

## VIAGGI E TEMPO LIBERO

---

### ***Io sono il mio migliore amico***

di **Laura Maestri**

Il **dialogo interno**, o più semplicemente, ciò che dici a te stesso, ha un impatto straordinario sulle **emozioni**, sulla percezione di ciò che accade al di fuori di te, sulla tua rappresentazione della realtà e su quanto comunichi agli altri.

Nei momenti in cui si avrebbe più bisogno di **conforto** e di **incoraggiamento**, molte persone attivano un **dialogo interno negativo** che, come una spirale, conduce a conclusioni e a comportamenti poco funzionali: sono inflessibili nel dirsi – e convincersi – che andrà tutto male, che la giornata non può far altro che peggiorare, non che usciranno mai più da quel **tunnel** e così via. Tutto questo sfianca ulteriormente uno stato interiore già “sotto pressione” e **non aiuta ad affrontare la situazione** con l’energia positiva necessaria a risolverla.

Una domanda utile a comprendere quanto questa dinamica interiore sia poco produttiva è questa: se tu accompagnassi un tuo carissimo amico ad un **importante colloquio di lavoro** e, mentre aspettate nella sala di attesa, tu notassi che lui è molto nervoso, preoccupato ed agitato, cosa gli diresti per tranquillizzarlo ed incoraggiarlo? Frasi del tipo: “*stai perdendo il tuo tempo, tanto **non ti prenderanno mai***” oppure: “*sono sicuro che come al solito farai una pessima impressione perché sei così teso che non ti ricorderai nemmeno come ti chiamì*” o ancora: “*avresti dovuto mettere l’abito più leggero, così sembri un fagotto che trasuda*” e così via. Sono sicura che, con un accenno di sorriso, stai pensando: “*ma certo che no!*”.

Eppure, sono altrettanto convinta che, in qualche occasione, queste sono le frasi che ti sei detto quando sarebbe stato importante contare su uno **stimolo positivo**, per farti coraggio e per ritrovare l’autostima.

Com’è possibile che si sia più generosi ad aiutare un’altra persona, piuttosto che **sé stessi**? Si potrebbero addurre tanti motivi e giustificazioni, ma oggi guardiamo avanti.

Quando parli a te stesso, e noti che inconsapevolmente stai facendo a pezzi anche il più remoto angolo di **positività** a cui ti stai appellando per affrontare la giornata, l’incontro, la riunione, fai una pausa mentale e comportati con te stesso come faresti con il tuo migliore amico: sii di conforto e di sprone e, soprattutto, sii **rasserante** e infondi a te stesso la **sicurezza** che ti meriti.

Noi siamo i **fattori dei nostri stati emotivi** e solo noi possiamo dirigere i nostri pensieri verso

atteggiamenti mentali più adatti a ciò che succede al di fuori del nostro privato governo: non possiamo controllare la realtà che ci circonda, ma possiamo gestire le nostre **reazioni** ad essa.

E ricorda che **sei tu il tuo migliore amico**, sempre a tua disposizione.

*Per capire come il linguaggio influenza ciò che ci circonda vi raccomandiamo il seguente seminario:*