



Saggi

© 2018 Edizioni il Ciliegio S.a.s.
Lurago d'Erba, Via Armando Diaz 14/E (CO)
Tel./fax. 031696284
www.edizioniilciliegio.com
info@edizioniilciliegio.com

Stampa
Andersen S.p.A. Boca (NO)

Editing e impaginazione
Ivan Bavuso IL CARTEGGIO

Grafica copertina
Albertina Neri

ISBN 978-88-6771-599-2

Finito di stampare nel mese di marzo 2019

Tutti i diritti sono riservati:
vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata, se non
previa autorizzazione dell'Editore.

Le situazioni raccontate e le riflessioni espresse in questo volume sono di esclusiva responsabilità dell'autore e non necessariamente rispecchiano le opinioni e le idee della Edizioni Il Ciliegio S.a.s. che ha esclusivamente pubblicato, editato e commercializzato il volume basandosi sull'originale fornito dall'autore stesso.

EMANUELE LANCIA

**GUIDA
PER LE RAGAZZE E I RAGAZZI
CHE VOGLIONO SCEGLIERE
IL PROPRIO FUTURO**



A Laura, Elisa e Tancredi, la mia vita.

INDICE

PREMESSA	13
1. POTER SCEGLIERE IL PROPRIO FUTURO	
Quella sensazione magica	19
Quella sensazione orrenda	20
Una caramella o due?	22
Dove sei adesso e dove vuoi andare	23
I cerchi delle opzioni future	25
Cerchi larghi, cerchi stretti	29
2. INTERPRETARE LA REALTÀ E FARE SCELTE UTILI	
Responsabilità o innocenza	33
Linguaggio di chi vince, linguaggio di chi perde	34
Il vantaggio di pensare da sconfitti	35
La pillola avvelenata	40
Depotenzia gli automatismi	44
I social network	46
Il potere della macchina del tempo	49
Sullo smettere di fumare	53
La dissonanza cognitiva	56
Rasoio di Occam	57
I principi del pensiero logico	59
Cosa fare dopo le superiori	66
3. IMPARARE AD AGIRE	
«Voglio trovare un senso a questa vita...»	77
Smettiamola di fare i muli	80
Elaborare un piano d'azione	83
Il tempo per agire è in questo preciso istante	88
Copiamo i casi di successo	90
Sogno o progetto	92
Follow the money	93

4. OTTIMIZZARE LO STUDIO E L'APPRENDIMENTO	
Impariamo a studiare	97
Diamo un'occhiata alla nostra mente	98
Gestiamo al meglio la memoria	100
Creare dei blocchi	101
Credere erroneamente di aver appreso	104
Dormiamoci su	105
Le mappe mentali e altri trucchi visuali preziosi	106
Appunti efficaci, lettura veloce, ce n'è per tutti	108
Occhio alle scorciatoie	111
Nella ragnatela fai il ragno, non la preda	112
Usare entrambi gli emisferi del cervello	114
La stanchezza è un sintomo	119
I robot sostituiranno tutti noi?	120
5. GESTIRE IL PROPRIO TEMPO E NON RIMANDARE	
Stabilire le priorità – Time management	125
Perché rimandiamo	128
E allora come fare per smettere di rimandare?	129
Il pomodoro fa bene: una tecnica tanto semplice quanto efficace	134
L'utilizzo delle liste	136
I manuali di automiglioramento	138
6. CONOSCERE E USARE LE EMOZIONI	
L'intelligenza delle emozioni	141
Emozione è azione	142
Saper gestire le emozioni	145
Le tue chiacchierate interiori	147
La collera	150
L'ansia	152
La tristezza	154
Una bella risata	155
The zone	157

7. ACQUISIRE ABILITÀ RELAZIONALI	
Hai bisogno degli altri	163
Ognuno vede il mondo attraverso i suoi occhiali	164
Le parole sono importanti	165
L'ascolto e l'empatia	171
Te la giochi in pochi secondi	172
Indicazioni da un mago della vendita	174
8. QUALCHE ALTRO PICCOLO CONSIGLIO	
L'italiano e la dizione	177
L'inglese e altre lingue straniere	178
Cenni sul bilinguismo (soprattutto per i genitori)	179
Segreti e bugie	181
Cura i dettagli	182
Leggi leggi leggi	183
Strafottenza	183
Opposizione a tutti i costi	183
Competizione	184
Diversità è ricchezza	184
Individua le priorità nelle situazioni che vivi	185
Proviamo a fare un check-up	185
In ultimo la prima regola	189
CONCLUSIONI	191
RINGRAZIAMENTI	195
BIBLIOGRAFIA	199

Questa è la vera gioia nella vita: utilizzare la propria esistenza per uno scopo alto. Essere una forza della natura, invece di un frenetico, egoistico, piccolo ammasso di amarezze e di lamentazioni per il fatto che il mondo non si pone lo scopo della vostra felicità. Io sono dell'opinione che la mia vita appartenga all'intera comunità, e fintanto che io vivo è mio privilegio fare tutto quello che è in mio potere per essa. Desidero morire completamente esausto. Più lavoro duramente, più mi sento vivo. Amo la vita in sé e per sé. Per me la vita non è una candela corta. È una splendida torcia che mi è stata data da reggere in questo momento e che io voglio far risplendere il più possibile prima di consegnarla alle future generazioni.

George Bernard Shaw
Man and Superman - a Comedy and a Philosophy

PREMESSA

Prima di iniziare a scrivere un testo di questo genere sono stato molto combattuto. Non solo perché è difficile mettersi nel ruolo di chi dà consigli, ma anche perché ritengo che la vita sia un grande caos, e trovare un senso sia spesso difficile.

Ognuno di noi vive una sua dimensione spirituale, qualunque essa sia. Qualcuno riesce a trovare in essa delle risposte molto concrete, e le vive nel proprio quotidiano. Per altri la dimensione è fatta soprattutto di domande, piuttosto che di risposte. Ma in entrambi i casi, la vita rimane un caos pieno di misteri insondabili, e il mondo una palla di terra e acqua in mezzo a un universo sconosciuto. Non dico questo in senso negativo. Il mistero è forse uno degli aspetti più affascinanti della vita. Però, di fronte a esso, mettersi a parlare di regole del gioco, dare consigli pratici, esaminare scelte più o meno efficaci per vivere al meglio, a volte, può sembrare assurdo.

Se la nostra vita fosse fatta di una sola giornata sicuramente non staremmo qui a parlarne. Staremmo tutti passeggiando lungo una spiaggia, guardando il cielo, mano nella mano con le persone che amiamo e i discorsi sul futuro, sulla pianificazione, sulle scelte, non esisterebbero. Ma non è così, e per provare a vivere al meglio, dobbiamo fare i conti con una serie di dinamiche "terrestri". Le famose regole del gioco non solo del mondo, ma della specifica società all'interno della quale ci troviamo. Quindi mettiamo da parte i discorsi più esistenziali e proviamo a calarci in queste

dinamiche, sempre ben consapevoli del loro valore relativo. Un gioco da giocare.

Questo libro è pensato soprattutto per te che stai finendo le scuole superiori o frequentando l'università. Ma anche per voi genitori (o educatori) impegnati nel difficile compito di chi vuole fare da guida, orientare, consigliare, far acquisire gli strumenti più utili per affrontare il mondo.

Sapere quali sono questi strumenti è oggi sempre più difficile. Molte convinzioni del passato sono crollate (per esempio quella che associava una specifica laurea alla quasi certezza di trovare un lavoro). Il mondo sembra offrire allo stesso tempo molte più opportunità (siamo tutti interconnessi, possiamo viaggiare con facilità e lavorare ovunque) e molte meno di prima (eh, la crisi economica...) soprattutto quando ci si paragona a generazioni precedenti, credendo erroneamente che avessero più certezze di te, più punti fermi. È facile quindi sentirsi smarriti e spaventati.

Alcuni bivi rimangono quelli di sempre: seguo lo slancio del momento e cerco di fare quello che mi piace (in realtà, cosa mi piace?) oppure scelgo un percorso più pragmatico che mi permetta di trovare lavoro in futuro? Ma lo troverò davvero?

Ci sono tantissime nuove incognite, perché il mercato del lavoro è sempre più diversificato: scompaiono professioni e ne nascono di nuove, le aziende scoprono di avere esigenze che fino a pochi anni fa non avrebbero immaginato, soprattutto quelle legate alla rapida diffusione di tecnologie e strumenti di comunicazione. Si accorgono di non aver più bisogno di persone che erano fino al giorno prima fondamentali.

La scelta del percorso di studi e del lavoro è solo una parte del problema. Poi c'è tutto il resto, che sembra di

contorno ma in realtà è cruciale: *come* devo agire, nel mondo, per prendere davvero in mano la mia vita e portarla dove voglio (o almeno darmi delle reali possibilità per farlo)?

È questa una delle decisioni fondamentali per la tua vita (perlomeno all'interno del "gioco" di cui abbiamo detto): puoi muoverti nel mondo in modo naturale ed ingenuo, seguendo gli slanci del momento. Va benissimo. Però, poi, devi essere pronto a prenderti ciò che il mondo ti darà in risposta. Se invece non sei soddisfatto di come stanno andando le cose, o semplicemente non ti sei ancora posto il problema, le prossime pagine mirano a farti sapere che esistono delle accortezze che possono aiutarti.

Te lo dico subito: in questo libro non troverai l'indicazione di quali scelte fare. Sarebbe molto presuntuoso, ma soprattutto sarebbe una presa in giro.

Quello che invece troverai saranno indicazioni di metodo, alcuni ragionamenti sull'approccio mentale e una serie di "dritte" che, qualunque strada deciderai di percorrere, ti aiuteranno a fare la differenza, acquisendo la consapevolezza delle scelte che fai e del perché le fai.

Che poi è quello che spesso manca alla tua età; ma questa presa di coscienza, molte volte, anche negli adulti non è presente. Spesso andiamo avanti come se tutto fosse frutto di casi fortuiti, come se gli strumenti per decidere li dovessimo necessariamente trovare dentro di noi, come se il mondo dovesse accettarci per quello che siamo (brutte notizie su questo fronte) e se non lo fa peggio per lui.

Puoi decidere, invece, di diventare consapevole e padrone delle tue scelte, darti degli obiettivi e capire che per raggiungerli non ci sono azioni giuste o

sbagliate in assoluto. Ci sono scelte funzionali al raggiungimento di tali obiettivi e altre che invece non ti aiutano o addirittura ti danneggiano.

Ci sono competenze relazionali che puoi acquisire, ci sono trucchi che puoi conoscere, ci sono modifiche che puoi apportare ai tuoi comportamenti.

Si chiama autodeterminazione. È una strada lunga, senza segnaletica, che si fa da soli, o in compagnia della paura di sbagliare. Una strada che necessita di caparbietà, impegno, capacità di ascolto dei propri bisogni e di quelli del mondo che ci circonda, ma che porta esattamente lì dove vogliamo andare. Nel posto dove diventiamo ciò che siamo e che vogliamo essere.

Il sistema formativo e scolastico purtroppo dedica pochissima attenzione a molti di questi aspetti. Ti dice cosa studiare, ma non come studiare, dando per scontato che sia una capacità innata (tutt'altro). Ti dice di comportarti in un certo modo, ma non ti insegna quasi mai perché agire così. Ti dice che perdi tempo, ma non ti spinge a studiare delle tecniche per gestire e mettere a frutto il tuo tempo. Ti dice di essere sempre pienamente te stesso. Ma non ti dice quasi mai che, in molte situazioni, è meglio non essere "pienamente te stesso", perché non ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi.

Da qui è nata l'idea di questo libro. Nel mio lavoro e nella mia esperienza di coach mi sono trovato spesso a pensare a quanto sarebbe stato utile conoscere certe cose prima, quando studiavo, quando dovevo affrontare una interrogazione a scuola o un esame all'università, quando sceglievo la facoltà, quando andavo a fare un colloquio di lavoro.

Ho cercato di raccogliere alcune di queste indicazioni con una certezza: facendo le stesse azioni, difficilmente si arriva a risultati diversi. Se vuoi che cambi

il risultato devi esaminare le azioni fatte fino a ora e capire quali vanno modificate.

I risultati differenti arriveranno.

In tutto il libro parleremo di come fare cambiamenti in te, mai negli altri. Cambiamenti reali, positivi, non maschere da mettere di volta in volta. Con l'obiettivo di muoverti nel mondo in maniera più efficace.

Perché su questa palla di terra e acqua dobbiamo viverci e vale la pena prenderci il meglio. Sempre lasciandoci il tempo per alzare gli occhi al cielo (o abbassarli su un microscopio) per sondare il mistero della vita.

Voglio specificare una cosa, non dovrebbe essercene bisogno, ma preferisco cancellare fin da subito qualunque eventuale dubbio. Tutto quello che dirò, nonostante la dittatura maschilista della lingua italiana, vale indifferentemente per gli uomini e per le donne. Non esistono differenze nelle possibilità, nelle strategie, nelle mete da raggiungere.

Un'ultima precisazione. Questo non è un libro sull'autostima. Sull'autostima esiste una copiosa bibliografia e una scelta infinita di corsi. Non ti dirò semplicemente di credere in te stesso, soprattutto perché, me lo dice l'esperienza, l'autostima non si autogenera. Essa deriva dai feedback che ci provengono dall'esterno. Ci applichiamo, ci poniamo degli obiettivi, scegliamo le azioni e raggiungiamo dei risultati. È da questi che, giorno per giorno, si costruiscono la nostra sicurezza, la fiducia in noi stessi e si affilano le nostre armi. Se pretendiamo di rivolgere lo sguardo solo all'introspezione (attività comunque importantissima e imprescindibile) e da lì ricavarne autostima, gireremmo a vuoto. Viviamo nel mondo e siamo esseri relazionali e la foto che abbiamo di noi stessi, non può che costruirsi all'interno di questa cornice.

Quello che posso dirti è che non c'è nulla che tu non sia in grado di fare.

Devi lavorare un po' sul tuo approccio mentale, dare spazio ai tuoi desideri e trasformarli, con sano pragmatismo, in obiettivi reali.

E agire con impegno quotidiano e in maniera efficace per raggiungere tali obiettivi, passo dopo passo.

In poche parole, per usare una definizione cara ai ricercatori di Stanford, muovere il culo.

Cominciamo.