

CONTRO BRONTOLONI E STRESS QUOTIDIANO

Personne negative e frenesia ci distolgono dagli obiettivi importanti. L'esperta: «Invece

Natascia Gargano

Milano - Aprile

Stress, ansia, precariato. Un bell'elenco di paroline che sentiamo e diciamo con una certa frequenza di questi tempi. Basta fare due chiacchiere al supermercato o ascoltare il nostro vicino, per capire come siamo tutti o quasi intrappolati in un vortice negativo, che rischia però di diventare nemico di ogni forma di creatività. Certo, non possiamo far finta che la crisi non esista, ma qualcuno ci lancia una sfida.

Come usare meglio l'energia

«La causa dei nostri successi e insuccessi è dentro di noi: per raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati dovremmo imparare a usare le nostre facoltà. Prima fra tutte: amare. Il potere curativo di questo sentimento è più forte di qualsiasi medicinale o terapia, ed è il migliore antidoto anti crisi». Parola di Eliana Lamberti, psicoterapeuta e trainer in Programmazione neuro-linguistica, autrice di *Amare è potere*, appena uscito per Armando Editore. Le abbiamo chiesto di darci alcuni suggerimenti per usare al meglio l'energia dell'amore così da essere più felici e meno in crisi.

CERCA DI AMARE QUELLO CHE FAI

Spesso i ritmi frenetici e le giornate che si susseguono velocemente ci impediscono di "ricordarci di amare" quello che stiamo facendo. «Prima di iniziare ogni attività dovremmo assicurarci di essere nello stato fisico ed emotivo più appropriato. È come il pulsantino di un interruttore che si trova su off e deve essere portato su

on per attivare la persona e permetterle di vivere a pieno». Facile a dirsi, ma come fare? «Si può arrivare a questo stato involontariamente, magari ascoltando una canzone, ma anche e soprattutto consapevolmente. È buona abitudine ad esempio avere un quaderno in cui scrivere ogni giorno quello che amiamo: può essere il partner, il gatto, la casa. Il solo atto di scrivere le caratteristiche positive di per sé è terapeutico e aiuta velocemente a cambiare il nostro stato d'animo».

VISUALIZZA SEMPRE L'OBIETTIVO

Quante volte lasciamo i nostri sogni in un cassetto e abbandoniamo i desideri a un passo dal realizzarli? Per evitare che questo accada ci vengono in aiuto le immagini. «Ogni volta che abbiamo un obiettivo che ci piacerebbe raggiungere o semplicemente un pensiero che ci piace ricordare cercate di averlo il più possibile "davanti agli occhi". Cercate immagini reali il più significative possibile per voi, o che in

un certo modo rappresentino quell'obiettivo, e mettetele in punti dove più volte al giorno si poserà il vostro sguardo (sul comodino, sulla scrivania, sulla credenza della cucina, sullo specchio del bagno). Sembra folle, ma funziona: è come vedere fuori per ricordarsi di vedere dentro».

ABBANDONA LE LAMENTELE

Molte persone si descrivono come positive e ottimiste, in realtà non sempre lo sono per



un passatempo deleterio, che fa male a chi si lagna e a chi ascolta. Per questo serve reagire

IMPARA AD AMARE "TUTTO" QUELLO CHE FAI!

bisogna riscoprire l'entusiasmo per la vita: dal lavoro alle persone ai propri sogni»

GRANDE POTERE

Sorridere alla vita cercando di amare ogni suo aspetto non è retorica. Anzi è un modo molto concreto per vivere meglio.



davvero. «Lamentarsi può facilmente diventare un'abitudine e per alcune persone autocommiserarsi e ricercare la commiserazioni altrui è linfa vitale. Dolori fisici, problemi di salute, problemi familiari, problemi al lavoro.

Ogni occasione è buona per mostrare la propria angoscia. Ma ricordate che le vittime non diventano mai vincitori. Bisogna scegliere chi dei due si vuol essere: se volete essere vincenti, smettetela di "raccontarvi storie"».

CAMBIA IL TUO LINGUAGGIO

Il modo in cui parliamo è un indicatore di come ci vediamo. Possiamo vederci come persone "reattive" o "proattive": «Il linguaggio dei soggetti reattivi li assolve da ogni responsabilità. La convinzione sottostante è "non sono libero di scegliere le mie azioni", sono sempre circostanze o altre persone a costringermi a fare quello che faccio. Il problema è che questo linguaggio diventa una profezia che si avvera: le persone producono prove a sostegno delle proprie convinzioni, dando la colpa alle circostanze esterne, al destino, sentendosi vittime incapaci di padroneggiare la loro vita. Il linguaggio proattivo, al contrario, pone il soggetto come artefice di quanto accade e di se stesso. Si passa quindi da "non posso" a "scelgo", da "devo" a "preferisco": il momento in cui si acquisisce tale consapevolezza e si comincia a passare da un tipo di linguaggio all'altro segna un momento di crescita».

INNAMORATI DI TE STESSO

Ma, in tutto questo, l'amore dove lo mettiamo? Amarsi è proprio il primo comandamento, assicura l'esperta. Ma cosa vuol dire esattamente "innamorarci di noi stessi"? «Significa darsi il permesso di essere ciò che si vuole, porre fine a un dialogo interiore autosabotante e rafforzare sentimenti di stima e fiducia. Amarsi significa rispettarci e non lasciare mai a nessuno il permesso di distruggere i propri sogni. Vivere per realizzare i sogni degli altri, anche se sono per noi le persone più care al mondo, equivale ad autodistruggersi ogni giorno».



STOP STRESS! Lo stress al lavoro (sopra) e i colleghi che si lamentano e non fanno che raccontarti quanto vadano male le cose sono il primo ostacolo da superare per stare meglio: il primo modo è imparare a tapparsi le orecchie (sotto). E se non lo si vuole fare fisicamente, basta allontanarsi da chi parla troppo per stare meglio.

