

15 Maggio 2020

Quella vocina che spesso ci frega

Luigi Luvinetti

Coach in Programmazione NeuroLinguistica

Tutti noi abbiamo una voce che ci parla nella testa, è la voce dei nostri pensieri. È una sorta di dialogo interno che ci accompagna per tutta la giornata. Potremmo definirlo come la somma delle domande che ci facciamo e delle risposte che ci diamo. Fin qui tutto normale, stai tranquillo, non sei pazzo se parli tra te e te. O almeno, se così fosse lo saremmo tutti e...di conseguenza non lo sarebbe nessuno.

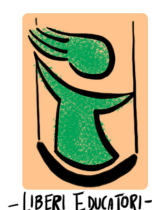
Quando dico che la voce dei nostri pensieri ci accompagna durante tutta la giornata sono serio e, più di quello che potresti pensare. Quello che ti dici ha delle implicazioni importanti sulle scelte che attui e sui comportamenti che metti in campo. E sia che si tratti di un campo da gioco o che il gioco si svolga nel campo più grande (quello della vita), credo che sia importante comprendere come giocare al meglio delle nostre possibilità.

Riesci ad immaginare cosa succederebbe se ad ogni tentativo di fare qualcosa di nuovo o di avvicinarti a una persona che ti interessa conoscere quella voce ti dicesse frasi come: "non ce la puoi fare!", "lascia stare!", "non fa per te!" o, ancora peggio, "non sei portato per queste cose!?" Se ci pensi bene, è un po' come essere in due sulla stessa barca ma quello più allenato dei due ti rema contro. Dove pensi che vada la barca?

Ho conosciuto questo fenomeno con il nome di self-talk, (o dialogo interno), quando studiavo all'università, durante il corso di Psicologia dello Sport. Nonostante la materia mi affascinasse parecchio, ero ancora molto lontano dal comprendere le implicazioni che tutto questo poteva avere nella performance sportiva di un atleta e, ancora di più, nella performance di quel gioco più grande che si chiama vita.

Oggi con qualche anno di studio ed esperienza sul campo in più, posso dire di aver compreso meglio gli insegnamenti di quel corso che mi ha aperto le porte sul mondo del coaching.

Ed è proprio grazie a quello che faccio che ho la possibilità di incontrare tante persone e ognuna di esse, a modo suo mi fa crescere e mi aiuta a diventare un Coach migliore, condividendo con me le proprie esperienze di vita.



Imparare a gestire un dialogo interiore, in modo che diventi più funzionale, è uno strumento fondamentale per andare nella direzione dei nostri obiettivi.

Spesso e volentieri neanche sappiamo che la gestione di quella voce ce l'abbiamo noi. Noi abbiamo il telecomando con il quale decidere se abbassare il volume di quella voce, fino a farla sparire o ad aumentare il volume fino a farla diventare un tifo da stadio.

Il punto è che se queste cose nessuno ce le dice sarò difficile farci caso e se non siamo consapevoli di qualcosa, non possiamo lavorarci sopra. Spesso, sono proprio questi processi mentali che ci permettono o meno di esprimere le nostre potenzialità.

Cosa succederebbe se riducessimo il volume di quella voce che ci tiene fermi ai blocchi di partenza e, invece, alzassimo il volume di quella che ci incita a correre al massimo verso i nostri traguardi?

La comunicazione, quella più importante, è quella con noi stessi. Il resto è un riflesso.

Luigi Luvinetti

Coach in Programmazione NeuroLinguistica

