

❖ **Risorse personali:** le risorse che rispondono alla nostra originalità: alcune di noi sono sportive, altre creative, altre estremamente sensibili o fisiche. E tu? Quale ritieni sia la tua risorsa originale? Quel tocco che ti contraddistingue da tutti gli altri, che parla proprio di te?

Il processo di empowerment, che nel nostro metodo è certamente il più nobile degli obiettivi, lo portiamo avanti con un piccolo strumento grafico preso in prestito dal mondo matematico, che mi permette di mandarti un messaggio forte e chiaro: sei preziosa, ma forse non ti stai valorizzando abbastanza!

Questo messaggio mi permette di anticipare un concetto importante: passiamo la vita come madri a sentirci inadeguate e in colpa, quando spesso dovremmo fermarci e iniziare a sentirci in colpa sì, ma verso noi stesse! Quanto poco tempo e impegno stiamo dedicando alla nostra salute psicofisica? Quanto poco tempo e impegno stiamo dedicando ai nostri hobby e alle nostre amicizie?

Fallo adesso: chiediti da zero a dieci (dove zero è in assoluto “niente”, e dieci è “sono davvero un asso in questa cosa”) quanto tempo stai dedicando a non perdere quei lati di te che ti fanno essere unica.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Cerchia con una penna o una matita (se ami i libri e non li vuoi marchiare) dove ti collocheresti adesso (potrebbe essere interessante rifare questa valutazione alla fine della lettura del libro).

Dopo averti spiegato brevemente le cinque risorse, andiamo a valutare quanto senti di possedere queste risorse in termini di potenzialità, e quanto invece senti che le stai sfruttando e mettendo a frutto in questo momento.

Lo facciamo con l'esercizio del Diagramma Diamante perché sì, siamo delle gemme preziose, solo che a volte ce lo scordiamo o non lo sappiamo.

## L'esercizio del Diagramma Diamante

***Quando ritorni a essere la tua priorità,  
magicamente funziona tutto.***

Marilyn Monroe

Quello che noi chiamiamo esercizio del Diagramma Diamante altro non è che un grafico, chiamato “diagramma di Kiviat” o “diagramma radar”. Questo grafico, usato per la prima da Georg Von Mayr nel 1877, è una rappresentazione grafica che permette di visualizzare in modo rapido e semplice dati su variabili multiple.

Consiste in una sequenza di raggi che hanno origine da un unico centro e formano angoli uguali tra loro. Ogni raggio rappresenta una variabile. Al centro, il punto da cui si diramano i raggi, viene dato il valore zero, e i raggi aumentano di valore man mano che si allontanano dal centro. Generalmente la scala usata per la valutazione è 1-100.

Solitamente piace sempre molto questo momento quando lo propongo nel programma Me First Revolution<sup>6</sup>, perché le mamme,

---

<sup>6</sup> Me First Revolution è il nostro programma di crescita personale dedicato alle madri che prevede momenti di training e scambio, una community che accompagna il percorso e due salotti di confronto uno tra le madri e uno aperto ai compagni o alle compagne. In ogni momento puoi verificare sul nostro sito [www.mefirstacademy.com](http://www.mefirstacademy.com) quando inizia la prossima edizione.

nel loro correre frenetico, non si prendono mai il tempo di autovalutare sé stesse. O se lo fanno, finiscono per farlo solo nei momenti di sconforto, usando terminologie e sentenze del tutto squalificanti.

Il Diagramma Diamante è ottimo per una visualizzazione immediata e la semplificazione di situazioni complesse. La sua lettura è semplice e si presta a considerazioni che, come avrai modo di vedere, sono per noi di grande importanza. Il confronto tra momenti diversi permette di valutare a colpo d'occhio i cambiamenti fra il prima e il dopo: ecco perché lo utilizziamo per valutare il potenziale e il messo a frutto, per vedere dove esistono scarti importanti, e dove quindi dovremo concentrare il nostro lavoro. Questo tipo di confronto è molto utile anche per valutare progressi personali in qualsiasi ambito della propria vita.

Il grafico di Kiviat di Me First ha la forma di un diamante i cui cinque raggi rappresentano le TUE risorse personali. Le abbiamo già presentate ma visto che ti chiederò tra poco di valutarle eccole di nuovo:

❖ **Risorse organizzative** Si riferiscono alla capacità che hai di gestire, organizzare, definire le strategie, modulare e gestire il tempo e le priorità. Sono quelle risorse che ti permettono di pianificare e rendere possibili gli incastri e gli impegni.

❖ **Risorse emotive** Si riferiscono alla tua intelligenza emotiva, cioè alle capacità di connettersi e sintonizzarsi con gli altri, di ascolto attivo, ma anche di resilienza e flessibilità di pensiero.

❖ **Risorse comunicative** Si riferiscono alla tua capacità di esprimere te stessa per ciò che sei e ciò che desideri (le tue paure i tuoi dubbi ma anche le tue aspettative, i tuoi valori e i tuoi sogni). Avere buone risorse comunicative vuol dire essere in grado di farsi comprendere, di chiedere e di veicolare attraverso la comunicazione messaggi chiari ed efficaci.

❖ **Risorse relazionali** Si riferiscono alla tua capacità di stare in

relazione con te stessa con gli altri e con il mondo in modo equilibrato, bilanciato e funzionale.

❖ **Risorse personali (originalità)** Si riferiscono alla tua originalità come persona, a ciò che ti caratterizza e ti differenzia rendendoti unica. Ci sono persone che sono creative, altre invece sono sportive, alcune sono allegre e giocose e altre determinate o intuitive. La tua originalità è una risorsa fondamentale nel tuo lavoro di cambiamento.

Le punte del diamante sono le TUE potenziali risorse. Per ognuna di loro, ti invito a dare una valutazione in termini di potenziale da zero a cento.

Dopo aver compiuto questa valutazione per ognuna delle cinque risorse, chiediti, ricominciando da quelle organizzative: “Quanto da zero a cento sto utilizzando le risorse organizzative che possiedo potenzialmente?”.

La differenza tra la tua risorsa potenziale e ciò che percepisci come attualmente in uso, ti indicherà lo spazio di lavoro che dovrai fare per avvicinarti il più possibile al tuo livello potenziale.

Il grafico, quindi, costituisce una fotografia del momento attuale che stai vivendo in relazione a quante risorse in potenziale possiedi, e ti permette di focalizzarti su ciò che potenzialmente puoi essere (o sei stata prima della maternità), e quello che senti di essere e “spendere” in questo momento.

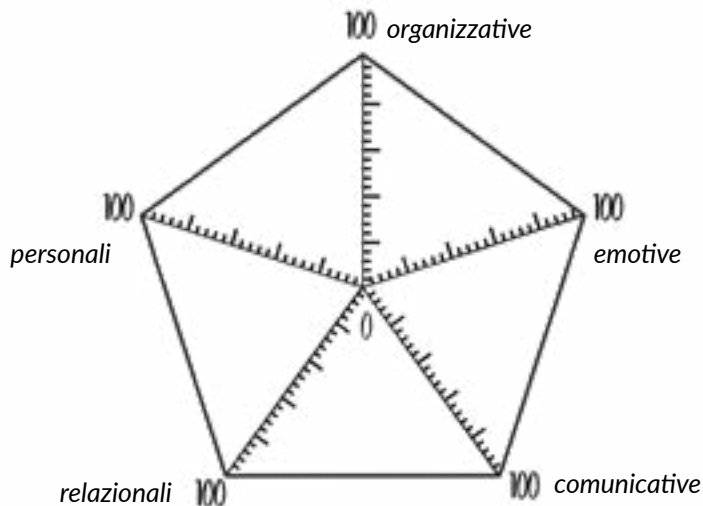
Individuare come ti percepisci nel “qui e ora” ti permette poi di poter lavorare per autocorreggere un tuo eventuale blocco individuato, o per scoprire l'area o le aree da potenziare.

Compila il grafico a diamante nella pagina seguente e per aiutarti nel processo di crescita prova a chiederti:

“Nella mia vita ho avuto un momento, un periodo nel quale mi sentivo di esprimere al massimo le mie risorse? In quel periodo, cosa funzionava diversamente? Cosa facevo?”.

## Il Diagramma Diamante

	Le tue risorse	
	potenziali	utilizzate
Organizzative		
Emotive		
Comunicative		
Relazionali		
Personali		



### Istruzioni

Fotocopia la pagina per poter riutilizzare il diagramma.

Assegna un valore alle tue risorse con un punteggio da 0 a 100.

Riporta sul diagramma il valore per ciascuna voce.

Unisci con una linea i punti individuati per le risorse potenziali e, con una linea di colore diverso, quelli delle risorse utilizzate.

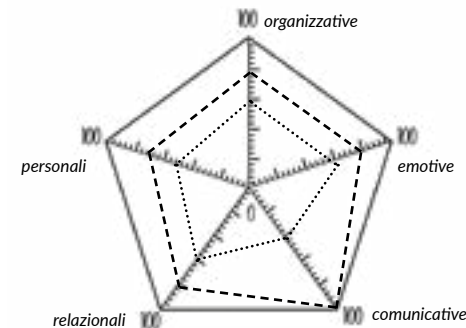
Per aiutarti nella compilazione del Diagramma Diamante ho realizzato una piccola video guida di alcuni minuti che puoi vedere inquadrando il QRcode.



### Esempio

	potenziali	utilizzate
Organizzative	80	60
Emotive	80	60
Comunicative	100	40
Relazionali	80	60
Personali	70	50

Linea tratteggiata = risorse potenziali.  
Linea a puntini = risorse utilizzate.



Altre domande che possono essere utili sono queste.

❖ Ero consapevole dei vari punti di partenza del mio potenziale? Per fare un esempio, può essere che in questo momento io sia carente di organizzazione e questo mi provochi delle difficoltà, ma nella mia natura, in potenziale, quanto sarei in grado di organizzarmi? Inutile mettersi alla gogna se la nostra natura è più creativa/intuitiva che razionale e organizzata: impariamo anche un po' di sana *self-acceptance*!

❖ Lo scarto che rilevo in uno dei cinque raggi può essere determinato da qualche circostanza esterna? Posso farci qualcosa, o è una situazione temporanea ma comprensibile?

❖ L'obiettivo o gli obiettivi che mi sono posta leggendo il libro sono in linea con le aree di lavoro che si evidenziano da questa autovalutazione?

❖ Le persone che mi vogliono bene e mi stanno accanto mi hanno mai fatto notare cose in questo senso?

## L'esercizio del "Come se..."

La mia formazione da psicoterapeuta breve strategica mi porta, anche in veste di coach, a utilizzare la maggior parte delle tecniche del nostro approccio.

## La colpa realizzata: self-fulfilling prophecy e senso di colpa

**Attenzione, genitori: spesso per rimediare a una colpa vi troverete ad averne due.**

Paul Watzlawick

Paul Watzlawick disse questa frase in un convegno di molti anni fa; Federica Cagnoni, una collega che stimo e apprezzo moltissimo, parlando con me di questi argomenti me la riportò come il vero monito a cui i genitori, le mamme in particolare, dovrebbero fare attenzione in merito al senso di colpa. A questa frase aggiungerei che, di queste colpe, solo una può essere definita reale.

Come funziona la profezia che si autorealizza<sup>20</sup> in merito al senso di colpa?

Intanto, è bene che tu sappia che questo fenomeno è ben noto in psicologia, e ha a che vedere con i comportamenti messi in atto in relazione a una credenza che porta ad agire nella realtà come se la credenza fosse reale, portandola quindi a compimento.

Esistono molti fenomeni in psicologia associati alla logica della credenza: uno in particolare è quello relativo alle paranoie<sup>21</sup>. Di fatto molte paranoie che si sviluppano nei nostri pensieri sono credenze che arrivano al livello di convinzioni pur non trovando riscontro nella realtà.

Esistono similitudini importanti tra quelli che sono i sensi di colpa che ho definito futili e che vivono molte mamme (me compresa,

<sup>20</sup> La profezia che si autorealizza è una supposizione che nel momento in cui viene pensata o formulata porta la persona ad agire “come se” fosse reale rendendola vera nei suoi effetti (Watzlawick, 1981).

<sup>21</sup> La paranoia è una convinzione che si poggia su basi che possono essere più o meno reali ma che viene enfatizzata e alimentata fino a farla diventare una convinzione illegittima.

a volte) e la formazione e strutturazione di alcuni pensieri paranoici.

In che modo la colpa creduta vera può realizzare una colpa nei fatti?

Mettiamo che io abbia deciso di dedicarmi al lavoro per ottenere una promozione: questo scatto di carriera – ahimè! – richiede tante trasferte e ore di lavoro che prima potevo dedicare maggiormente ai miei figli. Inizio a sentirmi inadeguata perché dentro di me si crea la credenza di essere colpevole e manchevole verso di loro e inizio a sopperire alla mia mancanza con regali compensatori, ammorbidimento delle regole, interruzione di quei piccoli no che aiutano a crescere... Nel tempo, questo nuovo comportamento genitoriale potrebbe trasformarsi in una routine dove ogni linea educativa salta e il rapporto fatto prima di valori e condivisioni affettive potrebbe diventare un rapporto di scambi materiali unicamente basato su regali e continui sì.

Se, in virtù della tua iniziale credenza (ho delle colpe), ti comporti come se quella credenza fosse reale nei fatti, finirai per renderla vera nei comportamenti e quindi nelle loro conseguenze.

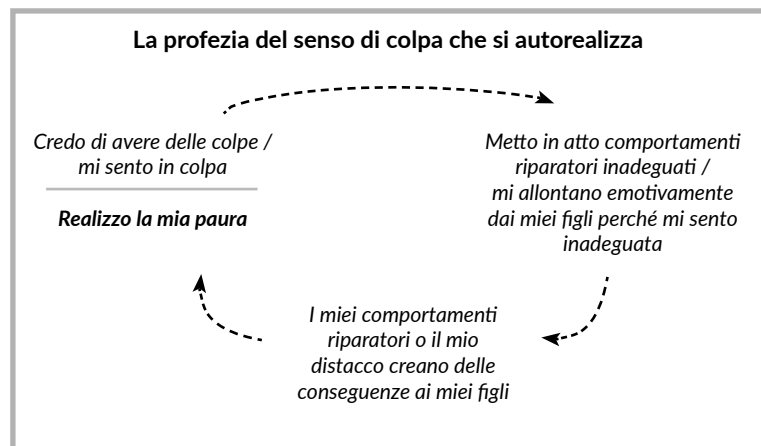
Sulla profezia che si autorealizza esistono numerosi studi<sup>22</sup> e sono stati fatti tantissimi esempi di come si compia più spesso di quanto pensiamo.

Un altro esempio in campo genitoriale proviene da molte separazioni. Purtroppo, spesso uno dei genitori (o entrambi), vivendo un senso di fallimento verso il proprio progetto familiare e sentendosi in colpa verso i figli, inizia a comportarsi in maniera del tutto inadeguata svestendo i panni del genitore che educa e che orienta e vestendo quelli del genitore sempre amico o che dice sempre di sì.

Come uscire da questa dinamica?

Come potrai leggere nel capitolo dedicato alla strategia del kit SOS senso di colpa, la chiave non sta nel non sentire mai quella

<sup>22</sup> Se vuoi approfondire il tema, vedi il libro del collega Lo Presti, Davide. *La profezia che si autorealizza. Il potere delle aspettative di creare la realtà*. Palermo, Dario Flaccovio Editore, 2018.



sensazione o nell'evitare di ascoltarla, ma nel connettersi con essa, comprendere se sia utile o futile e, prima di mettere in atto comportamenti compensatori, andare a osservare i segnali che i nostri figli ci mandano. Unendo questo all'immersione che ora ti racconto, la catena della profezia che si autorealizza si spezza: andando alla ricerca della conferma della mia credenza, finisco il più delle volte a confutarla.

## L'immersione come vaccino al senso di colpa

***Tenete le mani aperte, tutta la sabbia del deserto  
passerà nelle vostre mani.***

***Chiudete le mani, non otterrete che qualche granello di sabbia.***  
Eihei Dōgen

Come mai l'immersione è il vaccino ai sensi di colpa?

Tecnicamente, pensando al significato tecnico della parola "vaccino", questa terminologia è impropria. Inizialmente chiama-

vo l'immersione "l'antidoto" al senso di colpa, ma volevo evitare di veicolare il concetto per cui il senso di colpa sia un veleno: come hai visto, infatti, ha anche funzioni positive. Con il termine vaccino vorrei indicare una tecnica che ci permette di affievolire i sintomi del senso di colpa e anche le conseguenze patologiche.

Il nostro ciclo di vita segue una linea del tempo: compiamo scelte, facciamo azioni, ci leghiamo, mettiamo al mondo i figli se possiamo farlo o li adottiamo, li educiamo, e tutto mentre noi stesse cambiamo e ci evolviamo in continuazione...

In questa linearità, arriva sempre un momento in cui ci voltiamo e facciamo i conti con chi siamo stati.

Ci sono vari modi di condurre questi calcoli. Ognuno sceglie il suo: c'è chi soppesa ciò che ha realizzato, chi analizza le persone incontrate sul cammino, i feedback, chi valuta ciò che non ha compiuto e ancora, chi valuta ciò che non avrebbe voluto compiere.

Il peso delle colpe è un peso importante quando rivalutiamo il passato, e i rimorsi e i rimpianti sono quei pesetti più o meno consistenti che su quella bilancia nessuno di noi vuole poggiare.

Come si fa a non collezionare rimorsi e rimpianti?

Fai attenzione, ora ti parlerò dell'immersione e di ciò che significa per me e nel mindset Me First. Questa dimensione così importante non appartiene solo al rapporto che stai costruendo con i tuoi figli, appartiene anche al rapporto che hai con te stessa e con tutte le persone a te care.

Il passato si costruisce nel presente – credo che su questa affermazione possiamo essere tutti d'accordo. Grazie a quella linearità temporale che ci permette il fluire della vita, abbiamo un grande potere di controllo: costruire un futuro senza rimorsi e senza rimpianti, dunque un passato senza colpe.

L'unico modo per attuarlo è fare ciò che nel rapporto con noi stesse e con gli altri (soprattutto con i nostri bambini) è più valido e importante: **esserci**.

Esserci non significa esserci costantemente o quante più ore

- Sare, Rebecca, and Ruth Mace. *Who Keeps Children Alive? A Review of the Effects of Kin on Child Survival*. "Evolution and Human Behavior", gennaio 2008, pp. 1-18.
- Silfver, Mia, and Klaus Helkama. *Empathy, guilt, and gender: A comparison of two measures of guilt*. "Scandinavian Journal of Psychology", 48<sup>a</sup> ed., 02 May 2007, pp. 249-246.
- Spinola, Olivia, et al. *Effects of COVID-19 Epidemic Lockdown on Postpartum Depressive Symptoms in a Sample of Italian Mothers*. "Frontiers in Psychiatry" . Roma, 17 novembre 2020.
- Strocchi, Maria Cristina. *Senso di colpa virus letale. Come liberarsene: guida alla libertà interiore*. ebook edizione Kindle, 2016.
- Taylor A.J.W., and A. G. Frazer. *The stress of post-disaster body handling and victim identification work*, "Journal Human Stress", 8, 1981, pp. 4-12.
- Temper, Theodore D. *How many emotions are there? Wedding the social and the autonomic components*. "American Journal of Sociology", 2<sup>a</sup> ed., 1987, pp. 263-289.
- Vaihinger, Hans. *La filosofia del "Come se"*. Roma, Astrolabio Ubaldini, 1911.
- Watzlawick Paul. *Die erfundene Wirklichkeit*. Piper, Monaco, 1981; tr. it. *La realtà inventata*. Milano, Feltrinelli, 1988.
- Watzlawick, Paul. *Therapy is what you say it is*, in *Brief Therapy: Myths, Methods and Metaphors*, 1990, pp. 55-61.
- Watzlawick, Paul, John H. Weakland and Richard Fisch. *Change: Principles of Problem Formation and Problem Solution*, 1974. ed. W.W. Norton & Company, 2011.
- Zimmerman, Marc A. *Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis*. J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), "Handbook of community psychology", Kluwer Academic Publishers, 2000, pp. 43-63.

## Indice

<b>Prefazione</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>7</b>
<b>Mentoring</b> .....	<b>15</b>
Mentore di te stessa.....	20
Mentore dei tuoi figli.....	24
Mentore esterno .....	26
<b>Empowerment</b> .....	<b>31</b>
Le 5 risorse personali nascoste o inesprese.....	37
L'esercizio del Diagramma Diamante.....	39
L'esercizio del "Come se..." .....	43
<b>Flessibilità</b> .....	<b>47</b>
Il mindset Me First: Flessibilità, Immersione, Ritualità .....	52
La flessibilità come ingrediente per la solidità.....	54
Essere flessibili per abbattere il mito della madre perfetta .....	55
<b>Immersione</b> .....	<b>61</b>
Il senso di colpa materno: conoscerlo per gestirlo .....	64
La colpa realizzata: self-fulfilling prophecy e senso di colpa.....	74
L'immersione come vaccino al senso di colpa.....	76
<b>Ritualità</b> .....	<b>83</b>
Piccoli riti creano grandi cambiamenti .....	85

La piramide dei riti .....	89
Riti Me e We First .....	93
<b>Strategie.....</b>	<b>98</b>
Special kit handle emotions.....	102
Rabbia: ricorda chi SEI .....	105
Dolore: scopri cosa SAI .....	112
Paura: la paura significa VITA.....	117
Piacere: sei ciò che VUOI.....	122
Special kit SOS senso di colpa .....	129
Special kit selfcare: dall'armatura alle passioni.....	133
<b>Trappole .....</b>	<b>142</b>
Conosci le tue trappole per poterle evitare .....	145
Una soluzione per ogni trappola.....	147
Se la trappola è troppo pericolosa, chiedi aiuto.....	148
<b>Dal Me al We .....</b>	<b>151</b>
<b>Dalle madri all'azienda.....</b>	<b>159</b>
<b>Conclusioni.....</b>	<b>164</b>
<b>I 10 mantra della Guerriera Gentile.....</b>	<b>167</b>
<b>La forza della gentilezza .....</b>	<b>179</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>184</b>