

## LE DIECI MOSSE VINCENTI PER RISOLVERE I PROBLEMI

Vincenzo Aucone e Maria Luisa Trinca

Ogni scelta importante che siamo chiamati a compiere, se da un lato ci mette in difficoltà perché ci pone di fronte a qualcosa che ancora non conosciamo e di cui non siamo sicuri delle conseguenze, dall'altro ci offre la possibilità di un rinnovamento su altre dimensioni rispetto a quelle passate. Eppure la risposta che la maggior parte di noi tende a mettere in atto, sia istintivamente seguendo le proprie emozioni che razionalmente attraverso giustificazioni logiche, è quella di mantenere lo status quo inalterato; per istinto di tranquillità e di controllo, cerchiamo cioè di affrontare il cambiamento evitando qualsiasi stato di tensione. E' il caso di coloro che trovandosi di fronte ad un ostacolo, fanno scarsi tentativi per superarlo, subito si stancano e magari poi rinunciano.

Pensare di poter evitare il naturale conflitto che una scelta comporta, significa eliminare quell'elemento indispensabile del nostro essere nel mondo che è il *desiderio*. Il turbamento è implicito nell'etimologia del termine: *de-siderum*, privato della guida stellare; *de-sirio*, senza Sirio, la stella più luminosa e più vicina all'occhio umano. Desiderare è immaginare, aspirare, proiettarsi, sentirsi attratti verso qualcosa di altro e di ignoto, ma questa tensione crea un indispensabile conflitto con ciò che è a portata di mano, con le certezze acquisite fino a quel momento.

Ciò che è più auspicabile fare quando ci troviamo di fronte ad una scelta, è cercare di vedere la situazione come un'occasione per ripartire da se stessi, cioè da quello che veramente desideriamo. Impegnarsi per cercare una strada alternativa, uno stratagemma per trovare una via d'uscita, può essere più agevole se abbiamo chiara la definizione del problema. Immaginare attraverso la visualizzazione lo "*stato desiderato*" può aiutare inoltre ad individuare le soluzioni per noi più congeniali.

Per far fronte alle difficoltà della vita è dunque necessario sviluppare nuove attitudini e comportamenti. I dieci passaggi riportati qui di seguito, sono stati elaborati integrando

tecniche cognitivo-comportamentali<sup>1</sup> ed immaginative, e possono essere letti come le linee guida da seguire per affrontare i problemi e le preoccupazioni in diversi ambiti di vita.

**PRIMA MOSSA: *Identificare il vero problema.*** Descrivere il problema può aiutare a evidenziare aspetti non così evidenti a prima vista che però potrebbero rivestire un'importanza strategica nel processo di risoluzione.

**SECONDA MOSSA: *Trovare possibili soluzioni.*** Mettete da parte tutti gli eventuali condizionamenti esterni e cercate il maggior numero di soluzioni possibili lasciando correre la fantasia senza freni. Non escludete nulla, andate aldilà del fatto che possa sembrare stupido, egoista, folle, irrealistico o irraggiungibile. Annotate qualsiasi cosa vi viene in mente. Immaginare delle soluzioni predispone il cervello in una condizione creativa che più facilmente porterà ad azioni concrete.

**TERZA MOSSA: *Analizzare tutte le opzioni nel dettaglio.*** Per ogni soluzione trovata evidenziate gli aspetti positivi e negativi, e chiedetevi cosa è meglio per voi. Ponetevi le seguenti domande:

1. Questa cosa mi fa stare bene?
2. Rispetta ciò che sono?
3. Mi migliora?

**QUARTA MOSSA: *Scegliere la soluzione più soddisfacente.*** Dovrebbe essere facile a questo punto individuare la strada da seguire. Se però nessuna delle soluzioni vi convince, provate a visualizzarvi nelle diverse possibilità che avete immaginato, lasciandovi andare a una pura percezione sensoriale. I vostri sensi guideranno le vostre emozioni e i vostri pensieri verso la scelta giusta. Se invece vi sentite impreparati ad affrontare il problema delineato, chiedetevi se è possibile rimandarlo e con quali conseguenze, ed intanto

---

<sup>1</sup> Tra gli approcci più efficaci per la soluzione dei problemi va menzionato il counseling breve in azione di Jon Littrel. Tale modello è centrato sulla "soluzione" nel senso che il tempo dedicato all'esplorazione del passato e delle cause è limitato e l'attenzione è rivolta, soprattutto, alla ricerca di soluzioni per un cambiamento. Inoltre, il cliente viene aiutato a definire che cosa vuole piuttosto che a soffermarsi su una descrizione dettagliata di cosa non vuole più. Viene incoraggiato ad agire, anche durante le sedute. Infatti lo stile di lavoro del counseling breve prevede dei momenti in cui ci si muove all'interno dell'ambiente, per sperimentare il cambiamento e facilitare una modalità di lavoro fondata sull'esperienza.

acquisite eventuali strumenti per supportarvi nella risoluzione del problema.

**QUINTA MOSSA:** *Trovare i mezzi per mettere in pratica la soluzione prescelta.* Riflettete su tutti i passi necessari per raggiungere il vostro obiettivo. Ricordate di essere realisti e di fare conto sulle vostre possibilità al fine di non essere soggetti alla disponibilità di altre persone o condizioni indipendenti da voi.

**SESTA MOSSA:** *Predisporre un programma di azione.* Non lasciate nulla al caso, siate metodici e organizzati. L'obiettivo va perseguito con determinazione. Non dimenticate di darvi dei tempi.

**SETTIMA MOSSA:** *Attuare la soluzione passo dopo passo.*

**OTTAVA MOSSA:** *Verifica finale.* Controllate il risultato di quanto avete realizzato per assicurarvi che la soluzione sia stata opportuna.

**NONA MOSSA:** *Rivedere eventualmente alcuni passaggi* se non siete pienamente soddisfatti.

**DECIMA MOSSA:** *Celebrare il risultato.* Siate fieri di voi e gratificatevi nella maniera che più vi piace.