico

Umascelta
per grandi
per grandi
professionisti

a rigore

- si dovrebbe anche distinguere:
- "la" competenza da
- "le" competenze



"la" competenza

• richiesta a un soggetto nella "società della conoscenza" corrisponde al suo personale "potenziale" relativo all'essere in grado di coordinare (a volte con semplici combinazioni) elementi e risorse attraverso il suo controllo:

da questo punto di vista

• "la" competenza consiste nel "patrimonio flessibile del soggetto, acquisito e sviluppato attraverso esperienze diverse, occasionali ed intenzionali, che lo abilitano ad inserirsi creativamente in una attività o in una serie di atti economici ovvero attività simili"

"le" competenze

 sono quelle di volta in volta messe in atto (per esempio nell'ambito di specifici processi) e sono il risultato della sommatoria di competenze diverse

poiché

- ciascuna delle singole competenze è il prodotto di una coordinazione di atti economici/elementi/risorse,
- l'insieme delle competenze consistono nell'essere in grado di produrre le combinazioni funzionali e vincenti per un output complesso

quanto più ampia

• è la dotazione di risorse di una persona o di un'organizzazione e quanto più questa è "eccellente" nel combinarle, tanto più è elevato il suo livello di padronanza delle competenze, cioè il suo saper agire in situazioni specifiche e nuove, per produrre gli output richiesti/attesi

identificazione: col gruppo

5° il fascino o la leadershiz

• la potenza di attrazione di un singolo o di un gruppo sugli altri in modo spontaneo

• Machiavelli sosteneva che gli altri ti seguono solo se sei in grado di soddisfare loro uno o più bisogni

• il leader è altruista



"... da un grande potere
derivano
grandi respons-abilità .."

(lo zio dell'Uomo Ragno, 1962)

il potere logora

chi non ce l'ha!

On. Giulio Andreotti

ricordate che:

- ogni successo ha un prezzo!
- conquistate il vostro successo al servizio degli altri, non a spese degli altri
- create il vostro potere guidato dalla morale altruistica

il potere guidato

dalla morale altruistica

è servizio alla persona e alla

comunità

lo stile esplicativo pessimista

è una autosofferenza

lo stile esplicativo pessimista non porta felicità

e il pessimismo, spesso,

trova una startup in una sofferenza,

che ci porta ad avvolgerci

nel «sacco a pelo della sfiga»

la sofferenza

- è una condizione di dolore, che può riguardare il corpo e/o il vissuto emotivo del soggetto
- essa può derivare direttamente da un trauma, fisico o emotivo,
- oppure può essere espressione di una afflizione interiore più profonda, di cui può essere difficile o impossibile individuare un fondamento oggettivo
- una afflizione, sottile o pesante, frequente nei pessimisti

in particolare

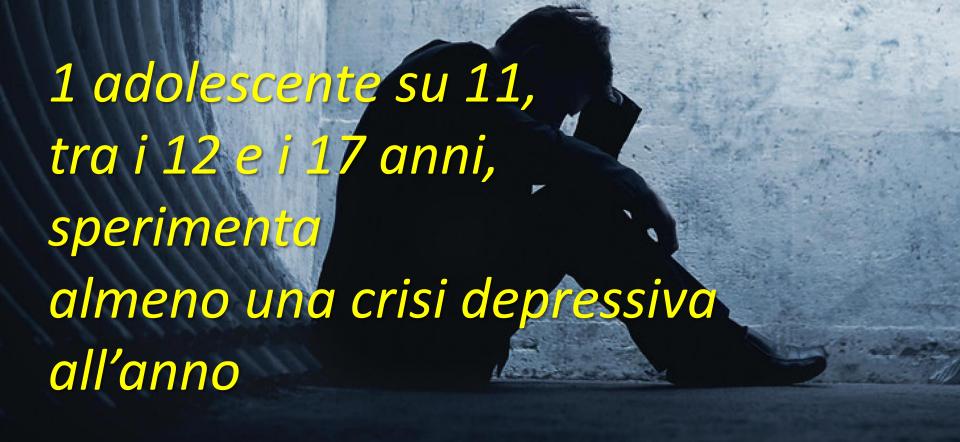
- quando la sofferenza è legata a una condizione
 interiore del soggetto ed è prolungata nel tempo,
 ovvero la sua intensità è tale da inibire o danneggiare
 la normale attività pratica ed emotiva del soggetto,
 essa costituisce sintomo di un disturbo psicologico
- ad es. nell'ambito patologico della <u>depressione</u>

tristezza, perdita di interessi e di energia

- disturbi dell'appetito e del sonno, ansia, indecisione, irrequietezza, senso di colpa e inutilità, disperazione, pensieri di autolesionismo, suicidio
- la depressione è spesso conseguenza a stili esplicativi pessimistici, sofferenza, impotenza, mancanza di speranza e, a sua volta, è alla base di molte patologie: anoressia, bulimia, alcolismo, uso di droghe,...

dopo i 65 anni

- una persona su due soffre di depressione
- e con l'avanzare dell'età, il peso dei peccati della vita, rimorsi e rimpianti acuiscono ulteriormente la depressione
- nel mondo 300 milioni di persone soffrono di depressione e con un incremento tra il 2005 e il 2015 del 18%



- nel 2005 8,7%
- nel 2014 11,3%

Quotidiano sanità 16 novembre 2016 Pubblicato sulla rivista Pediatrics



l'esperienza della sofferenza

- è una delle esperienze più intime e personali dell'esistenza e, insieme alla morte, appartengono solo a chi le vive
- nessuno è sostituibile nella propria sofferenza
- nessuno può cedere l'esperienza
- e nessuno può procrastinarla

la sofferenza

è l'esperienza del limite, soprattutto del proprio limite, dell'assenza di speranza, della precarietà, dell'impotenza e della vulnerabilità

sotto questo profilo si potrebbe pensare che

• i fenomeni di sofferenza dovrebbero essere relegati nell'ambito delle esperienze negative e, come tali, dovrebbero essere cancellati, accantonati, superati e poi dimenticati il più possibile, come:

la perdita di una persona cara

la perdita della propria salute

la perdita del proprio patrimonio

la perdita della stima

• ...



qualcuno dice:

«dopo quanto gli è successo, non riesco a telefonarle e non so cosa dirle»; «non vado al funerale, voglio ricordarmelo da vivo!»

dicono:

«dimentica, volta pagina, tanto non puoi tornare indietro, pensarci su non serve a niente!»

invece più si cercherà di dimenticare o di colpevolizzarsi e più diverrà logorante nel tempo rubando l'ossigeno e il tempo da vivere!

ma se invece di cercare di «dimenticare, colpevolizzarsi o fuggire al pensiero della sofferenza», la osservassimo sotto la luce più profonda del «volerla comprendere», la sofferenza diventa parte dell'essere, del vivere ed esistere

perché, qualsiasi essere vivente, così gli esseri umani, hanno fisiologicamente nella loro vita il dolore e la sofferenza



purtroppo, però, la sofferenza tende ad annidarsi in noi alimentando il pessimismo e più si anniderà, cronicizzerà!

... e più cronicizzerà e più le nostre giornate diverranno

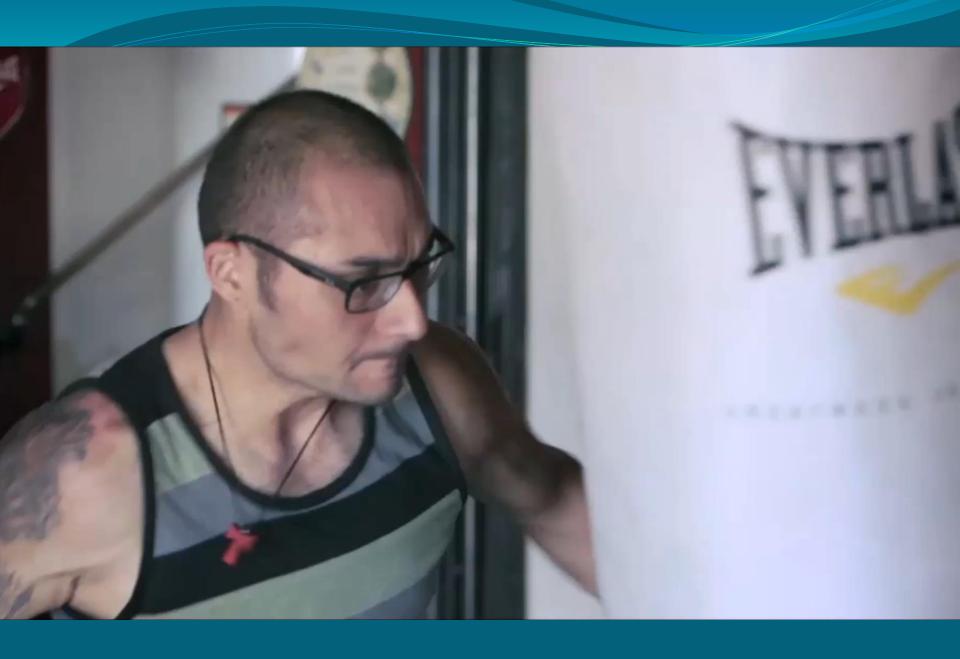
voragini oscure

svuotandoci...

e il corpo seguirà la mente

nel percorso di sviluppo dell'essere umano ci sono una miriadi di tappe, come pietre miliari, e fra queste la capacità di affrontare situazioni di dolore e sofferenza





solo quando l'uomo è aperto alla sofferenza, diventa capace di vivere nella sua piena completezza e «autenticità»

quando la sofferenza bussa alle porte del cuore, purtroppo, non si può non aprire ed ogni tentativo di fuga è inutile

mettendo in discussione

- sicurezze
- certezze
- quotidianità
- relazioni
- fiducia

- abitudini
- convinzioni
- status
- sentimenti

•

la sofferenza entrerà in te con la forza del vento e brucerà con l'impeto del fuoco tutto ciò

che sembrava una certezza

e che credevi tuo per sempre

quando se ne andrà, nulla sarà più come prima e scoprirai che ha distrutto molto di te ed attorno a te

qualcuno si sforzerà di cancellarla dalla propria mente con mezzi inutili o si colpevolizzerà, con l'effetto contrario della cronicizzazione e, peggio, qualcuno la fa «finita» altri, anche se pensano sia finita, re-incominciano la salita, anche se spesso è dannatamente difficile attraversare quella sofferenza

e così

- quando la sofferenza arriva nella vita e impone la sua presenza, essa vuol sostare nella nostra mente e nel nostro cuore invitandolo a spezzarsi
- ci farà evocare, mille volte in un giorno, pensieri negativi, ricordi, momenti nei quali avremmo potuto fare meglio e di più, rimorsi distruttivi «se avessi ... se fossi ... se ...»
- e per es., nella perdita, pensare la vita senza l'altro, pensare a ciò che non potremo più vivere insieme ... ci distrugge

la sofferenza ci pone un bivio che può cambiare lo stile esplicativo

e la nostra vita

ottimismo



non permettiamo alla sofferenza di farci vedere il mondo in modo negativo logorandoci, impotenti, senza speranza e rubando il tempo dato da vivere

spacchiamo l'involucro all'interno nel quale la sofferenza

vorrebbe trovare casa dentro di noi

e consentiamo ad essa diventare la linfa vitale

di cui proprio oggi hai grande bisogno

trasformandola in un'energia positiva

capace di proiettarti nel domani

succede non di rado di vedere una persona, dopo una lunga vita di matrimonio, chiudersi in sé stessa o morire dopo la morte del proprio compagno



Napoli, si spara per debiti col fisco Enna, precario suicida Roma, uccide la moglie che vuole AMBULANSINOVID Roma da fuoco alla ex fidanzata

o distruggersi totalmente bevendo super alcolici e assumendo droga, pur avendo materialmente tutto ciò

che noi umili sogniamo





• ritenuto una delle figure più controverse della storia del calcio, fu sospeso due volte per positività a test antidoping nel 1991 (per uso di cocaina) e nel Mondiale 1994 (per uso di efedrina): dopo il suo ritiro ufficiale dal calcio nel 1997, ha subìto un aumento eccessivo di peso (risolto con l'ausilio di un bypass gastrico) e le conseguenze della dipendenza dalla droga

Mike Tyson

- soprannominato Iron Mike, The Baddest Man on the Planet, Kid Dinamite e King Kong, Tyson ha assunto il nome islamico di Malik Abdul Aziz durante il periodo trascorso in carcere a scontare una condanna per stupro
- per il suo comportamento è stato giudicato da <u>ESPN</u> il peggior sportivo degli ultimi 25 anni e nonostante abbia guadagnato più di 300 milioni di dollari durante la sua carriera, ha dichiarato bancarotta nel 2003



Robbie Williams

- dopo aver lasciato i Take That, iniziò una dura lotta contro le droghe, l'alcolismo e la depressione, durante la quale ingrassò di 18 kg e fu spesso visto in pubblico miseramente vestito, sporco e con la barba non curata
- dopo una violenta discussione con il gruppo degli Oasis, di cui i giornali hanno abbondantemente parlato, Liam Gallagher incominciò a definirlo "il ballerino obeso dei Take That".

Elvis Presley

- grave depressione, barbiturici, tranquillanti e anfetamine con frequenti ricoveri in ospedale
- a quella che sembrava la crescita di uno stato ipocondriaco, si aggiungevano i risultati di una alimentazione disordinata, che portarono Presley a ingrassare vistosamente e a sottoporsi a diete dimagranti a base di ulteriori medicinali

- Pèriconosciuto come l'artista con il maggior successo commerciale di tutti i tempi dal Guinness dei primati
- ha fatto parlare di sé anche per la sua vita privata, inclusi il suo cambio di aspetto, le sue relazioni personali e il suo comportamento, nonche per le iniziative umanitarie e per il suo importante lascito artistico
- è stato, inoltre, un attivista per i Diritti degli animali, e, soprattutto, dei bambini

Whitney Houston

- morta a causa di un attacco cardiaco causat probabilmente dall'eccesso di droga, farmaci e alcool nella vasca da bagno
- al decesso ha contribuito una malattia cardiaca e l'uso cronico di cocaina
- l'esame tossicologico ha evidenziato la presenza nel suo corpo di marijuana e farmaci antidepressivi

Amy Winehouse

 tra grandi successi in una carriera in escalation, l'artista ha fatto spesso parlare di sé per gravi problemi legati a droga, alcol e disordini alimentari, che l'hanno portata alla morte prematura avvenuta presso la sua casa a Londra

• nel rock, la maledizione del club dei 27 (anni)

la maledizione del club 27 uniti dalla solitudine e dalla droga

- Alexandre Levy
- Jim Morrison
- Jimi Hendrix Brian Jones

Janis Joplin

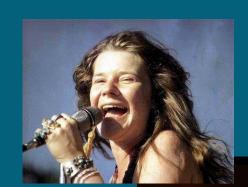


Brian Jones

Kurt Cobain

Amy Winehouse

•••











ma anche molti nostri giovani



la sofferenza

- spesso, porta ad esplorare parti di noi che ancora non conoscevamo sottraendoci «l'ossigeno», la speranza, rubando il tempo, l'ottimismo, la felicità e la vita
- ci fa guardare negli occhi le nostre paure, colpe, insicurezze e soprattutto ci porta a contatto con la parte più fragile di noi, quella emotiva

è vero! la sofferenza

- ti entra e ti sconvolge le viscere
- ti attacca e la senti nello stomaco, nella gola, nel cuore o ti senti sanguinare dentro
- talvolta ti paralizza le gambe o la schiena
- e senti solo tanta voglia di farla finita, perché sembra non finire mai, né darti tregua, senza una soluzione

proviamo ad affrontare la sofferenza, senza fretta,

con tanta fiducia in noi stessi e nelle mille opportunità della vita

- la nonna guardando il nipotino, gli mostra una matita e dice:
- «di tanto in tanto dovrai fermarti di scrivere ... e poi usare il temperino ...
- è un'azione che ti interrompe e inoltre provoca una certa sofferenza alla matita, ma poi essa risulterà nuovamente più appuntita...
- ecco perché devi imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare un uomo migliore»

Paulo Coelho

finché terremo la sofferenza come in una pentola a pressione, essa non ci insegnerà nulla

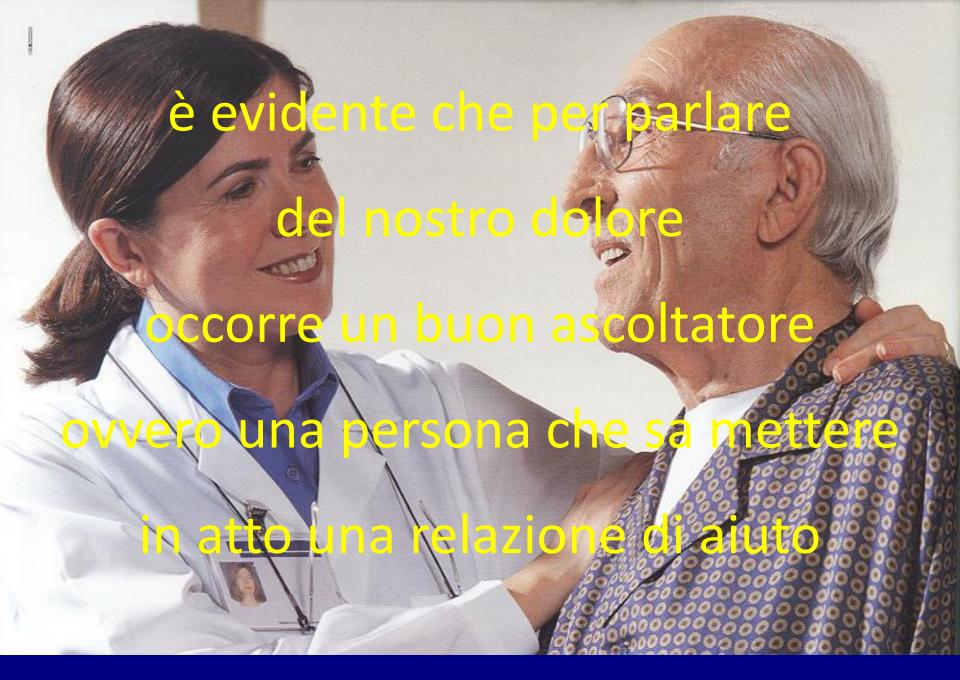
- sarà causa di indebolimento del sistema immunitario,
- aiuterà a sviluppare malattie,
- indurrà depressione e concausa di molte altre sintomatologie dall'eziologia apparentemente sconosciuta

la sofferenza fine a sé stessa

- non può insegnare alcunché: così come i sensi di colpa di un passato, di ogni passato, immobilizzano solo il presente
- la sofferenza cronica è solo un dolore bloccato
- tenerlo stretto è come proteggerlo e dire a sé stessi «non merito di vivere ed essere felice»

e perché mai penso di non meritarmi di vivere e di essere felice?

quando avrò compreso questo,
 potrò percepire in modo diverso gli elementi
 che non mi consentono di esserlo



la sofferenza

- va raccontata a chi sa ascoltare (senza orologi)
- va scritta
- va disegnata
- va dipinta
- va vissuta, ritrovando nuovi scopi di vita, nuovi sogni, nuovi amori, nuove passioni, ...

oltre all'ascolto è fondamentale non fornire risposte, ma aiutare a farle trovare dentro a chi soffre

qui interviene il ruolo del «coach»

il «coach»

è un facilitatore del cambiamento

aiuta a illuminare l'orizzonte,

in modo che la persona

possa rivedere la strada

e riprendere il cammino

il COACH

è sempre

un ottimista



la filosofia del coaching

si basa sulla realizzazione di desideri

attraverso la speranza,

un'esplorazione adeguata

della realtà che ci circonda

e delle risorse a disposizione

il coaching

- coinvolge
- stimola
- sfida
- guida
- crea consapevolezza delle potenzialità
- e costruisce insieme all'altro una nuova visione responsabile della vita

la resilienza è la capacità di autoripararsi dopo un danno, di far fronte, resistere, e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita, ma anche costruire nonostante situazioni difficili che fanno pensare ad esiti negativi

la sofferenza peggiora:

- se sei solo
- se non hai un ruolo sociale
- se non hai un riconoscimento sociale
- se non ami e non credi più nella vita

 ecco il grande valore della solidarietà cristiana, aiuta in silenzio e non da giudizi

l'emarginazione è la condizione peggiore per riuscire a vivere, esistere ed affrontare dolori e sofferenze



ogni uomo semplice porta in cuore un sogno, con amore ed umiltà potrà costruirlo

«Canzone di San Damiano»

la qualità della vita non è in funzione a ciò che ti accade, ma in funzione di ciò che hai deciso di fare con ciò che ti accade

il tuo futuro lo puoi condizionare

- se impari a direzionare la tua mente e di usare le tue emozioni controllando due cose:
- le tue azioni: come decidi di impegnare il tuo tempo
- le tue reazioni: come decidi di rispondere agli eventi che ti capitano dopo aver interpretato il tutto con il tuo stile esplicativo

Alex Zanardi

- dopo un pauroso incidente automobilistico viene amputato di entrambe le gambe
- la prima cosa che dice dopo aver saputo dell'amputazione è: «cosa posso fare con mezzo corpo?»
- e nonostante il grave handicap fisico, dopo una lunghissima riabilitazione Zanardi tornò a camminare grazie all'uso di apposite protesi, e quindi decise di ritornare anche alla guida di vetture da corsa e vincere l'oro alle Paralimpiadi 2012





Leonardo Del Vecchio

- originario di Barletta, milanese di adozione orfano, trascorse la sua giovinezza nel collegio dei Martinitt
- diventa poi apprendista in una fabbrica di stampi per ricambi automobilistici e montature per occhiali, in qualità di incisore
- è il fondatore e presidente di Luxottica, la più grande azienda di occhiali di lusso e da sole del mondo



Ferruccio Lamborghini

- figlio di agricoltori, lascia le scuole elementari e la sua passione per i motori e per le macchine lo porta a Bologna, dove lavora in una azienda che revisiona automezzi dell'esercito.
- durante la seconda guerra mondiale, trova l'opportunità di sperimentare le sue doti meccaniche come tecnico riparatore presso l'Aeronautica Militare Italiana (base militare di Rodi).



Giovanni Rana

nato a Cologna Veneta nel 1937 da una famiglia di fornai, nel 1961 fondò un laboratorio a San Giovanni Lupatoto per la produzione di tortellini e pasta fresca, gestito insieme alla moglie Laura Murari e con un numero esiguo di dipendenti

• i tortellini vennero lavorati a mano fino al 1968, anno in cui Rana iniziò ad usare una macchina che consentiva la produzione di 10 kg di prodotto all'ora rispetto ai 50-60 kg a settimana.

Dott. Roberto Biancat 345

Renzo Rosso



- frequentò a Padova l'Istituto tecnico confezionista, iniziando a produrre per proprio conto i primi capi d'abbigliamento, nel 1975
- nel 1978, in società con altri imprenditori della provincia, fonderà il *Genius Group*, azienda detentrice di svariati marchi del settore, il più noto dei quali è Diesel
- nel 1985 Rosso diverrà unico proprietario del marchio
- vive a Bassano del Grappa ed è patron del Bassano Virtus 55 Soccer Team

Nelson Mandela

• 27 anni in carcere per la parità dei diritti

- esce dal carcere e:
 - perdona,
 - rifiuta la vendetta
 - coltiva la tolleranza e l'amore

 primo presidente a essere eletto dopo la fine dell'apartheid nel suo Paese e premio Nobel per la pace

nel 1993

da ogni sofferenza, anche se emaciata

- ci si può rialzare e riprendere a vivere più forti e consapevoli
- perché solo la sofferenza ci porta nel cuore della vita e da lì possiamo riaccenderci o spegnerci, vivere o sopravvivere, ripartire o morire

imparando a vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo

- possiamo dare valore alle persone che vivono accanto a noi, possiamo dare valore a noi stessi e al nostro tempo
- conosco la sofferenza, ma conosco anche la Vita a cui
 ne fa parte e una vita senza sofferenza, per alcuni versi,
 è una vita meno ricca di emozioni e di crescita

Napoleone:

- «la vera abilità sta nell'utilizzare tutti i mezzi conosciuti e a disposizione ...
- ... l'arte, l'ingegno consistono nell'operare malgrado le difficoltà e trovare poco o niente d'impossibile»



i diversi stili esplicativi



c'è che vede il bicchiere mezzo pieno e chi mezzo vuoto



• nelle avversità, piccole o grandi, in che modo concepisci le cause di ciò che ti accade?

alcune persone

- quelle che si arrendono facilmente difronte alle proprie sventure si dicono, in genere: «è colpa mia, è sempre così, non funziona mai niente, è una disfatta, è un mondo di merda, ..»
- altre, quelle che resistono alle avversità, si dicono: «è colpa delle circostanze, passerà del resto, ci sono altre vie o cose nella vita, non sarà mica la fine del mondo»

sappi che il tuo modo abituale di spiegare gli eventi negativi, il tuo stile esplicativo, è qualcosa di più delle parole che dici a te stesso quando fallisci

il tuo stile esplicativo

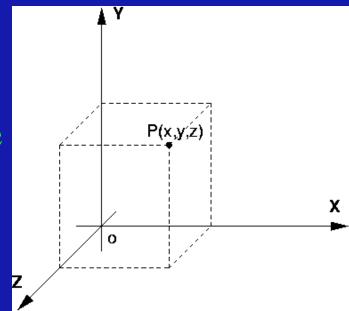
- è un'abitudine di pensiero che apprendi nel corso dell'infanzia o comunque nella vita
- deriva direttamente dalla visione che hai del tuo posto nel mondo e dalle tue credenze:
- se pensi di essere una persona di valore e meritevole o indegna e immeritevole
- questo è ciò che ti qualifica come ottimista o pessimista

lo stile esplicativo

- è caratterizzato da tre dimensioni cruciali:
- 1. la permanenza nel tempo
- 2. la pervasività nello spazio specifico o

universale

3. la personalizzazione: internalizzare esternalizzare



1. la permanenza

- le persone che si arrendono facilmente credono che le cause degli eventi che capitano a loro siano permanenti «è una sfiga continua»
- pensano che dureranno e incideranno per sempre
- le persone ottimiste, che resistono all'impotenza, credono che le cause degli eventi negativi siano temporanee

se pensi agli eventi negativi in termini

- *sempre e mai* e li vedi come elementi costanti, hai uno stile pessimistico e permanente
- *talvolta e ultimamente*, li qualifichi con aggettivi e li attribuisci a condizioni temporanee, hai uno stile ottimistico

quindi, sei un pessimista

- se la tua tendenza è pensare che le cause degli eventi negativi siano permanenti nel tempo
- dicono: «la fortuna è cieca, ma la sfiga ci
 vede sempre bene»

Cause permanenti pessimistiche

Sono sempre un fallimento totale

Le diete che faccio non funzionano mai

Da quando ti conosco mi rimproveri sempre

Il capo è nato stronzo ed è sempre un bastardo

parenti

Non parli mai con me Non ho mai sopportato i pazienti ed i loro

Cause temporanee ottimistiche

Oggi sono esausto

Le diete non funzionano quando si mangia in una bella compagnia

Mi ha rimproverato, perché non ho pulito la mia stanza

Il capo oggi è di cattivo umore

Ultimamente non hai parlato con me

paziente

Non sopporto la maleducazione di quel

il fallimento deve rendere ognuno di noi temporaneamente impotente

- è come un pugno nello stomaco, fa male, ma poi passa in un tempo breve
- per altri il dolore brucia, fa arrabbiare, si trasforma in rancore ed odio persistente e poi rimangono impotenti per giorni, mesi o per anni, per grandi e piccole avversità
- in un processo di ruminazione

il pessimista e la ruminazione mentale e il rimuginio

- la ruminazione è una forma di pensiero ciclico molto difficile da interrompere
- e basata su una valutazione negativa di sé stessi o di episodi del proprio passato
- si tratta di un meccanismo simile al rimuginio, che ha un ruolo riconosciuto nella depressione e oggi sembra intervenire anche nel disturbo di personalità borderline

la ruminazione mentale

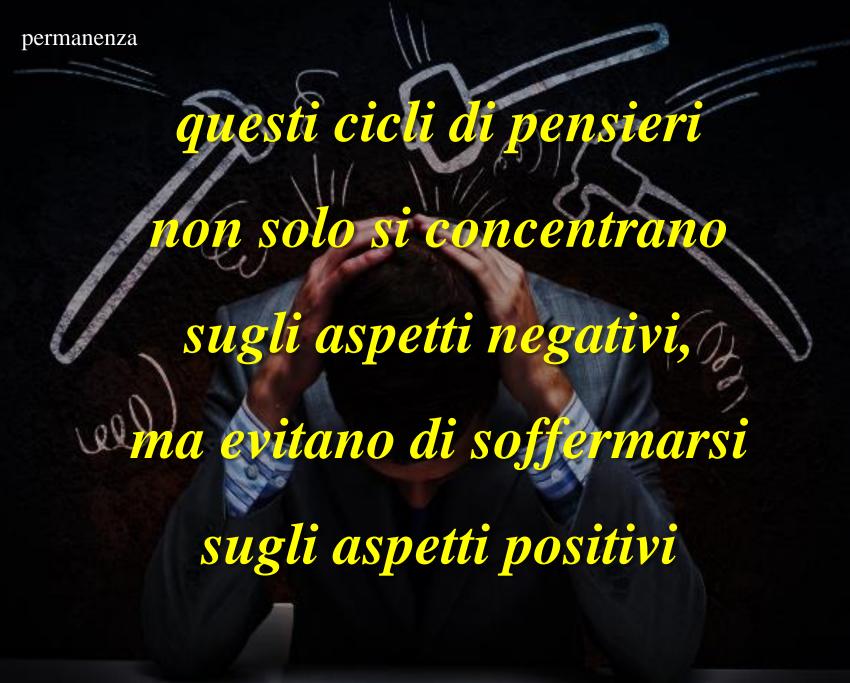
- è un insieme di pensieri ripetuti e ripetitivi sul proprio stato d'angoscia, che impedisce il comportamento attivo e quindi la ricerca di una soluzione
- tali pensieri ruminativi non vengono condivisi con gli altri, perché si ha la convinzione di non essere capiti

in realtà la condivisione

• è uno dei metodi con i quali interrompere il circuito e riconoscere che ci si è infilati in un percorso senza uscita

la ruminazione mentale è una causa ricorrente nella comparsa della depressione, nel suo mantenimento o aggravamento; è legata al ricordo di esperienze passate, che gettano un'ombra negativa su sé stessi

i grandi ruminatori mentali disperdono molto tempo ed energie della loro vita in questa attività



il rimuginio

• in uno stato d'ansia, riguarda pensieri negativi rivolti a possibili minacce o pericoli reali, immaginari, simbolici o

• riducendo o perdendo la speranza

virtuali che potrebbero verificarsi

entrambe hanno delle conseguenze

- insonnia
- stanchezza fisica
- fatigue
- irrequietezza
- mal di testa
- tensione muscolare

- nausea
- danni cardiaci
- infelicità
- relazione umane scadenti
- tendenza ad isolarsi
- ecc.

lo stile ottimistico, di spiegazione degli eventi positivi, è l'opposto

- degli stili ottimistici di spiegazione degli eventi negativi
- ovvero le persone che credono, che gli eventi positivi abbiano cause permanenti, sono più ottimiste delle persone che credono che gli eventi positivi abbiano cause temporanee

sei un ottimista

• se la tua tendenza è pensare che le cause degli eventi positivi siano tendenzialmente

permanenti



Cause temporanee pessimistiche

Cause permanenti ottimistiche

Io sono una persona fortunata

È il mio giorno fortunato

Ho talento nello sport

Oggi mi sono allenato duramente

Il mio paziente respira meglio

Il mio avversario è stato preso dalla stanchezza

Il mio avversario non è bravo e non riesce a

per farli respirare meglio

competere con me nelle partite di tennis

Gli spiego sempre ai pazienti come muoversi

2. la pervasività: specifica e universale

- mentre la permanenza riguarda il tempo, la pervasività riguarda lo spazio
- alcune persone riescono letteralmente a chiudere in un cassetto i loro problemi ed andare avanti anche quando subiscono un'avversità in un campo importante della loro vita affettiva o professionale

altre soffrono su ogni aspetto della loro vita

- ovvero, quando un aspetto della loro vita fallisce, tutto va in rovina
- ciò significa che le persone che danno spiegazioni tendenzialmente universali ai loro fallimenti, quando esperiscono l'insuccesso in un'area, si arrendono anche su altre aree o su ogni altra cosa

viceversa

• le persone, che danno spiegazioni specifiche, possono diventare impotenti nel campo in cui hanno sperimentato l'insuccesso, ma mantenersi attive e risolute in altri ambiti della vita

sei un pessimista

- se la tua tendenza è pensare che le cause degli eventi negativi siano universali
- tipiche frasi: è un mondo di merda, l'Italia fa schifo, i politici sono tutti ladri, non ci sono più persone oneste, non parliamo dei maschi ...

Spiegazioni universali pessimistiche

Spiegazioni specifiche ottimistiche

Tutti gli insegnanti sono incapaci ad insegnare

Il prof. Gasman è ingiusto

Lo so, sono una persona che non piace alle donne

•

Non piaccio a Donatella

I libri sono pallosi e inutili

Quel libro è noioso

Non ne posso più di vedere ammalati.

Viviamo in un mondo di merda

Dopo gli attentati terroristici, ho deciso che per un po' non vado a Parigi e a Londra

Quando i pazienti non hanno buone vene,

23/02/2018

lo stile esplicativo ottimistico, riguardo gli eventi positivi,

- è opposto a quello relativo agli eventi negativi
- l'ottimista crede che gli eventi negativi abbiano cause specifiche e che gli eventi positivi si manifestano in ogni altra cosa che farà
- esattamente al contrario del pessimista

sei un pessimista

• se la tua tendenza è pensare che le cause

degli eventi positivi siano specifiche (e

temporanee)

Cause specifiche pessimistiche

Ho avuto fascino su di lei

Cause universali ottimistiche

Sono abile in alcuni esercizi di matematica

Sono abile in matematica

Il mio commercialista conosce le azioni

Il mio commercialista conosce l'andamento delle borse

bancarie

Ho avuto fascino sulle donne

Sono riuscito a farle un prelievo ematico con un solo buco, perché ha ottime vene È raro che non riesca a fare un prelievo ematico al primo colpo

il fondamento della speranza

l'avere o non avere speranza

• dipende da due dimensioni del nostro stile esplicativo: la pervasività e la permanenza

trovare cause temporanee e specifiche alle avversità

è l'arte della virtù della speranza

le cause temporanee

- limitano e riducono l'impotenza nel tempo e le cause specifiche limitano l'impotenza alla situazione d'origine
- d'altra parte, le cause permanenti producono lunghi stati di impotenza nel tempo, mentre le cause universali diffondono l'impotenza in tutti gli ambiti della vita

attribuire

cause permanenti e universali

alle avversità della vita

è tipico della disperazione

Spiegazioni prive di **speranza**

Spiegazioni con speranza

Per me, prima di dire che è un cancro, bisogna

Soffro dei postumi di una sbornia

Mio marito era di cattivo umore

Io credo che ci siano politici onesti

Si può vivere ed esistere malgrado una

fare la diagnosi citologica

diagnosi di cancro

o già conclamati

infame

Sono stupido

Gli uomini sono tutti uguali: ti usano

Per me, i noduli al seno sono dei cancri iniziali

Gli ammalati di cancro fanno una vita

Tutti i politici sono ladri

può un professionista a contatto, come l'infermiere, l'insegnante, il medico, l'ostetrica, il fisioterapista lo psicologo, ... essere d'aiuto affetto da pessimismo?

di tutte le virtù

- la speranza è quella più importante per la vita
- perché senza di essa chi oserebbe iniziare una qualsiasi attività, intraprendere una qualsiasi impresa?
- chi avrebbe il coraggio di affrontare un futuro oscuro, senza possibilità, senza un sogno, senza speranza?

nei dizionari

• la speranza viene definita in modo asettico

• per esempio, Devoto la definisce: attesa

fiduciosa, più o meno giustificata, di

evento gradito o favorevole



Natoli,

• filosofo morale, è ancora più freddo nel domandarsi:

- la speranza è davvero l'unico bene, l'ultima risorsa disponibile a fronteggiare tutti i mali?
- o, al contrario, è l'ultimo male, quello più sofisticato e irridente?
- Ovvero è forse la mendace promessa,
 l'inganno estremo?

Ugo Foscolo la chiamava «ultima Dea»

- Il poeta si crea delle illusioni in cui crede, delle speranze a cui aggrapparsi per superare il suo pessimismo
- queste speranze, sono: la poesia eternatrice, l'amore e gli affetti familiari, la patria, la libertà, la bellezza rasserenatrice (cioè la bellezza femminile) e la morte collegata al tema dell'immortalità

secondo me

• ci vuole tristezza per sapere cosa sia la

felicità

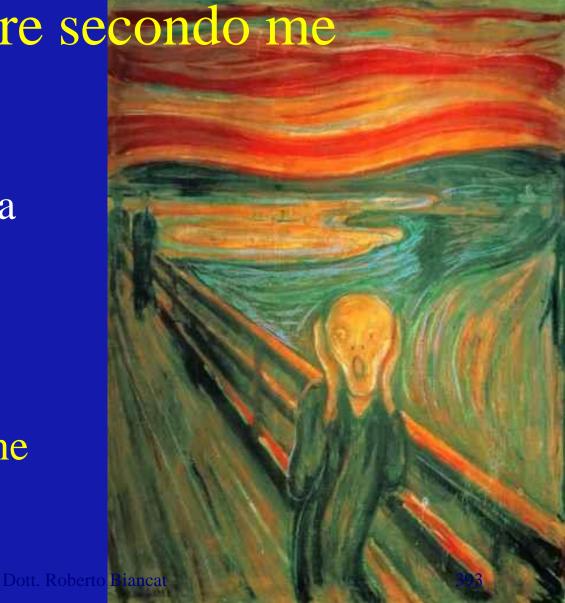
• il rumore per apprezzare il silenzio

• l'assenza per valutare la presenza

e sempre secondo me

• per capire la speranza bisogna partire dal suo opposto:

dalla disperazione



per esempio

- chissà in quei tre mesi dove l'avranno presa, i coniugi Gambirasio, la forza per sperare
- e sicuramente da qualche parte l'avranno strappata: ai tanti segni, agli indizi, alle parole, alle rivelazioni, alle mille svolte annunciate, alle tracce, vere, false o insignificanti che fossero

poi dal 26 febbraio 2011

- hanno avuto una sola certezza: Yara è morta!
- quel giorno, quando hanno saputo che il corpo, trovato nell'erba alta, era proprio della loro bambina, mamma Maura e papà Fulvio sono passati, improvvisamente e senza possibilità di scampo, dalla speranza

alla disperazione

il buio della disperazione!

dove è già troppo dire che:

«non ti resta altro

che gli occhi per piangere»

396



immagina di essere ammalato di cancro e oggi sei stato operato

- è notte, sei solo, nella stanza c'è una luce fredda, spettrale
- da quando ti hanno detto che è un cancro ti stai logorando, ora tu pensi che cosa ti aspetterebbe se l'operazione non fosse riuscita, se non avesse eliminato totalmente il tumore
- e alla mente ti si presenta una sola idea: "mi aspetta la sofferenza, la chemioterapia, il dolore, che durerà fino alla mia morte, non sono più io"

tutto ciò ti fa orrore

- cerchi di non pensarci, ma il pensiero ti torna ossessivo
- provi a pregare, ma può succedere che il tuo cuore è arido o peggio ti senti colpevole di qualcosa, pieno di rimorsi e allora Dio lo senti lontano e indifferente o lì, vicino a te, giunto per castigarti

nella tua mente

- si affacciano immagini angosciose, terrificanti
- cerchi di scacciarle, ma non ci riesci
- senti che, se continuano, impazziresti
- allora vuoi gridare, fuggire, ma dal letto non puoi nemmeno alzarti!
- poi la chiami, la cerchi, la invochi, la supplichi:

ti ripeti: non c'è soluzione

- non c'è futuro vivibile, non c'è scampo
- questo terrore davanti all'annientamento e all'impossibilità di fare qualsiasi cosa è
 - la disperazione
- e nella disperazione tutto produce dolore

è la stessa esperienza

 che prova il condannato a morte, quando viene portato nella camera a gas o legato sul letto in cui il boia gli praticherà l'iniezione

letale

nell'attesa grida

- sbatte la testa, ma sa che non serve a nulla, se non a stordirsi, a non pensare, a sfuggire ad un'angoscia insopportabile
- così spesso l'ammalato di cancro operato chiede il farmaco antalgico, prescritto al bisogno, nella speranza di togliere, oltre al dolore, il dolore totale, la sofferenza e la disperazione

ed ecco che



- proprio mentre nella tua stanza d'ospedale sei in preda alla più terribile disperazione, arriva il medico o l'infermiere o l'oss
- accende la luce, ti sorride, ti accarezza, ti misura la pressione arteriosa e ti chiede: «come va? le duole la ferita?» e poi dice «l'intervento è andato bene, domani incomincerà ad alzarsi e a bere»
- «vuole che le bagno le labbra?»
- «cerchi di dormire e qualsiasi cosa avesse bisogno mi chiami, sono a sua disposizione»

con queste poche parole

scomparire, ti invade un gran senso di leggerezza, di gioia e, mentre scivoli finalmente nel sonno, ti senti lieto, leggero e torni a immaginare un futuro sereno

• il terrore tende a





a volte

- basta anche un cambiamento dei nostri pensieri
- una preghiera che parte da una corda profonda della nostra anima e, all'improvviso, sentiamo che Dio c'è ed è vicino, e possiamo confidare in Lui

la speranza

- per il condannato a morte, sboccia con la notizia che la condanna è stata rinviata e la suprema corte ha ripreso in esame il caso
- allora la morte imminente, la fine di tutto svanisce e si riapre il futuro, il desiderio di vivere, di lottare

se non fosse per le speranze il cuore sarebbe già spezzato

tra disperazione e la speranza

- non vi sono gradi intermedi
- vi è un salto abissale
- dal niente al tutto
- dalla distruzione alla vita, alla gioia, alla voglia di futuro e alla capacità di fare progetti



ora attenzione

- negli esempi che ho fatto, il passaggio dalla disperazione alla speranza non è un passaggio dall'incertezza alla certezza
- no! al contrario, è un passaggio dalla certezza alla possibilità
- chi è disperato non crede più alla possibilità di salvarsi: ha la "certezza" di non guarire, la "certezza" dell'annientamento

l'annuncio che l'operazione è andata bene non significa che sei certo di guarire, ma che puoi guarire, che hai la possibilità di guarire, che puoi sperare di guarire

è lo stesso per il condannato a morte, gli viene detto che potrà essere graziato e che potrà vivere la vita consiste proprio in questo:
nel dischiudersi del possibile,
nell'aprirsi dell'orizzonte del futuro

francoSimone

voc@piano



primo volume

e allora dite alle persone

che la «morte»

non arriva con la vecchiaia,

ma con l'oblio (scomparsa del ricordo,

abbandono del sentimento),

e senza speranza

la speranza emerge da dentro ed è accompagnata dal desiderio di amore, dal desiderio di esprimere se stessi e dal desiderio di libertà

insegnate agli uomini quanto sbagliano quando pensano di smettere di innamorarsi e di sognare man mano che invecchiano. non sapendo che invecchiano quando smettono di innamorarsi e di sognare

la speranza ci appare come una forza diretta verso il futuro

- una meta
- una visione di ciò che può essere
- intuizione delle possibilità che stanno germogliando
- di ciò che possiamo realizzare
- di ciò che è in incubazione e che dobbiamo perseguire con la nostra volontà, assumendoci i rischi

le grandi personalità della politica, dell'arte, della scienza,

- hanno il senso profondo della vocazione, di una chiamata, di una missione, di un futuro per loro e la comunità
- essi perciò si muovono con sicurezza
- non si lasciano deviare o distrarre dalle difficoltà e sanno resistere a incomprensioni e persecuzioni, che stroncherebbero persone meno forti, con deboli visioni

la speranza non è un ragionamento, un calcolo probabilistico o una rassicurazione psicologica

• la speranza è una intuizione che scaturisce da un moto interiore e ci rimette in rapporto fiducioso con il mondo e ci reinserisce nello slancio vitale da cui eravamo stati espulsi

la parola entusiasmo

- viene dal greco en theòs essere in Dio, presenza di Dio, ispirazione divina
- l'entusiasmo è quindi energia straordinaria, slancio, fede
- è una forza che ci spinge verso ciò che è elevato, ciò che ha valore supremo
- una potenza che ci trascina a superare la nostra vita quotidiana, ad andare al di là di ciò che siamo abitualmente

l'entusiasmo

è una spinta verso il futuro,

una fede nella propria meta

e nelle proprie possibilità,

è una esplosione di speranza



i sogni

non sono quelli che fai

quando dormi,

i sogni

sono quelli che non ti fanno dormire,

finché non li realizzi

impara da ieri,

vivi per l'oggi,

spera per il domani

la vita

• è costruita sulla possibilità di azione nel futuro e, quindi, sulla speranza

 la vita, nella sua natura profonda, è accesso
 alla speranza



tratto dalla serie tv

PERCEPTION



Io penso positivo



23/02/201





3. Personalizzazione

interna ed esterna:

internalizzare ed esternalizzare



delle tre dimensioni dello stile esplicativo

- la personalizzazione è la più semplice da capire
- una delle prime cose che il bambino impara a dire sotto accusa è: «è stato lui, non io» o alla domanda «chi è il più bravo dei due?» «Io!»
- la personalizzazione è anche la dimensione più semplice da sovrastimare, in quanto si riferisce solo a come percepisci te stesso

le dimensioni più importanti la pervasità e la permanenza

• si riferiscono invece a ciò che fai:

1. per quanto tempo rimani impotente e

2. in quante aree o situazioni

lo stile esplicativo ottimistico degli eventi positivi è opposto a quello usato per gli eventi negativi:

è interno, piuttosto che esterno

le persone che credono di essere causa degli eventi positivi

• tendono ad amare sé stesse più delle persone che credono che gli eventi positivi siano da attribuire ad altre persone o circostanze



"Amare se stessi
è l'inizio di una lunga
storia d'amore"
Oscar Wilde

attenzione alla responsabilità

- ottimo apprendere l'ottimismo, perché offre benefici:
 - 1. voglio che la mia depressione sia breve e limitata
 - 2. voglio riprendere a vivere ed esistere con entusiasmo
- ma non incolparre gratuitamente gli altri per i tuoi errori

personalizzazione

se tu hai sbagliato, è etico che ti prendi le tue responsabilità e chiedi perdono, senza usare meccanismi di difesa inadeguati, come per esempio la proiezione

nella personalizzazione

- è sbagliato internalizzare quando le cause negative sono evidentemente esterne
- è sbagliato esternalizzare quando le cause negative sono evidentemente personali
- è scorretto internalizzare quando le cause positive sono evidentemente degli altri
- è sbagliato esternalizzare quando le cause positive sono evidentemente personali

e, se la colpa è veramente degli altri, non caricartela

sulle spalle



Dott. Roberto Biancat

dare la colpa

gratuitamente agli altri non è corretto; assumersi la colpa ingiustamente

è segno di una grande irresponsabilità

ovvero di impotenza e stupidità

personalizzazione

stile interno	pessimist
(bassa autost	ima)

stile esterno ottimista (alta autostima)

Nella vita io sono proprio uno stupido

I miei collaboratori sono stati stupidi nel

decidere Non sono bravi a giocare a poker

Sono cresciuto in una famiglia di operai, ma sono riuscito a laurearmi e a diventare un dirigente Gli ammalati sono molto nervosi, perché c'è

Non ho talento a giocare a carte Sono sempre un insicuro

Aveva ragione mia madre quando mi diceva che non dovevo fare l'infermiere stato un decesso Ho sempre paura di prendere decisioni Mi piace fare un planning delle cose da fare

cause esterne pessimistiche

cause interne ottimistiche

«Approfitto della mia fortuna»

«è stato un colpo di fortuna trovare un parcheggio...»

«L'abilità dei miei compagni di squadra è

«La mia abilità nel posizionare i PIC non ce l'ha nessuno in ospedale, neanche i medici»

Per fortuna sono in turno con la collega anziana

Mi sono impegnato nella ricerca infermieristica e ho dimostrato ...

A me piace fare il turno di notte con i

neoassunti per insegnargli la professione

Non fanno niente di buono i Collegi IPSVI per gli infermieri e tanto meno per la mia formazione

forte »

cosa fare se scopri di essere pessimista?

- è probabile che tu sia facilmente esposto al rischio di depressione
- è probabile che tu abbia meno successo al lavoro
- è probabile che la tua salute ed il tuo sistema immunitario non siano in buone condizioni e che questo stato di cose possa peggiorare con l'età
- è probabile che la vita non è piacevole come vorresti

se sei pessimista, nei momenti duri e di crisi che la vita ci riserva, è probabile che pagherai un prezzo elevato, con la possibilità di cadere nella depressione

come reagiresti se

- perderesti la stima degli altri?
- la persona amata ti rifiutasse?
- il lavoro non ti desse più soddisfazioni?

- non vivresti più con entusiasmo?
- ti sarebbe difficile accettare qualsiasi sfida?
- il futuro lo sentiresti nauseabondo?

forse ti è già capitato

- perché è normale e accade alla maggioranza delle persone incontrare eventi avversi
- ma se hai uno stile esplicativo ottimistico, tali fenomeni sono limitati nel breve termine e con cause specifiche e, quindi, senza rovinarti la vita in sindromi depressive



Nek: e da qui

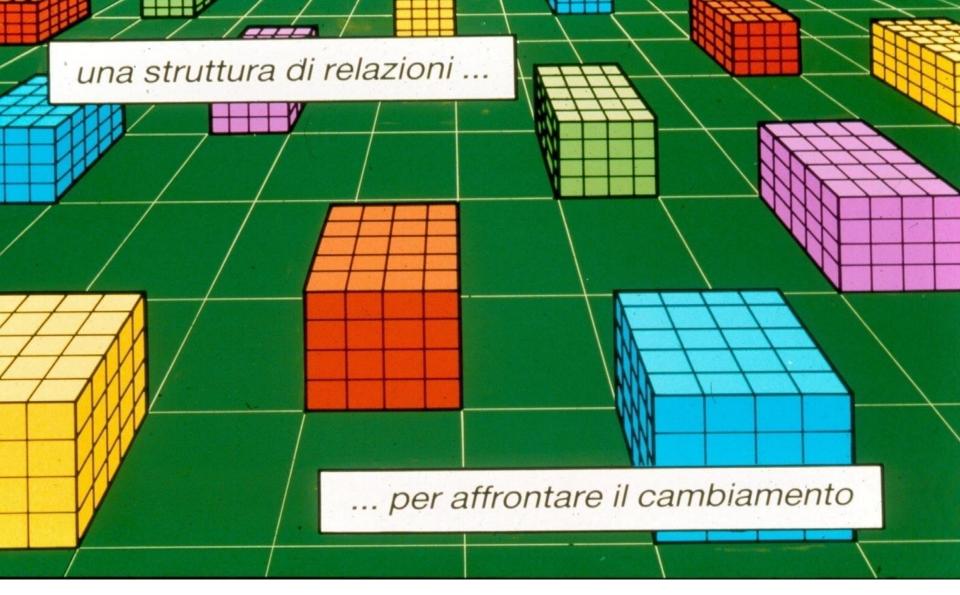
impariamo l'ottimismo



grazie della vostra attenzione







GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE

23/02/2018

Dott. Roberto Biancat

457

misurate il vostro ottimismo



Il progetto che stai dirigendo è un grande successo	PsG
Ho fatto molta attenzione al lavoro di ciascuno	1
Ognuno vi ha dedicato molto tempo ed energia	0

Tu ed il tuo partner vi conciliate dopo un litigio	PmG
L'ho perdonato/a	0
In genere tendo a perdonare	1

Hai perso la strada per andare a casa di un amico	PsB
Ho mancato di girare ad una svolta	1
Il mio amico mi ha dato un'informazione sbagliata	0

Il tuo partner ti sorprende con un regalo	PsG
Ha avuto un aumento di stipendio	0
La sera prima l'ho portata/o ad una cena speciale	1

Dimentichi il compleanno del tuo partner	PmB
Non riesco a ricordare i compleanni	1
Ero occupato/a con altre cose	0

Ti giunge un fiore da un/a ammiratore/trice segreto/a	PvG
Lo/a attraggo	0
Sono una persona popolare	1

Ti candidi per una carica pubblica e la vinci	PvG
Dedico molto tempo ed impegno alla campagna elettorale	0
Mi impegno molto in ogni cosa che faccio	1

Manche ad un appuntamento importante	PvB
Qualcosa non funziona nella mia memoria	1
Talvolta mi dimentico di guardare l'agenda	0

Ti candidi per una carica pubblica e la perdi	PsB
Non ho condotto adeguatamente la campagna elettorale	1
Chi ha vinto conosceva più persone di me	0

Hai ospiti a pranzo ed è un successo	PmG
Ero particolarmente affascinante quella sera	0
Sono in gamba a ricevere gli ospiti	1

Sventi un crimine chiamando la polizia	PsG
Uno strano rumore ha attirato la mia attenzione	0
Quel giorno ero particolarmente attento	1

Per tutto l'anno sei stato/a straordinariamente in buona salute Ps	\mathbf{G}
Sono stato/a circondato/a da poche persone malate e di conseguenza non sono stato/a esposto/a ai malanni	0
Sono certo/a di aver curato l'alimentazione e di aver riposato sufficientemente	1

Devi pagare alla biblioteca una multa per aver restituito un libro in ritardo PmB

Quando sono preso/a dalla lettura, spesso dimentico la data in cui devo restituire il libro

Sono stato/a così impegnato/a a scrivere una relazione che ho dimenticato di restituire il libro 0

Le tue azioni ti hanno fatto guadagnare molto denaro	PmG
Il mio commercialista ha deciso di intraprendere qualcosa di nuovo	0
Il mio commercialista fa investimenti eccellenti	1

Vinci una gara di atletica	PmG
Mi sentivo insuperabile	0
Mi sono allenato/a moltissimo	1

Fallisci una gara importante	PvB
Non ero bravo/a come gli altri	1
Non mi ero preparato/a bene	0

Hai preparato un pranzo per un amico, ma lui non ha toccato cibo	PvB
Non sono stato/a un bravo/a cuoco/a	1
Ho preparato il pranzo velocemente	0

Hai perso un gara sportiva per la quale ti eri preparato/a per molto tempo	PvB
Non sono molto atletico/a	1
Non sono bravo in questo sport	0

Finisci il carburante in una strada buia a tarda notte	PsB
Non ho controllato quanta benzina c'era nel serbatoio	1
Si è rotta la spia della benzina	0

Perdi la pazienza con un amico	PmB
Mi infastidisce continuamente	1
Era di cattivo umore	0

Paghi una mora perché non hai fatto in tempo la denuncia dei redditi	PmB
Rimando sempre quando devo fare la dichiarazione dei redditi	1
Quest'anno non avevo voglia di fare la dichiarazione dei redditi	0

Chiedi ad una persona di uscire insieme a te, ma questa rifiuta	PvB
Mi sono sentito/a un relitto quel giorno	1
Sono rimasto/ senza parole	0

Il conduttore di uno spettacolo di giochi ti sceglie tra il pubblico per partecipare	
allo show	PsG
Sedevo nella poltrona giusta	0
Sembravo la persona più entusiasta	1

Sei ad una festa e vieni invitato/a spesso a ballare	PmG
Sono socievole alle feste	1
Ero in perfetta forma quella sera	0

Compri un regalo per il tuo partner, ma questi non lo gradisce	PsB
Non metto abbastanza impegno in questo genere di cose	1
Ha gusti molto difficili	0

Hai condotto un'intervista di lavoro in modo superbo	PmG
Mi sentivo estremamente sicuro/a durante l'intervista	0
Concludo bene le interviste	1

Racconti una barzelletta e tutti ridono	PsG
La barzelletta era divertente	0
L'ho raccontata in modo perfetto	1

Il mio datore di lavoro ti dà troppo poco tempo per completare un determinato	
progetto, ma tu riesci comunque a portarlo a termine	PvG
Sono bravo/a nel mio lavoro	0
Sono una persona efficiente	1

Ultimamente ti senti affaticato/a	PmB
Non ho mai la possibilità di rilassarmi	1
Ho avuto più problemi del solito questa settimana	0

Inviti una persona a ballare e questa si rifiuta	PsB
Non sono abbastanza bravo a ballare	1
Non le piace ballare	0

Salvi una persona dal soffocamento	PvG
Conosco una tecnica per impedire il soffocamento	0
So cosa fare nelle situazioni critiche	1

Il tuo partner vuole interrompere momentaneamente la vostra relazione sentimentale	PvR
Penso troppo a me stesso	1
Non trascorro abbastanza tempo con lui/lei	0

Un amico dice qualcosa che ferisce i tuoi sentimenti	PmB
Parla sempre senza pensare a quale effetto possono avere le sue parole sugli altri	i 1
Era di cattivo umore e se l'è presa con me	0

Il tuo datore di lavoro viene a chiederti un consiglio	PvG
Mi intendo delle cose di cui mi chiede consiglio	0
Sono bravo/a a dare consigli utili	1

Un amico/a ti ringrazia per averlo/a aiutato in una circostanza difficile	PvG
Mi fa piacere aiutarlo/a nei momenti difficili	0
Mi preoccupo per gli altri	1

Sei ad una festa e ti diverti moltissimo	PsG
Erano tutti socievoli	0
Ero socievole	1

Il medico ti dice che sei in buona forma fisica	PvG
Faccio spesso esercizio fisico	0
Sono del tutto consapevole del mio stato di salute	1

Il tuo partner ti fa trascorrere un fine settimana romantico	PmG
Deve allontanarsi per qualche giorno	0
Gli/le piace scoprire nuovi posti	1

Il medico ti dice che assumi troppo zucchero	PsB
Non faccio molta attenzione alla dieta	1
Non si può evitare lo zucchero, è dappertutto	0

Ti viene chiesto di coordinare un progetto importante	PmG
Ho appena portato a termine con successo un progetto simile	0
Sono un buon supervisore	1

Tu e il tuo partner avete molto litigato	PsB
Ultimamente mi sono sentito /a irritabile e sotto pressione	1
Ultimamente lui/lei si è dimostrato/a ostile nei miei confronti	0

Cadi moltissime volte sciando	PmB
Sciare è difficile	1
Le piste erano ghiacciate	0

Vinci un premio di prestigio	PvG
Ho risolto un problema importante	0
Ero il/la migliore impiegato/a	1

Le tue azioni sono da molto tempo in ribasso	PvB
Al tempo non conoscevo l'andamento del mercato	1
Ho scelto azioni sbagliate	0

Vinci alla lotteria	PsG
È stato un caso	0
Ho scelto i numeri giusti	1

Durante le vacanze aumenti di peso e poi non riesci a perderlo	PmB
Le diete non funzionano nel lungo periodo	1
La dieta che ho provato non ha funzionato	0

misuriamo l'ottimismo 47

Sei ricoverato in ospedale e poche persone vengono a farti visita	PsB
Sono irritabile quando sono ammalato/a	1
I miei amici sono indifferenti a questo genere di cose	0

misuriamo l'ottimismo 48

In un grande magazzino non accettano la tua carta di credito	PvB
Talvolta penso di avere più denaro di quello che ho effettivamente nella carta prepagata	1
Talvolta dimentico di caricare la carta di credito prepagata	0

quadro dei punteggi

PmB:	PmG:
PvB:	PvG:
HoB:	PsG:
PsB:	
Totale B:	Totale G:
G-B=	

se hai risposto con 1 alle domande sulla permanenza degli eventi negativi

- 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42 e 46, sei un pessimista, perché la tua tendenza è pensare che le cause degli eventi negativi siano permanenti
- se hai risposto con 0, sei ottimista





se hai risposto con 1 alle domande sulla permanenza degli eventi positivi

- 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38 e 40 sei un ottimista, perché la tua tendenza è pensare che le cause degli eventi positivi siano permanenti
- Se hai risposto 0, sei pessimista

PmG

0-1

pessimista

moderato
ottimismo
punteggio
medio

piccola
tendenza al
pessimismo

5 - 6

7 - 8

ottimista

se hai risposto con 1 alle domande sulla pervasività degli eventi negativi

- 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44 e 48, sei un pessimista, perché la tua tendenza è pensare che le cause degli eventi negativi siano permanenti
- se hai risposto con 0, sei ottimista



23/02/2018 Dott. Roberto Biancat 510

se hai risposto con 0 alle domande sulla pervasività degli eventi positivi

- 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37 e 43, sei un pessimista, perché la tua tendenza è pensare che le cause degli eventi negativi siano specifiche
- se hai risposto con 0, sei ottimista



PvG

Somma il totale che hai realizzato per PvB con quello ottenuto con PmB

- Il risultato di questa operazione ti da il punteggio relativo alla speranza nei confronti degli eventi negativi
- se il punteggio è da 0 a 1, hai una grandissima speranza



l'ottimismo

esiste una straordinaria

risorsa sociale ed individuale

di cui abitualmente

non teniamo conto e che sprechiamo

i greci ne avevano un grande rispetto

e la consideravano

una manifestazione divina:

l'entusiasmo

l'entusiasmo è energia, slancio, fede

- è una forza trascinante che tende a ciò che è alto, a ciò che ha valore
- una potenza che spinge ad andare al di là di se stessi

nella vita sociale, politica e religiosa

 ci sono momenti creativi in cui, nel giro di pochi mesi o di pochi anni, si creano nuove formazioni sociali che poi durano nel tempo e possono avere una influenza enorme sulla storia

pensate alla nascita del Buddismo

- del Cristianesimo
- dell'Islam
- del fascismo
- del comunismo
- del nazismo
- dei partiti socialisti

solo durante questi stati fluidi

si possono edificare strutture

politiche o religiose nuove

la gente si comporta

- come una massa di metallo incandescente
- e, calata in uno stampo assume quella forma e la conserva
- i grandi costruttori di imperi e di partiti hanno saputo sfruttare questo momento magico

lo stesso accade nella nostra vita individuale

- ci sono dei periodi in cui le nostre capacità si moltiplicano
- animati da una forza straordinaria, gli ostacoli non ci spaventano, anzi ci rafforzano

quando siamo innamorati

- quando scopriamo una nuova fede politica o religiosa siamo capaci di rompere col passato, di abbandonare le nostre abitudini e le nostre meschinità
- possiamo fonderci con l'altro, o gli altri, ricominciare da capo
- è in quel momento che dobbiamo costruire

perché poi,

finito l'entusiasmo,

ritorniamo pigri, puntigliosi

e prudenti

l'entusiasmo

è una qualità dei giovani dentro, perché sanno credere e rischiare

e perché hanno bisogno

di un ideale e di una fede

i vecchi dentro spesso sono delusi ed amareggiati

- ovvero, non tutti conservano la capacità di rinascere e rinnovarsi
- per questo i giovani sono e devono essere una risorsa della società
- il potenziale creativo energetico

ed è una rovina

ritardare tanto l'ingresso

nel mondo del lavoro

l'entusiasmo è una risorsa labile e se non è accolto e coltivato, svanisce:

son poche le persone che sanno tenerlo in vita e alimentarlo

infatti

- per creare o anche solo conservare negli altri l'entusiasmo, bisogna possederlo
- dobbiamo credere in ciò che facciamo, nel nostro compito, nella nostra missione

non si suscita entusiasmo

calcolando con il bilancino

i vantaggi e gli svantaggi

occorre una meta, una fede occorre avere fiducia negli esseri umani occorre rigore morale

alcune persone

- sanno suscitare entusiasmo con strumenti demagogici, istrionici, in un comizio, in una convention
- ma se non sono intimamente sinceri, se non hanno una vera forza morale, se non sono portatori di valori, alla fine si tradiscono
- si circondano di cortigiani ipocriti e costruiscono sulla sabbia

purtroppo nelle scuole, nelle imprese, nelle istituzioni ci sono innumerevoli persone che fanno di tutto per spegnere l'entusiasmo, per distruggerlo

persone che non hanno valori, ideali, che lavorano solo per lo stipendio, il guadagno ed il prestigio

costoro temono gli innovatori, che con il loro slancio, mettono in crisi le loro posizioni di potere

spesso sono tirannici e vogliono essere temuti dai loro sottoposti

 perciò feriscono, umiliano, mortificano quelli che sono più vivaci, entusiasti e pieni di vita

poi ci sono i cinici

- ed i funzionari ottusi che ostacolano per pigrizia
- infine i disonesti ed i criminali che sfruttano chi lavora e crea
- sono questi i distruttori della ricchezza umana e sociale