

PROFESSIONI

Le convinzioni limitanti

di **Laura Maestri**

Quando mi si chiedono **informazioni** sul mio lavoro, e io rispondo raccontando della formazione in aula, è facile che mi senta ribattere: *“caspita, io non riuscirei mai a parlare di fronte a così tante persone sconosciute!”*.

Ma è proprio così? È assodato che **parlare in pubblico** richieda studio, volontà e tanta pratica, ma non è un'impresa impossibile per i più, non richiede un talento speciale: nessuno è idealmente escluso da questa capacità.

Molte persone ritengono di **non essere** assolutamente **in grado** di fare qualcosa: *“non sono portato per le lingue e non imparerò mai l'inglese”, “sono troppo vecchio per quei marchingegni tecnologici e non imparerò mai ad usarli”, “mio figlio è negato per la matematica e non c'è niente da fare”* e così via.

La **Programmazione Neurolinguistica** definisce questo genere di affermazione come **“convinzione limitante”**: ci si autoconvince di un proprio limite (o di quello di qualcun altro) e si vive entro questo, con tutte le conseguenze - spesso negative - del caso.

È giusto asserire che queste certezze siano frutto della propria **esperienza diretta**: un'azione effettuata nel passato ha scatenato una risposta esterna, e da questo evento si sono tratte delle conclusioni. In generale, questo processo aiuta a non ripetere errori o comportamenti poco funzionali: l'esperienza determina quali scelte siano da replicare e quali invece da **evitare**.

Tuttavia, capita che un **singolo episodio** possa dare origine ad una visione circoscritta delle proprie reali capacità, in particolar modo quando ciò sopravviene in giovane età. Nel periodo dell'adolescenza è frequente giungere a **conclusioni false e parziali** che si ripercuotono per tutta la vita: *“da ragazzo ho provato a salire su uno skateboard, ma dopo qualche metro sono caduto e mi sono slogato una caviglia; ho capito di essere negato per questo sport e non l'ho mai più provato: mio figlio troverà qualcun altro con cui imparare”*.

Quando un tentativo non riesce bene, è tipico appellarsi ad una convinzione limitante, sia per **giustificare** la presunta inabilità, che per liberarsi dal senso di colpa provocato dal fallimento. Ma in questo modo, non si impara mai e si creano confini ridimensionati su come si penserà e su cosa si farà in futuro.

Superare le convinzioni limitanti è un processo **fattibile** e, in molti casi, utile a migliorare la

qualità della propria vita. La partenza risiede nel comprendere che se non si sa fare qualcosa, si è comunque in grado di trovare il modo giusto per **imparare** a farla. Probabilmente si collezionerà una serie di tentativi malriusciti, ma prima o poi si troverà la giusta strategia per raggiungere l'obiettivo.

Per approfondire gli aspetti della comunicazione vi raccomandiamo il seguente seminario di specializzazione:



Seminario di specializzazione

COMUNICARE PIÙ EFFICACEMENTE ▶▶

Bologna Verona Milano Roma