

grateful

EMPOWER KIT

**UN PERCORSO PRATICO PER CHI
HA PAURA DI FALLIRE**

Questo EmpowerKit propone degli esercizi guidati e delle strategie pratiche ed efficaci per imparare a gestire il fallimento, riscrivendolo in chiave positiva.

EMPOWER KIT – Un percorso pratico per chi ha paura di fallire

*Immagina di trovarti in questa situazione: hai speso tanto tempo per prepararti per un esame, ti presenti all'appello, fai il test scritto o orale e ti rendi conto di **non averlo passato brillantemente come speravi**. Oppure, immagina di presentarti a un colloquio di lavoro per una posizione che ambisci e **non essere scelt***.*

Questi sono solo due esempi di **esperienze di fallimento** che ognuno di noi può sperimentare nel corso della propria vita. A ognuno di noi è capitato almeno una volta di prefissarsi un obiettivo e non riuscire a raggiungerlo. Questo può scatenare in noi diverse reazioni emotive: **frustrazione, senso di colpa, vergogna, rabbia, tristezza**, in generale un **senso di sconfitta** che può anche farci credere che *ogni sforzo fatto sia stato inutile*.

Ma se ti dicessi che il fallimento non è la fine, ma solo un punto di partenza per apprendere, crescere e diventare più forte?

Con questo percorso non vogliamo sminuire i vissuti negativi connessi a queste esperienze o negare il loro impatto sulla persona, sotto diversi punti di vista.

L'obiettivo di questo percorso è darti degli **strumenti pratici** che possono aiutarti ad **allenare la capacità di riscrivere il fallimento in chiave positiva**: prendere ciò che non ha funzionato, analizzarlo e **ripartire proprio da lì per raggiungere i propri obiettivi**.

Se ci pensi, quante volte ti è capitato di raggiungere un traguardo, piccolo o significativo, e fermarti a riflettere sulle tue qualità, sul processo che ti ha portato al tuo successo? Quante volte invece ti è capitato di fare un errore, un passo falso, o scontrarti con un mancato raggiungimento di un obiettivo e *interrogarti su ciò che non ha funzionato* e cosa avresti potuto cambiare?

Questo accade proprio perché, sì **le esperienze di successo sono fondamentali, ma sono le esperienze in cui si fallisce che ci danno più spunti per migliorare e crescere come persona**.

*Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo EmpowerKit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da **evidenze scientifiche** della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei **suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta**. La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.)*

Primo Boost - Consapevolezza del proprio modus operandi

Prima di riformulare il fallimento in chiave positiva, è necessario fare un passo indietro e capire come vivi in generale le esperienze di insuccesso. È importante prendere consapevolezza di ciò che provi, quali reazioni sono più ricorrenti, come ti rivolgi a te stess* quando commetti un errore o non raggiungi ciò che ti eri prefissat*. Durante questo processo di presa di consapevolezza, **è fondamentale non giudicarsi**, ma **fare riferimento esclusivamente ai fatti**. Si parte sempre dal presupposto che **siamo umani e l'errore è contemplato**.

Pensa a una o più esperienze di fallimento che hai vissuto in passato.

(Non devono essere necessariamente traguardi significativi, ma anche piccoli insuccessi della vita quotidiana. Puoi spaziare nei diversi ambiti della tua vita)

Riporta qui esclusivamente i fatti, **senza giudizi**:

Descrivi ciò che hai provato dopo aver vissuto quell'esperienza di insuccesso.

Concentrati sia sugli **aspetti emotivi** (es. le emozioni che hai provato), sia sulle **sensazioni fisiche** che ha riscontrato (es. respiro affannoso, mal di pancia, ecc.).

Descrivi qui:

 **Descrivi ora i comportamenti che hai messo in atto subito dopo aver vissuto l'esperienza di fallimento.**

Sia quelli che ad oggi valuti come "corretti" sia quelli a cui attribuisce una valutazione negativa. Ricordati sempre di attenerti ai fatti e non giudicarti.

Descrivi qui:

 **Individua dei modus operandi e dei pattern di comportamento comuni tra le varie esperienze di fallimento che hai descritto.**

Nel caso in cui avessi raccontato una sola esperienza, prova a pensare anche ad altri momenti in cui hai commesso degli errori o non hai raggiunto un obiettivo. Possono essere sia esperienze di fallimento legate a traguardi significativi o anche più piccoli, legati alla vita quotidiana.

Riesci a riconoscere un comun denominatore tra le emozioni e sensazioni che hai provato dopo ogni esperienza di fallimento e un modus operandi ricorrente dopo che vivi un insuccesso o commetti un errore?

Riesci a individuare anche alcune frasi, alcune parole che rivolgi a te stess* in queste situazioni?

La voce che sentiamo dentro di noi che ci rivolge parole di sconforto, spesso cariche di connotazione negativa e che attaccano la valutazione che abbiamo di noi stessi, prende il nome di **“Io Autocritico”**. Ricordati sempre che ciò che dice l'Io Autocritico alla tua persona **NON è la realtà e verità assoluta**, è esclusivamente **una valutazione soggettiva** che deriva dall'interpretazione, appunto soggettiva, di quanto accaduto, di ciò che hai provato e di che comportamenti sono stati messi in atto. Spesso è influenzata dal tuo vissuto emotivo scaturito da quella situazione.

Se sei riuscit* a identificare un modus operandi comune a tutte (o gran parte) le tue esperienze di fallimento, significa che hai individuato il modo in cui generalmente vivi tali esperienze. **Prendere consapevolezza di questo schema è il primo passo per modificarlo in chiave più adattiva.**

Ora spostiamo leggermente il focus.

Ora che hai descritto alcune esperienze di fallimento, quali emozioni, reazioni fisiche e corporee e comportamenti scaturiscono dalle esperienze di insuccesso, hai delineato dei modus operandi tra i modi in cui affronti tali situazioni, concentrati su te stess* e i tuoi bisogni.

 **Quando vivi un'esperienza di fallimento, con tutto il carico emotivo negativo che può esservi associato, cosa pensi di aver bisogno in quel momento per trovare conforto?**

Dai spazio alla descrizione dei tuoi bisogni:

Nota importante: data la complessità del mettere in pratica queste abilità, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeutica risulta necessario per personalizzarle e consolidarle nel tempo e in diversi contesti.**

Grazie per aver letto questo EmpowerBoost!

Hai appena dedicato del tempo prezioso alla tua crescita personale, e questo merita riconoscimento.

Ogni piccolo passo che scegli di fare – anche solo leggere, riflettere o prendere un appunto – è un atto di cura verso te stessa*.

Domani riceverai un nuovo Boost in cui scoprirai una strategia chiamata **ristrutturazione cognitiva**.

Ti aiuterà a guardare i tuoi fallimenti con occhi diversi: **più lucidi, più gentili, più reali**.

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo Empower Kit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta.

La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.).

Per qualsiasi necessità di supporto, non esitare a contattarci: psicologo@grateful.social

Scarica la nostra App Grateful e prenota la tua seduta, la prima è gratuita.♥



www.grateful.social

[grateful.social](https://www.instagram.com/grateful.social)

[Grateful.social](https://www.facebook.com/Grateful.social)

[Grateful.social](https://www.linkedin.com/company/Grateful.social)