



I miei limiti, i miei talenti

A ogni età ci possiamo trovare ad affrontare un momento di difficoltà in un ambito specifico (la famiglia, gli amici, la scuola, lo sport, il lavoro) o in generale, nella vita di tutti i giorni; e quel vivere ci sembra diventato all'improvviso "complicato". Una strategia utile a tutti, che gli esperti consigliano di coltivare sin dalla nascita, è la capacità di conoscere sé stessi, nella consapevolezza che siamo esseri dotati sia di difetti sia di qualità, e che se ci sforziamo di migliorare i primi e di assecondare i secondi possiamo raggiungere più facilmente il nostro benessere generale.

Non a caso, come abbiamo visto nell'Unità di Apprendimento 4, questa "consapevolezza di sé" è considerata una *life skill*, cioè una "competenza per la vita", necessaria nella nostra quotidianità per capire meglio chi siamo e quali sono le nostre caratteristiche, i nostri desideri, i nostri bisogni, e muoverci di conseguenza.

Ti proponiamo un'attività che favorisce questa modalità di riflessione su sé stessi, a partire dalla lettura di due testi esemplificativi.

MODALITÀ E FASI DI LAVORO

FASE 1 • LETTURA DI DOCUMENTI

Il caso

Ilias è un ragazzo di 14 anni che frequenta il primo anno presso il Liceo delle scienze umane della sua città, ed è sempre stato considerato un "bravo" studente da tutti gli insegnanti che ha incontrato lungo il suo percorso scolastico. Da quando ha iniziato a frequentare il nuovo istituto, che ha scelto in autonomia e con il sostegno dei suoi genitori, i risultati delle verifiche del primo quadrimestre sono scarsi e il suo atteggiamento sembra diverso dal solito.

Suo padre e sua madre decidono così di confrontarsi con la coordinatrice della scuola, e insieme concludono che il ragazzo potrebbe fare una chiacchierata con la psicologa di riferimento dell'istituto, perché lo aiuti a focalizzare l'origine di quel cambiamento e ad affrontarlo. In un primo momento Ilias si rifiuta categoricamente, dichiarando che non racconterà mai la propria vita a una persona sconosciuta; quando, però, lui stesso si rende conto che anche il secondo quadrimestre rischia di essere compromesso, questa preoccupazione prende il sopravvento e accetta la proposta.

Al loro primo incontro, dopo una breve presentazione reciproca, la dottoressa Giulia non gli fa le domande che lui si aspetta, cioè che cosa sta vivendo in quei mesi e che cosa prova, o come sono i nuovi compagni di classe e gli insegnanti, o se gli piacciono le nuove materie. Le prime parole del colloquio con Giulia sono: "Ilias, qual è il tuo talento?".

L'intervista

“Arjola Trimi, nuotatrice nella nazionale italiana, due ori e due argenti alle Paralimpiadi di Tokyo 2020: vuole raccontarci in che modo questo sport l'ha aiutata ad affrontare la sua malattia? Che cosa ha significato per lei?

Io pratico da sempre nuoto, da quando ero piccina. Lo sport ti crea una *forma mentis* [forma mentale] per la quale riesci poi ad affrontare tutte le altre sfide. Quando si vince è semplice, significa che hai fatto tutto bene, e hai raggiunto il tuo obiettivo. Quando si perde è più difficile, se vuoi rialzarti devi capire per quale motivo sei caduto, che cosa hai sbagliato, e se lo vuoi veramente. Questo mi ha aiutata.

A 12 anni mi sono ammalata, e lì c'è stato davvero un momento in cui mi sembrava di non riuscire mai a riprendermi. Invece, lo sport mi ha insegnato che con la pazienza e mettendo in pratica tutte le forze che avevo a disposizione potevo rialzarmi.

Soprattutto, ricercando nuove forze, perché quando succede qualcosa di questo tipo sei portata a scoprire quali sono le tue nuove risorse. Questo fa la differenza, perché ti permette di realizzare i tuoi desideri e di affrontare periodi anche molto complessi, come può essere quello della preparazione di un anno paralimpico. Nel calendario del nuoto, nell'anno paralimpico, ci sono infatti anche gli Europei, e questo comporta uno stress psicofisico non indifferente, per i carichi di lavoro impressionanti. Poi, una lenta diminuzione dei carichi per raggiungere la forma ottimale, dare il massimo in gara e... capitolo chiuso: neanche il tempo di festeggiare che si riparte da zero, per arrivare all'evento successivo più pronta possibile. Ma questo è lo sport, riesce a darti gli strumenti per affrontare al meglio la vita.

(intervista a A. Trimi, #GenerazioneParità, Pearson Italia, Milano 2022, p. 21)

FASE 2 • ANALISI DEI PROTAGONISTI E DEI LORO COMPORAMENTI

Dopo aver letto i testi proposti, sottolinea in modi o colori diversi:

- le caratteristiche dei protagonisti delle vicende narrate;
- le condizioni in cui si trovano;
- le eventuali considerazioni che esprimono di sé;
- le eventuali soluzioni che trovano per cambiare la situazione di partenza, o almeno provare a modificarla.

Poi riassumi con parole tue, come se dovessi riferirle a un'altra persona, le vicende che hai appena letto e analizzato e il modo in cui le affrontano i loro protagonisti.

Infine, per ciascuna situazione esprimi un commento basato sulle tue conoscenze e sulle tue esperienze personali, dirette o indirette.

FASE 3 • RIFLESSIONE PERSONALE E CONSAPEVOLE

Adesso pensa alla tua storia personale, al tuo modo di essere e di vivere una criticità. Come "sei fatto"? Quali sono le tue doti, i tuoi talenti, il tipo di intelligenza a cui sei naturalmente più incline? Sei in grado di riconoscere queste tue caratteristiche e di esprimerle agli altri? Per testare il tuo grado di consapevolezza puoi provare a rispondere al questionario seguente; puoi anche utilizzarlo come modello da personalizzare, sostituendo o aggiungendo domande in base alle tue preferenze o necessità (ad esempio, puoi calare le domande nello specifico di una situazione che stai vivendo).

QUESTIONARIO	
1 So riconoscere le mie "doti"?	Suggerimenti: indica le caratteristiche personali che più apprezzi in te e che, a tuo parere, ti possono rafforzare in un momento di difficoltà
2 So riconoscere i miei punti deboli?	Suggerimenti: indica ciò che non ti piace di te perché ti rende più "fragile" o ti procura disagio con le persone e nelle situazioni
3 So affrontare le difficoltà cercando le risorse dentro di me?	Suggerimenti: indica se sei in grado di capire quali aspetti positivi del tuo carattere possono aiutarti a risolvere momenti di difficoltà
4 So affrontare le difficoltà cercando le risorse fuori di me?	Suggerimenti: indica se sei capace di rintracciare gli strumenti che possano aiutarti a spostare l'attenzione altrove, per "ricaricarti" o per alleggerire la tua mente e i tuoi sentimenti
5 So comunicare le mie preoccupazioni in modo efficace?	Suggerimenti: indica se sei in grado di esprimere i tuoi desideri e i tuoi bisogni alle persone che hai accanto (famiglia, amicizie ecc.)
6 So quali altri strumenti posso usare nelle situazioni di difficoltà, conoscendomi?	Suggerimenti: individua eventuali altri strumenti che, per come ti conosci, potrebbero aiutarti ad acquisire maggiore consapevolezza di te e quindi anche maggiore sicurezza nei momenti di difficoltà