

**PROJECT WORK ANALOGICO
MASTER SCIENZIATI IN AZIENDA**

IL CORAGGIO CE L' HO... E' LA PAURA CHE MI FRENA!

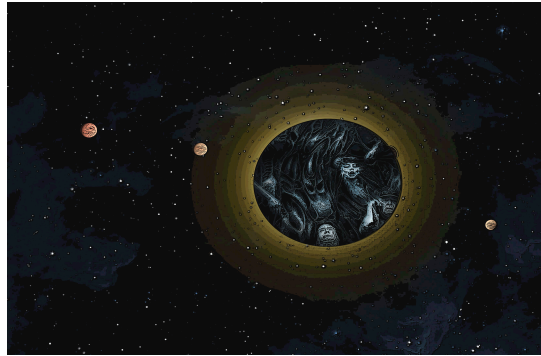


Fiammetta Catalano, Marco Firmani, Monica Dalto, Lidia Losanno, Natalia Ceriani

L'opera d'arte Guernica, di Pablo Picasso, è stato il nostro trampolino di lancio per la realizzazione di questo Project Work analogico. E' un'opera complessa che rappresenta terrore, sofferenza, paura e ansia. L'emozione maggiormente avvertita è stata la paura. Per lo sviluppo del lavoro siamo partiti da una storia fantastica che spiegasse metaforicamente come superare le paure nascoste.

LE AVVENTURE DI LUKE

“C'era una volta sul pianeta terra un giovane, il razionale Luke. Un giorno, dopo un brutto periodo di stress, fu assalito da brutti pensieri che sfociarono in un senso di ansia angosciosa e oppressione. Il tempo di rendersi conto dell'emozione che stava prendendo piede, vide comparire un'enorme ombra sulla strada di casa. Guardò in cielo e di colpo si sentì afferrare le spalle da due possenti zampe scure. Gridò, si dimenò e in un batter d'occhio si rese conto di essere arrivato in un altro mondo non lontano dalla Luna, un pianeta oscuro, chiamato PIANETA DELL'URLO. Il pianeta dell'urlo era governato da un grosso drago sputafuoco che si nutriva di urla sofferenti, paura e disperazione provenienti dal pianeta terra. Era un mondo di caos, le persone rapite dal drago venivano colte d'improvviso dalle sue fiamme, la vita si interrompeva e iniziava una lunga agonia sul pianeta del dragone. Le anime delle persone erano spaventate, i corpi doloranti e urlanti. Un giorno Luke esplorando quelle lande desolate, da lontano vide un toro di nome Aron; il toro era forte saggio e compassionevole ma ciò che destava meraviglia era la sua estrema calma in tutta quella confusione. Luke incuriosito si avvicinò e gli domandò cosa mai potesse fare una creatura così impavida su un pianeta così arido. Il toro lo guardò edisse che si trovava lì per offrire consiglio a tutte quelle persone che si erano perse. Luke chiese subito come ritrovare la via di casa e Aron rispose che l'unico modo per farlo era quello di raggiungere la fine del “labirinto”. Luke sbigottito e confuso per quella risposta, ma sempre più voglioso di tornare a casa, chiese di indicargli la corretta via. Aron gli indicò una montagna avvolta dalle ombre che si destava all'orizzonte, così il giovane decise di scoprire di cosa si trattasse e nonostante la strada fosse lunga e tortuosa proseguì fino in cima. Arrivato lì rimase colpito, un grande muro in pietra con incise le impronte di un centinaio di mani si ergeva emanando una luce flebile; si avvicinò, posò la sua mano su una delle impronte e avvertì una strana sensazione, inaspettata, quasi piacevole, un senso di tranquillità che da tanto non provava. Forse quel muro voleva dire qualcosa, la salvezza, sua e quella dei compagni. Scese allora dal monte e rapidamente ritornò dagli altri. Li riunì, spiegò loro quello che i suoi occhi avevano visto e convinse quattro di loro ad andare insieme su quella montagna. Molti erano dubbiosi nel seguirlo in quel cammino, probabilmente però tutti insieme ce l'avrebbero fatta a sconfiggere le insidie celate dietro paura e sofferenza! Qualcuno più debole durante il tragitto avrebbe voluto mollare, ma facendosi forza l'uno con l'altro arrivarono in cima. Contemporaneamente posero la mano sull'imponente muro e una luce abbagliante li colpì. Un senso di temerarietà li pervase. Capirono che era l'ora di farsi coraggio, raccogliere le forze e abbattere quel muro che li teneva lontani da casa. Il muro andò distrutto ma a quel punto si resero conto che la prova era appena cominciata. Al di là del muro trovarono cinque porte con affissi i loro nomi, ciò suggeriva che da ora in poi le loro strade si sarebbero separate e ognuno di loro avrebbe dovuto affrontare la sua prova per vincere la paura. Luke capì che quella era l'entrata del labirinto, titubante entrò ed iniziò a camminare; sbagliò strada più e più volte, inciampò, pianse, sembrava quasi impossibile uscirne, ma mano a mano che affrontava i pericoli acquisiva consapevolezza. Più consapevolezza acquisiva, più si rendeva conto che la chiave per trovare l'uscita era quella. Dopo tanti tentativi, tanti errori e tante sofferenze si fece carico di tutte queste emozioni e li trasformò in determinazione, coraggio e perseveranza. Dopo giorni e giorni in quella strada senza uscita, fu inondato da una luce abbagliante da cui scorse la sagoma del Toro. Aron parlò: “Finalmente hai trovato la chiave dell'enigma, ma ricorda: lascia che la paura affiori in superficie e dalle un nome e con coraggio affronta le sfide della vita. Buon viaggio amico mio, si capace di tramutare le tue paure in forza! Improvvisamente Luke si ritrovò nel pianeta terra e poté trascorrere la sua vita felicemente.”



I personaggi estrapolati dal quadro sono stati principalmente il toro e il desperado. Il toro, simbolo della forza e del coraggio, rappresenta la guida per vincere la paura, mentre il desperado rappresenta l'individuo in preda a tali emozioni che non sa come uscirne. Lo scenario del guernica, dolore ansia e disperazione è rappresentato fantasticamente dal pianeta dell'Urlo in cui vive il drago, trasposizione del cavallo, che rappresenta l'incombenza della paura.

Cos'è la paura?

La paura è un'emozione primaria, caratterizzata dalla sensazione di angoscia che si avverte davanti a una minaccia. La percezione della paura da la possibilità di rispondere, di scegliere tra lotta e fuga. La paura consiste in una serie di reazioni a catene nel cervello che comincia con uno stimolo stressante e finisce con il rilascio di sostanze chimiche che si tramutano in specifici effetti fisiologici. I distretti cerebrali implicati nella risposta sono: corteccia corticale, talamo, ipotalamo, amigdala e ippocampo.

La reazione alla paura segue due strade potenziali: la *Low road* si innesca per prima e in maniera istintiva, non permettendo la discriminazione della vera natura del pericolo. Ad esempio quando avvertiamo un rumore provenire dalla nostra finestra possiamo immaginare che stia per entrare in casa un ladro, in realtà potrebbe essere solo un ramo d'albero che colpisce la finestra. L'informazione sensoriale, ovvero il rumore, è processata dal Talamo, indipendentemente dalla realtà e dall'entità della minaccia; viene elaborata dall'amigdala che la immagazzina come ricordo. Il segnale giunge poi all'ipotalamo che attiva la risposta di lotta o fuga. Pertanto la risposta fisiologica all'evento, si manifesta allo stesso modo, a prescindere che la minaccia sia reale o immaginaria. (Talamo-Amigdala-Ipotalamo).

L'*High road*, permette di razionalizzare il rumore avvertito e di capirne l'entità mediante la corteccia cerebrale. (Talamo-Corteccia-Ippocampo-Amigdala-Ipotalamo).

La componente chiave della risposta alla paura è l'amigdala: mediante l'ipotalamo trasmette il segnale alle ghiandole surrenali, che secernono ormoni dello stress (adrenalina, noradrenalina, cortisolo). Ciò determina un aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna, contrazione muscolare e respiro profondo e rapido.

Di cosa abbiamo paura?

Abbiamo deciso di coinvolgere i nostri compagni di classe per cercare di analizzare i temi che ci fossero più vicini e dopo aver eseguito un sondaggio che chiedeva quale fosse la paura più grande di ognuno abbiamo analizzato i risultati del wordcloud ottenuto. La solitudine rappresenta la risposta più comune (16%). Di seguito salta all'occhio la parola perdere, presente nelle frasi perdere le persone care / cari / persone a cui si vuole bene, che rappresentano l'11%. Un altro concetto molto vicino a questo della perdita è quello della morte, risposta data dal 10% dei partecipanti. Dall'immagine si nota anche la parola non, in quanto è stata inserita in varie frasi, come ad esempio la paura di non realizzarsi, non soddisfare la propria ambizione, non sognare, non trovare lavoro. Sono presenti anche la parola fallimento e fallire, che hanno la stessa radice e che, insieme a concetti molto simili di significato, rappresentano il 15% delle risposte. A partire da questo sondaggio abbiamo deciso di trattare in maniera più approfondita la paura della solitudine e la paura del fallimento.

PAURA DELLA SOLITUDINE

Per iniziare abbiamo analizzato il significato di solitudine. Non siamo stati colpiti dalla derivazione etimologica ma dal fatto che in inglese vengano utilizzati due termini per descrivere quello che in italiano è rappresentato da un'unica parola: in inglese "solitude" si riferisce a un senso di isolamento fisico mentre "loneliness" si riferisce al senso di solitudine in senso psicologico. La solitudine in senso fisico, cioè di isolamento è la paura di essere soli senza persone intorno, quando questo isolamento non viene ricercato ma viene imposto da una condizione fisica piuttosto che sociale o legata ad altri fattori, per un periodo di tempo prolungato. Nel caso l'isolamento venga ricercato dalla persona per un breve periodo si osserva un significato positivo e costruttivo di solitude che denota un impegno con se stessi. Solitude può fare riferimento alla gioia di essere soli, quando si è felici di stare con se stessi ma deve essere una scelta consapevole e ricercata. Siamo poi passati a considerare la solitudine in senso psicologico, la loneliness. La loneliness ha una connotazione negativa e si prova quando manca qualcosa o qualcuno nelle nostre vite. E' una sensazione che possiamo provare quando siamo circondati da mille persone ma noi, dentro, percepiamo una grossa mancanza. Siamo immersi in una folla di persone e ci sentiamo esclusi, non desiderati, sentiamo di non essere importanti per nessuno, è un senso di inadeguatezza che percepiamo. Per analizzare la loneliness ci siamo serviti della piramide di Maslow. La piramide rappresenta i bisogni dell'uomo, partendo da quelli primari (fisiologici e di sicurezza) per passare ai bisogni sociali (di appartenenza e di stima) per poi concludersi con i bisogni di sé', ovvero l'autorealizzazione della persona, che si può verificare quando i passaggi precedenti hanno ottenuto esito positivo. Considerando la piramide di Maslow, la solitudine, intesa come loneliness, si può sviluppare se i bisogni sociali di appartenenza non vengono soddisfatti. I bisogni sono l'amore, l'amicizia e la famiglia. Quando questi vengono a mancare ecco che questo sentimento si fa sentire e nei casi più gravi si può trasformare anche in malattie di carattere psicologico, ad esempio la depressione. Per essere empatici con la nostra classe che ci ha dato come risposta la paura della solitudine abbiamo pensato a una situazione che ci potesse rappresentare e fosse il più possibile vicina a noi ed abbiamo scelto un momento/periodo che ci porta a provare questa paura. La paura di questo sentimento si può verificare quando prendiamo delle decisioni importanti sul nostro futuro, sulla nostra carriera e spesso queste scelte sono accompagnate da un trasferimento.

Abbiamo pensato che molti di noi prima di trasferirsi per il master, piuttosto che per un percorso di studi o un'esperienza lavorativa avranno sicuramente avuto paura della solitudine, per affrontare una decisione difficile come questa hanno avuto il coraggio di mettersi in gioco e il coraggio di affrontare la paura della solitudine che probabilmente si sarebbe presentata nel nuovo ambiente. Per esprimere quanto detto ci siamo serviti di una testimonianza:

"La solitudine è un vizio della sera. Mi prende nei momenti in cui mi fermo e guardo alla giornata passata, alla settimana passata, al tempo e allo spazio in cui mi trovo presente. Credo che la solitudine sia dentro di me, parte di me da cui non sono mai riuscita a staccarmi. È un pezzettino di vita che forse non voglio lasciar andare perché conoscere la solitudine significa poterci uscire e

godere della gioia di bastare a se stessi. Dopo tre anni vivendo da sola all'estero ho avuto numerose esperienze di solitudine. All'inizio mi spaventavo, è un sentimento molto profondo che non avevo ben sperimentato prima di partire. O meglio, era una solitudine vissuta tra le mura domestiche, dove non appena spuntava veniva placata dalle coccole di mia madre. In America invece ero da sola e quando il vortice mi prendeva mi sentivo affogare e angosciata da questo sentimento. Ora riconosco il sentimento e lo accetto, gli permetto di fare il suo corso sapendo che passerà, prima o poi, perchè infondo c'è gente molto più sola e abbandonata a questo mondo di me. Questo non vuole dire che trovi alcun piacere nella solitudine, ma la cerco di vedere come momentanea e come naturale componente della vita, che è meglio conoscere e accettare che cercare di eliminare. La solitudine per me è non sentirsi amata, capita e non vedere un senso nella propria esistenza. La persona che mi ama di più, che cerca di capirmi più profondamente e che mi aiuta a trovare un senso rimane mia madre. È lei la persona che cerco nei momenti di tristezza e solitudine. Altrimenti, cerco di mettere in silenzio la testa e concentrarmi in cose pratiche, facendo tanta attività fisica o altro genere di occupazioni per sviare quando la mente comincia a perdersi in piroette inutili”

Francesca, 23 anni, Italiana, dal 2014 in California per Sierra Nevada College.

Questa testimonianza è stata scelta per la positività con cui questa ragazza affronta questo sentimento. E' significativo il passaggio di presa di coscienza della solitudine e anche l' accettazione. La solitudine, come scrive Madeleine Delibrel ci è connaturale, è una solitudine rudimentale che dobbiamo accettare in primo luogo perché: “in ognuno c'è qualcosa che non sarà mai compreso da nessuno. Questo qualcosa è la causa stessa

della nostra solitudine”. Notiamo come la mamma, che rappresenta il bisogno sociale di famiglia all'interno della piramide di Maslow ha un ruolo molto importante, che permette di “combattere” il sentimento quando si presenta. Un altro punto importante che si evince da questa testimonianza è, in seguito al riconoscimento del sentimento, cercare di impegnarsi in qualcosa di pratico per distrarre la mente e non incorrere in pensieri inutili. Dalla testimonianza abbiamo quindi trovato questi piccoli spunti di comportamento per affrontare la solitudine ovvero: accettare il sentimento, prenderne coscienza, cercare appoggio nella famiglia, negli amici o nell'amore e cercare di avere degli hobby, delle azioni pratiche che possano occupare la mente. Un' altro suggerimento è quello di circondarci di persone interessanti e stimolanti che ci apprezzino per quello che siamo e con cui possiamo condividere le nostre passioni.

Oggigiorno si tende a rimanere in contatto con amici e familiari anche attraverso i social, ma un uso improprio di questi potrebbe essere associato alla solitudine. Spesso rimaniamo connessi ai social e ci rifugiamo quindi dietro ai nostri smartphone con l'illusione di non sentirci soli, ma in realtà questo nostro sentimento di solitudine si accresce. Con i social, oltre a nasconderci dietro a uno schermo, ci facciamo vedere per qualcosa che non siamo, nella speranza di ottenere like e quindi sentirci accettati dalle persone, dagli “amici” che pensiamo di avere perché mettono un commento positivo a una nostra foto o a un nostro stato. Nella realtà spesso, più sono i like e i commenti e più siamo soli. Concludiamo con una chiave ironica della scala di Maslow fatta nel mondo social: in questo caso se andremo a soddisfare il bisogno sociale di facebook, al posto di combattere la solitudine, finiremo per alimentarla. Ecco come i social network non sono un aiuto per affrontare la solitudine.

PAURA DEL FALLIMENTO

Dal sondaggio sui nostri colleghi e amici abbiamo visto come la paura di fallire sia molto sentita. Questo tema, in realtà, è molto vissuto in generale dai giovani italiani, come confermato dai dati del rapporto AMWAY sull'imprenditorialità. Infatti nel nostro paese pur in presenza di una buona propensione a fare impresa, addirittura superiore a quella statunitense, gli under 30 sono terrorizzati dal fallimento. Il 92% dei giovani italiani vede una possibile sconfitta come un ostacolo all'avvio di un business in proprio. Mentre la media europea è del 75% e solo il 46% dei giovani negli Stati Uniti è della stessa opinione. Nello stesso rapporto viene messo anche in evidenza la sfiducia dei giovani nei confronti del Sistema Paese, infatti sono una minoranza a pensare che l'Italia sia un ambiente ideale per avviare un lavoro autonomo. Ben diversa è invece la percezione dei giovani americani.

Questi dati evidenziano come la paura del fallimento, a differenza di altre paure, sia fortemente influenzata dal sistema socio-culturale e relazionata al nostro sistema valoriale e quindi all'educazione che ci è stata impartita da piccoli. Ci hanno insegnato che "sbagliando si impara", ma sembra che questa espressione, negli ultimi anni, venga usata sempre meno e, spesso, quando ci si racconta si tende a nascondere errori e fallimenti e a narrare solo successi e risultati. L'ambiente culturale che ci porta a nascondere i nostri fallimenti e a non raccontarli ci priva del sogno di osare, dello sperimentare, dello spingersi all'impossibile. Dobbiamo trovare il coraggio di fallire, di credere nel sogno. Il fallimento è il coraggio di osare, è la prova che noi ci abbiamo provato e che continueremo a provarci. Anzi se hai imparato una lezione e hai dato del tuo meglio probabilmente è stata un'esperienza formativa in parte anche positiva.

Nella realtà di tutti i giorni a quasi tutti noi è capitato di sperimentare la sensazione di insicurezza dovuta a un fallimento, di fare ogni tanto raffronti negativi tra noi e gli altri o di pensare di non essere in grado di raggiungere i nostri obiettivi. L'ironia è che queste paure possono avverarsi. Un esempio facilmente comprensibile di blocco dovuto alla paura di fallire è quello di fare scena muta durante un'interrogazione o di continuare a posporre la data di un esame. Questo succede perchè a causa della paura cerchiamo di allontanare nel tempo o di evitare del tutto il momento in cui verremo valutati, il momento in cui effettivamente potremmo fallire. Ciò significa che più angoscia proviamo nel raggiungere i nostri obiettivi, meno saremo capaci di agire per raggiungerli e rimarremo bloccati.

Esistono vari modi per affrontare la paura di fallire e ne approfondiremo due molto interessanti e facilmente applicabili alla vita di tutti i giorni: esternare e fallire.

Il primo metodo è esternare le proprie paure e può essere molto utile, si può parlare con un amico, confrontarsi con un collega o, come nell'esempio che prenderemo in esame, scrivere.

Una ricerca sul tema dell'Università di Chicago prende in esame gli studenti alle prese con gli esami. L'idea di partenza è che dei semplici esercizi di scrittura espressiva possano portare a una riduzione dello stress a seguito di un evento traumatico o emotivo. La ricerca ha dato un ottimo risultato: gli studenti che avevano avuto possibilità di scrivere in libertà le loro paure e le loro ansie, rispetto a quelli a cui non era stato detto di farlo, hanno affrontato meglio l'esame e preso voti più alti, soprattutto quelli normalmente più ansiosi. Scrivere sulla paura del fallimento significa dare una via di sbocco creativa all'ansia da prestazione e tale tipologia di metodo può facilmente essere messo in pratica aiutando le persone a svolgere attività di alta pressione al meglio come, per esempio, una presentazione, un discorso in pubblico o un colloquio di lavoro.

Il secondo metodo è affrontare la paura, questo non è un concetto nuovo e viene utilizzato da anni, per molteplici fobie, ma un conto è affrontare la paura dell'altezza o dei ragni e un altro è affrontare la paura del fallimento. Su questo tema riportiamo un esempio significativo e divertente, quello della Rejection Therapy (la terapia del rifiuto). Jason Comely, un canadese, in seguito ad un periodo difficile, in cui si sentiva bloccato e spaventato dopo essere stato lasciato dalla moglie, ha iniziato a superare questa paura con un gioco. Il gioco consisteva nel farsi rifiutare almeno una volta al giorno. Questo è esattamente ciò che ha fatto: ha chiesto passaggi a sconosciuti, prestati a passanti o sconti prima di acquistare qualcosa. Spesso riceveva un sonoro "NO", che in realtà significava aver "vinto" l'obiettivo della giornata. Ma con sua grande sorpresa, la maggior parte delle persone erano disponibili verso di lui e, a sua volta, ha cominciato ad essere più disponibile verso gli altri. Ha anche deciso di scrivere ogni tentativo di rifiuto e lo ha trasformato in un gioco chiamato Rejection Therapy. Questo metodo può aiutare a cambiare il modo in cui si pensa al fallimento, soprattutto nella vita professionale. Ogni volta che esitiamo a inviare un commento o un'idea a un collega o a raggiungere un potenziale mentore per un consiglio, possiamo pensare alla terapia del rifiuto. Dà la giusta prospettiva e anche se dicono "NO", abbiamo vinto comunque.

Abbiamo deciso di affrontare anche noi del team le nostre paure di fallire mettendo in pratica alcune delle prove della Rejection Therapy dopo averle adattate al contesto di Baveno. Abbiamo chiesto a sconosciuti un prestito, abbiamo suonato alle porte chiedendo di poter piantare un fiore, abbiamo chiesto a passanti di poterci fare un selfie con loro e a baristi di insegnarci a fare uno Spritz, abbiamo ottenuto tanti "NO", ma qualcuno è stato più disponibile e alla fine ci ha detto "Sì".



In conclusione bisogna trovare il coraggio di fallire e dopo un fallimento dobbiamo trovare la forza di riprovarci, perché anche personaggi famosi che vengono ricordati per i loro successi hanno dovuto affrontare il fallimento. Ad esempio Soichiro Honda prima di fondare la famosa azienda giapponese produttrice di moto, ha dovuto affrontare molte difficoltà. Dopo aver lavorato duramente sul suo primo vero prodotto, la fascia elastica, ed essersi indebitato pesantemente per produrla va a proporla a Toyota, dalla quale riceve un pesante rifiuto. Riesce a ripartire e solo in seguito a ottenere un contratto con Toyota. Durante la guerra la sua fabbrica viene bombardata due volte e poi distrutta dal terremoto. Finisce nuovamente in povertà, riesce ad affrontare tutte queste difficoltà e grazie alla sua esperienza e intuizione fonda la famosa multinazionale. Il fallimento, quindi, fa parte di un percorso di vita e può servire a migliorarsi per ottenere un successo in futuro.

CONCLUSIONE

Ricollegandoci alla storia fantastica nella prima parte dell'elaborato volevamo portare alla luce alcuni spunti di riflessione: la paura è un'emozione primordiale e in quanto tale è parte integrante del regno animale. Grazie anche alla paura, esseri umani e animali si sono evoluti in risposta all'ambiente circostante. Ogni persona nel corso della propria vita almeno una volta ha a che fare con la paura, identificare la causa di questa emozione è sicuramente un passo importante nel processo che permette di affrontare il problema. Tuttavia non è sempre facile contestualizzare ciò che genera questo sentimento ed è proprio per questo che spesso le paure possono "penalizzarci" nel normale svolgimento delle nostre azioni di vita quotidiana. In ogni caso la paura per tutte quelle reazioni immediate è un efficiente meccanismo di "lotta o fuga" e ci fornisce le migliori condizioni per preservare la nostra incolumità. Nel nostro lavoro ci siamo concentrati sul risultato di un sondaggio effettuato su un campione di nostri coetanei, dal test si evidenzia che la paura del fallimento e della solitudine erano fra le più diffuse. Possiamo dire che queste non sono delle paure che danno una reazione immediata e breve ma che si possono comportare in maniera subdola rendendosi spesso difficili da identificare. La paura della solitudine potrebbe essere

affrontata vedendola come un momento introspettivo fondamentale, un momento che ci consente di mettere in luce quelle emozioni che prima nemmeno erano considerate; abituarsi gradualmente alla solitudine ci fornirebbe un vantaggio per il futuro e lo abbiamo considerato come un lavoro utile da compiere. Per quanto concerne la paura del fallimento l'abbiamo identificata come una condizione di paralisi nell'agire e come metodo di risoluzione abbiamo portato la Rejection Therapy e un esempio di motivazione e perseveranza come quello del patron della Honda, che trasformando i suoi insuccessi e saltando gli ostacoli che la vita gli ha posto di fronte ha ottenuto successi e realizzazione dei propri sogni. Per concludere è difficile dare un messaggio che dia una chiave risolutiva generale, ciò nonostante dopo un'analisi e un'interpretazione personale possiamo dire che relativizzare, contestualizzare e imparare dalle proprie paure può essere un buon modo di porsi dinanzi agli ostacoli che la vita ci pone.

BIBLIOGRAFIA:

- Fear, Anxiety & the Brain (Physiology) – Published on *Explorable.com*
- How does fear work <https://www.youtube.com/watch?v=uKvf-Xy8pU>
- Scala di Maslow <https://www.roccolaurino.it/piramide-di-maslow-spiegazione-bisogni/>
- Scala di Maslow 2.0 <http://prime-italy.org/blog/la-piramide-di-maslow-nellera-dei-social-media/>
- RAPPORTO AMWAY SULL'IMPRENDITORIALITÀ ANNO 2013 – Incoraggiare l'imprenditorialità in Italia e in Europa eliminando la paura di fallire
- Roberto Saviano - Che tempo che fa 08/10/2017 <https://www.youtube.com/watch?v=0de0HkvemEY>
- Saviano apre il Campus Party: “Non vergognatevi dei fallimenti” - Redazione Millionaire 21 luglio 2017 <https://www.millionaire.it/saviano-apre-il-campus-party-non-vergognatevi-dei-fallimenti/>
- Writing About Testing Worries Boosts Exam Performance in the Classroom - Gerardo Ramirez, Sian L. Beilock SCIENCE VOL 331 14 JANUARY 2011
- Rejection Therapy <https://www.rejectiontherapy.com/>