

Scheda pratica – Gestire le aspettative nei gifted

1. Domande di riflessione

- Quando sento che le mie aspettative diventano troppo alte? In quali situazioni (lavoro, relazioni, progetti personali)?
- Che cosa mi dico quando non riesco a fare tutto come vorrei? Quali frasi della mia mente riconosco (“non è mai abbastanza”, “devo dare di più”)?
- Cosa sto cercando di ottenere con queste aspettative? Riconoscimento, senso di controllo, coerenza con i miei valori?
- Quanto le mie aspettative riflettono ciò che io desidero davvero, e quanto invece ciò che “penso che dovrei” fare secondo gli altri o gli standard sociali?
- Se guardassi la mia vita da una prospettiva più ampia, tra 5 o 10 anni, quali di queste aspettative contano davvero?

2. Indicazioni pratiche

1. Distingui tra valori e standard

- **Perché è importante:** i gifted spesso confondono i valori autentici (ciò che per loro è vitale e dà senso) con standard rigidi (“devo fare tutto in modo perfetto”). Il rischio è credere che il valore coincida con il risultato impeccabile, mentre in ACT il valore è la direzione, non la meta raggiunta.
 - **Come applicarlo:**
 - Valore: *creatività*. Standard rigido: *devo scrivere un libro di 200 pagine in tre mesi*.
 - Nuova prospettiva: *posso nutrire la mia creatività anche con piccoli gesti quotidiani (scrivere una pagina, disegnare, dedicare 20 minuti a un progetto)*.
 - **Domanda utile:** *Se tolgo il perfezionismo, cosa rimane che per me conta davvero?*
-

2. Riduci il “tutto e subito”

- **Perché è importante:** la mente gifted tende a lanciarsi con entusiasmo in mille progetti, ma la stessa energia iniziale può portare al burnout.
 - **Come applicarlo:**
 - Invece di: *“Devo riprendere lavoro, palestra, casa e relazioni tutte insieme.”*
 - Prova: *scegliere una priorità per settimana* e inserire micro-azioni negli altri ambiti senza pretendere completezza.
 - **Esempio pratico:** settimana 1 → focus su lavoro + un gesto piccolo per la salute (camminata di 20 minuti); settimana 2 → introdurre un gesto in più per la famiglia.
 - **Domanda utile:** *Se dovessi scegliere solo una cosa che fa davvero la differenza adesso, quale sarebbe?*
-

3. Accetta i limiti come parte della vita

- **Perché è importante:** molti gifted vivono i limiti come fallimento o “spreco del proprio potenziale”. In realtà i limiti sono inevitabili, e riconoscerli permette di usare le risorse in modo più intelligente.
 - **Come applicarlo:**
 - Quando emerge il pensiero *“Non ce la faccio, quindi non valgo”*, riformularlo come *“Sto incontrando un limite, e posso scegliere come rispettarlo senza smettere di camminare nella direzione che conta per me.”*
 - Fare pause programmate, non come segnale di debolezza, ma come parte integrante del processo.
 - **Esempio pratico:** invece di 4 ore di scrittura di fila, stabilire cicli da 45 minuti con pause di 15.
 - **Domanda utile:** *Come posso rispettare i miei limiti senza sentirmi meno?*
-

4. Allenati a festeggiare i progressi

- **Perché è importante:** i gifted spesso minimizzano i risultati raggiunti perché guardano sempre avanti al “non ancora fatto”. Questo alimenta ansia e insoddisfazione cronica.
 - **Come applicarlo:**
 - Ogni sera, annotare 3 progressi (anche piccoli) della giornata.
 - Condividere un risultato con qualcuno di fidato, senza sminuirlo con frasi tipo “sì ma non è niente”.
 - **Esempio pratico:** scrivere una pagina di diario, aver camminato 20 minuti, aver risposto a una mail difficile → sono progressi reali, non banali.
 - **Domanda utile:** *Quale piccolo passo di oggi mi ha avvicinato ai miei valori?*
-

5. Ricorda la leggerezza

- **Perché è importante:** la ricerca di significato costante nei gifted è un dono, ma può diventare un peso se ogni attività deve essere “profonda”. Alcuni momenti servono solo a rigenerare, e hanno valore proprio perché leggeri.
- **Come applicarlo:**
 - Inserire nel programma della settimana almeno un’attività volutamente “senza scopo” (guardare un film leggero, giocare, cucinare senza obiettivi di performance).
 - Dare permesso a se stessi di non “produrre” sempre.
- **Esempio pratico:** leggere un fumetto in spiaggia invece di un saggio, ballare in cucina senza motivo.
- **Domanda utile:** *Cosa posso fare oggi solo per il piacere di farlo, senza dover dimostrare nulla?*

3. Esercizi

Esercizio ACT – La bussola dei valori

1. Scrivi 3 valori che senti fondamentali in questo momento.

2. Indica sotto ciascuno un'azione semplice da fare questa settimana in linea con quel valore.

Esempio: Creatività → scrivere una pagina. Connessione → cena senza telefono. Cura di me → passeggiata di 20 minuti.

Esercizio CFT – Pausa di auto-compassione

1. Fermati un momento quando noti aspettative eccessive.
2. Porta la mano sul cuore e respira profondamente.
3. Ripeti una frase compassionevole (es. "Sto facendo del mio meglio, non devo essere perfetto").

Esercizio pratico – Dalla lista infinita alla lista essenziale

1. Scrivi la lista completa di obiettivi.
2. Cerchia solo 3 cose che, se fatte questa settimana, ti farebbero sentire in linea con i tuoi valori.
3. Metti un asterisco su quelle che puoi rimandare o lasciare andare.

4. Checklist operativa

- Ho riconosciuto i pensieri di aspettativa eccessiva?
- Ho distinto valori autentici da standard rigidi?
- Ho scelto un passo concreto, piccolo e realistico?
- Ho praticato almeno un gesto di auto-compassione oggi?
- Ho celebrato un progresso, anche minimo?