




Autore/i	Svend Brinkman → https://en.wikipedia.org/wiki/Svend_Brinkmann	
TITOLO	CONTRO IL SELF HELP	
Editore	Raffaello Cortina Editore	
Pubblicazione	2018 (Copenaghen 2014)	
Pagine	175	
Tempo di lettura	5 ore	

Copertina e indice

INDICE

Ringraziamenti


Introduzione. Una vita in corsia di sorpasso

- 1 - Smetti di guardarti l'ombelico
- 2 - Concentrati sul negativo
- 3 - Indossa il Cappello del no
- 4 - Reprimi i tuoi sentimenti
- 5 - Licenzia il tuo coach
- 6 - Leggi un romanzo, non un libro di autoaiuto o una biografia
- 7 - soffermati sul passato

Appendice. Lo stoicismo

Note



Valutazioni	 v 1 recensione cliente
Link Amazon	https://amzn.to/2AwWyG5



UNI EN ISO 9001 - Cert. 42136
UNI ISO 29990 - Cert. 42137

FYM s.r.l. - FORMAZIONE, CONSULENZA e COACHING

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde 800.14.87.37 - Web: www.fym.it - Email: info@fym.it

O TI FORMI, O TI FERMI!

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER LA QUALITÀ ISO UNI EN ISO 9001:2015 - CERTIFICATO CSQA N. 42136
AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER I SERVIZI DI FORMAZIONE UNI ISO 29990 - CERTIFICATO CSQA N. 42137

BREVE RIASSUNTO DEL LIBRO

L'autore, un professore di psicologia dell'università danese, sostiene che la filosofia dello sviluppo di sé è onnipresente, e purtroppo lo è in quasi tutti i campi della vita. In modo molto forte mette in discussione tutto il mondo del self-help e tutti i nuovi orientamenti "positivi" del mondo del lavoro: dalla cultura dell'efficienza, che ci fa dormire sempre meno, al pensiero positivo forzato, dall'idea di mobilità e flessibilità, che sta costruendo generazioni sradicate, all'idea di autenticità, dalla centralità delle emozioni alla cultura dell'accelerazione e a quella che chiama "sindrome del benessere".

Il libro è molto interessante, in quanto mette in discussione in modo ragionato (anche se potrebbe sembrare per partito preso) il nostro settore di appartenenza: il mondo dell'aiuto, del Coaching, della crescita personale e del Self-Help.

A questa cultura dello sviluppo e dell'accelerazione, il Prof. Brinkman propone la sua alternativa: la più classica cultura dello stoicismo, con particolare attenzione a Seneca, Epitteto e Marco Aurelio, sostenitori di un'antica "saggezza pratica".

Consiglia così la visualizzazione negativa, anziché quella positiva (cosa succederebbe se perdessi ciò che ho?) per apprezzare meglio ciò che si ha. Sostiene la consapevolezza e l'apprezzamento dei propri limiti, anziché l'estenuante ricerca del loro superamento. Raccomanda autodisciplina, controllo delle proprie emozioni e una quotidiana accettazione della propria condizione di esseri mortali.

Valorizza le lamentele, le critiche, la malinconia, la negatività e il dubbio.

Breve riassunto dei primi due capitoli

Capitolo 1 - smetti di guardarti l'ombelico

In questo primo capitolo l'autore mette in evidenza il paradosso dell'aiuto e dell'auto-analisi. Aiutare le persone le rende dipendenti dagli aiuti esterni, di fatto non aiutandole. E l'idea di cercare risposte dentro di sé non tiene in considerazione il fatto che non siamo da soli, ma che dobbiamo per forza relazionarci con il mondo esterno. Inoltre non è detto che le nostre sensazioni viscerali siano corrette. Anzi, molto spesso non lo sono. Il rischio del mantra "ascolta la tua voce interiore" è che potrebbe renderci autoreferenziali, facendoci perdere così la "bussola sociale".

Capitolo 2 - concentrati sul negativo

Il secondo capitolo si ricollega al "La brevità della Vita" di Seneca: per apprezzare la vita dovremmo guardare alla morte e alla nostra mortalità.

Il consiglio è di sfuggire alla "tirannia del positivo": spesso siamo a costretti a fingere di star bene, a non lamentarci, a non brontolare. L'autore suggerisce di guardare in faccia le negatività, morte compresa, per imparare ad accettarle: "memento mori", "ricordati che devi morire"! Bisogna guardare in faccia la morte per imparare a vivere al meglio.

COSA NE PENSO

Consiglio di leggere questo libro, e come suggerisce l'autore stesso, consiglio di leggerlo con occhio critico e liberi di esprimere anche un pensiero negativo sui suoi consigli e le sue riflessioni.

A me personalmente è piaciuto molto. Molto di più di tanti libri di self-help dai consigli banali e ovvi, da cui probabilmente l'autore ha preso spunto.

Da formatore e da coach professionista è stato molto utile leggere un libro che "attacca" in modo critico, ma anche ragionato, il settore che amo e a cui appartengo per scelta e con orgoglio.

E aggiungo anche che condivido la maggior parte delle riflessioni dell'autore: sono sottili, interessanti e attente a molti dettagli che spesso la positività e l'entusiasmo possono farci trascurare.

Ha molti spunti interessanti, su cui riflettere.

Se non altro è interessante anche per capire come spesso viene percepito il mondo della crescita personale e del coaching. Percezione con cui spesso noi di FYM ci confrontiamo e che inevitabilmente cerchiamo di superare con professionalmente e con rispetto.

E forse gli operatori del settore dovrebbero responsabilizzarsi, pienamente o parzialmente, di questa percezione.

Ovviamente non condivido tutte le idee e le riflessioni dell'autore.

Non condivido l'idea del controllo delle emozioni e dell'orientamento al passato.

Non condivido l'idea stessa di "contro" che è presente già nel titolo, in quanto risponde ad una ferrea logica di separazione.

E forse non condivido l'idea stessa di self-help, che secondo me rappresenta un altro paradosso: se si chiama self forse non è per nulla delegato, neanche ad un libro o ad un video. Forse c'è un'imprecisione nella definizione, anche se ampiamente condivisa e diffusa.

Ad ogni modo è un testo che permette di fare una sana critica alla crescita personale, alla società in cui viviamo e alla cultura dell'accelerazione.

Solletica, diverte, trasmette cultura e, soprattutto, non si perde in consigli banali.

Se non hai bisogno di sentirti dire che sei speciale, che vali di più di quel che pensi, e se ti va di metterti in discussione, è un libro da leggere.

E credo anche che ogni formatore, ogni coach, ogni manager "rampante", ogni imprenditore "positivo" e ogni responsabile HR e della formazione, dovrebbe dedicare del tempo alla lettura di questo libro.

Non è un manuale, anche se cerca di esserlo, ma è sicuramente molto stimolante.

Buona lettura!

Piercarlo Romeo
piercarlo@fym.it