

debby
www.deborahscanzio.com

A Scanzio...
di equivoci



Il potere della nostra mente

di Deborah Scanzio



Da molti anni lavoro con un preparatore mentale e grazie a lui ho appreso moltissime informazioni sull'influenza del nostro pensiero nella vita di tutti i giorni e su come la realtà non sempre sia unica, ma spesso dipenda dalla nostra interpretazione personale. Un esempio? "Il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto?". Dipende da come lo si vuol vedere.

È affascinante ma anche un po' frustrante scoprire il modo in cui comunichiamo con noi stessi. A volte vorremmo comportarci in un determinato modo, ma poi una forza maggiore, l'inconscio, ci spinge verso altri atteggiamenti che non riusciamo a controllare. Ti senti impotente e in alcuni casi anche un po' rassegnato, come se non ci fosse una soluzione per essere tu a condurre il gioco. Capire quanto il pensiero possa condizionare le nostre azioni è un passo importante per prendere il controllo della nostra vita. E poi che fare? Molti anni fa ho scoperto l'esistenza della PNL, che Wikipedia definisce così:

"La programmazione neuro linguistica (PNL) è un metodo di comunicazione e un sistema di "life coaching" definito come un approccio alla comunicazione, allo sviluppo personale e alla psicoterapia, ideato in California negli anni settanta del XX secolo da Richard Bandler e John Grinder. Il nome deriva dall'idea che ci sia una connessione fra i processi neurologici ("neuro"), il linguaggio ("linguistico") e gli schemi comportamentali appresi con l'esperienza ("programmazione"), affermando che questi schemi possono essere organizzati per raggiungere specifici obiettivi nella vita."

Insomma, siamo noi a condizionare gli eventi, basta solo pensare positivo e sarà più semplice sentirsi sereni. Sembra banale, eppure funziona davvero così. Ma come mai non tutti riescono a farlo davvero? Perché non è così semplice controllare la mente. Dipende dal tipo di schema di pensiero con cui sei cresciuto, se già da piccolo non sei stato abituato ad apprezzare le piccole cose, ci vorrà del tempo e molto impegno per cancellare le "brutte abitudini". Non tutti sanno che se ti dici che "non riesci a fare una cosa" non la farai davvero. Che è meglio parlarsi in positivo, dicendo cosa vogliamo sentire, fare o vedere piuttosto che dirci cosa non vorremmo che accadesse.

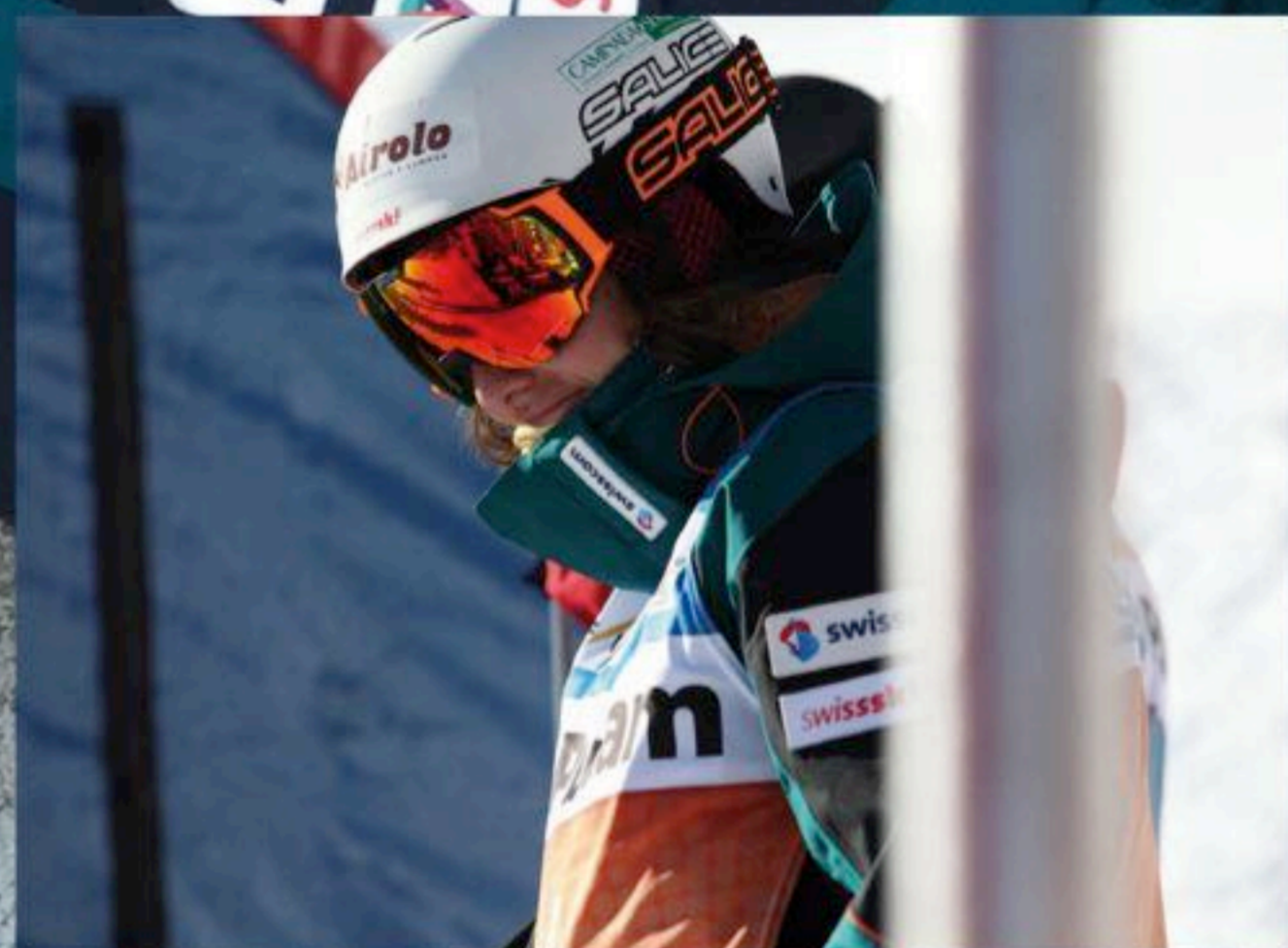
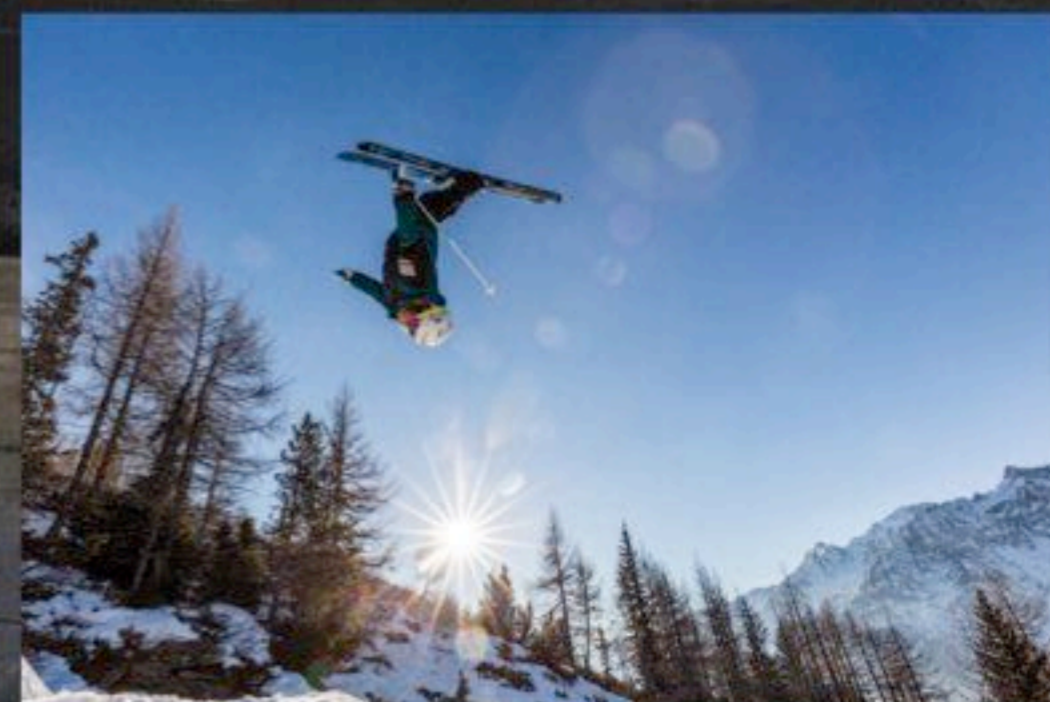
A volte però, anche se conosci bene questi schemi, può capitare di tornare alle vecchie abitudini. Il passato, l'ambiente in cui vivi, la tua scala dei valori e i tuoi sogni determinano ciò che per te è importante e ciò che desideri e così, quando la realtà non rispecchia le tue aspettative, rimani deluso, perdi la lucidità e finisci per ignorare ciò che di positivo ti circonda.

Io faccio parte della categoria che sta ancora imparando a pensare in modo corretto, soprattutto a trovare il giusto equilibrio tra pensieri funzionali e autogol. Nello sport è davvero facile battersi da soli, basta smarrire il focus ideale e perdersi in pensieri inutili e la frittata è fatta. A volte però è davvero difficile fare tutto giusto, ci sono situazioni che sembrano davvero paradossali...

Per sciare bene, devi avere la mente libera, ma per dare il massimo devi essere concentrato. Dunque, devi pensare, ma non troppo... Fai le competizioni perché ti interessano i risultati, ma per ottenerli non devi focalizzarti troppo sulla gara... Per allenarti con costanza e serietà è necessario porsi degli obiettivi, ma se pensi al risultato, non è funzionale, allora ti concentri sul miglioramento costante, run by run, ma ad un certo punto hai bisogno di una prova che sei davvero migliorato...il risultato! E qui iniziano i guai, perché il risultato diventa "l'unica ragione di vita" e se non arriva, si instaurano i dubbi, non riesci più a sciare come vorresti e la tua mente è sempre meno lucida...Come uscire da tutto ciò? Non lo so. Forse rivalutando la scala dei valori, trovando un altro focus. A me è capitato troppo spesso ed ogni volta sono rimasta delusa per non essere stata capace di gestire certe situazioni. Forse dovrei semplicemente accettare che sono fatta così, con i miei pregi e i miei difetti. Faccio fatica a confermarmi, finisco a terra, ma poi risorgo e alla fine è in quei momenti che riesco a dare il meglio di me. Non è ideale, ma tornando al bicchiere mezzo pieno, beh, è meglio di nulla!

D. Scanzio

www.deborahscanzio.com



CAMIOSHOP Saql

CADEMPINO, Via al Mulino 2, www.camishop.ch attrezzature, abbigliamento tecnico e personalizzato