

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 22

LA MAGNIFICENZA INIZIA DA VOI

Ora vi chiedo: le persone intorno a voi, vi vedono come una persona positiva? Vi aspettate sempre che le cose vadano bene? Vedete sempre il lato migliore nelle persone o andate a cercare sempre ciò che non va? Avete una vocina dentro di voi che vi incoraggia e tende ad essere sempre positiva? Se vi trovate con un'altra persona che si lamenta sulla sua situazione, cercate di volgere la vostra conversazione su qualcosa di positivo? Se le cose non vanno per il verso giusto, cercate di vedere il lato divertente o positivo? Vi sentite bene con voi stessi, in questo esatto momento? Sareste in grado ora di elencare cinque cose positive sui vostri bambini senza pensarci su? In una giornata normale ridete tanto?

Nel rispondere a queste domande, fermatevi un momento. Pensate a quanto le vostre risposte possono avere un effetto sui vostri bambini. Più vi sentite magnifici e più questo avrà un effetto positivo su di loro e sarete sempre al top della vostra spirale. Al contrario, la negatività è come un caso brutto di congiuntivite: si trasmette facilmente e non è affatto bello doverci convivere.

C'è spazio di miglioramento nel vostro sentirvi positivi e magnifici? Sono sicura di sì. Se volete aumentare la percentuale di magnificenza nella vostra casa, iniziare da voi renderà la cosa molto più semplice. Come? Quando voi vi comportate in modo magnifico, lo faranno anche i vostri bambini. Per essere un grande modello per loro, dovete

soddisfare prima tutti i vostri bisogni di magnificenza. E' come sull'aereo: in caso di mancanza di ossigeno, dovete prima indossare la maschera voi e poi apporla ai vostri bambini. Dovete trovare quindi prima la vostra magnificenza per poi aiutare gli altri con la loro.

Tad James, mio insegnante di PNL, ripete sempre che l'energia fluisce dove va l'attenzione e che otteniamo ciò su cui ci focalizziamo. Personalmente, ritengo questo molto vero. Potete focalizzare l'attenzione su tutto ciò che è negativo e continuerete ad avere solo cose negative o potete focalizzarla su tutto ciò che è positivo e inizierete ad avere cose positive. La decisione spetta a voi. E' una *forma mentis*. Se noi educatori non abbiamo una buona auto immagine, questo si rifletterà nel nostro linguaggio, nel nostro atteggiamento e in tutte le nostre attività, perché non possiamo nascondere o fingere davanti ai nostri bambini. Se non abbiamo un'immagine positiva di noi stessi, non possiamo aspettarci che ce l'abbiano i nostri bambini. Mi ricordo come, da bambina, mio padre, nonostante fosse un operario, ha sempre amato quello che faceva e lo faceva sempre con entusiasmo e orgoglio. Questo mi ha insegnato ad amare sempre quello che faccio e a impegnarmi e trovare il lato positivo in ogni attività. Al contrario, conosco dei genitori che contano i giorni per il pensionamento anche se mancano svariati anni ed ogni mattina non fanno altro che sbuffare per andare al lavoro e si rovinano addirittura la domenica al solo pensiero che l'indomani devono ritornare al lavoro. Che esempio danno ai loro bambini? Quei bambini molto probabilmente non troveranno soddisfazione in quello che faranno anche con il lavoro più esaltante e gratificante al mondo: lo vedranno sempre come un lavoro, un peso, un obbligo e perderanno il gusto della vita, contando i giorni a un pensionamento che magari mai arriverà! Queste poi saranno persone che, una volta in pensione, non riusciranno a trovare nulla da fare e si lasceranno semplicemente morire. Mio padre, in pensione, ha trovato mille interessi e attività da fare ed è sempre contento e orgoglioso

di quello che fa. Questo per darvi un esempio di quello che significa fare proprio l'ottimismo e indossare gli occhiali della positività: che vediate il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, è la stessa cosa. Il bicchiere non cambia, ma le conseguenze cambiano.

Vi posso consigliare dei piccoli esercizi per raggiungere e fare vostra la *forma mentis* positiva.

1. Le vostre credenze. Le credenze sono principi guida, giudizi e decisioni su voi stessi, sulla vostra famiglia, comunità e su come funziona il mondo. Le vostre credenze filtrano quello che vedete, sentite e provate (ricordate il modello della comunicazione nel cap.2?) e quindi determinano il significato che date a un evento. Le credenze agiscono come delle profezie auto avveranti. Esse, limitanti o incentivanti, determinano le vostre azioni che a loro volta provano come vere le vostre credenze. La maggior parte delle credenze prendono forma durante l'infanzia. I bambini nella fase dell'imprinting fanno proprie le credenze dei genitori, degli insegnanti, dei fratelli maggiori, delle guide religiose, accettando e facendo loro cosa gli viene detto su di loro o su altri. "Sei un incompetente, uno stupido" o "Puoi ottenere qualsiasi cosa scegli " sono credenze che i bambini si porteranno da grandi. La maggior parte delle credenze limitanti che abbiamo su di noi arrivano infatti dalla nostra infanzia. Esse derivano anche da una falsa interpretazione di un evento poiché da bambini non si hanno tutte le risorse e la consapevolezza dei fatti di un adulto. Basti pensare a un elefante da circo per capire quanto sia facile ancorare una credenza limitante. Spesso si vedono questi pachidermi tenuti solo da una corda relativamente sottile che potrebbero spezzare in qualunque momento, ma non lo fanno, perché? Semplicemente perché sono stati condizionati a credere che non sia possibile, che non ne

sono capaci. Da piccoli, infatti, vengono legati con una corda abbastanza spessa che non riescono a rompere. Così, dopo molti tentativi a vuoto, accettano il fatto che non possono spezzare quella corda. Anche se non reale, quella limitazione restringe la loro mobilità futura, anche davanti a un pericolo. Le credenze limitanti possono essere cambiate, ma solo con nuove informazioni o lavorandoci su (la PNL aiuta molto in questo senso. V. www.pnl-nordest.com). Quello che posso consigliarvi in questo libro è quindi di focalizzarvi e formare delle credenze positive. Così voglio chiedervi di pensare a cinque cose positive su di voi. Lo so che siamo tutti modesti e non vogliamo darci delle arie, ma se voi non sapete individuare cinque cose positive su di voi, come lo possono fare gli altri? Robert Dilts ha detto una cosa, a mio parere, meravigliosa: "Più una persona brilla e più luce ci sarà nel mondo."

Marianne Williamson, citata da Nelson Mandela, scrive: *"La nostra paura più grande non è quella di essere inadeguati, piuttosto quella di avere potere a dismisura. E' la nostra luce a spaventarci, non le tenebre. Ci chiediamo: "Chi sono io per essere brillante, fantastico, dotato, favoloso?". In realtà, chi siete voi per non esistere? Siete figli di Dio. Il vostro sentirvi piccoli non è utile al mondo. Non c'è niente di illuminato nello sminuirsi, cosicché gli altri non si sentiranno insicuri vicino a voi. Siamo tutti destinati a brillare, come fanno i bambini. Siamo nati per manifestare la gloria di Dio che c'è dentro di noi. Non si trova solo in alcuni di noi, ma in tutti. Quando facciamo brillare la nostra luce, inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso. Nel momento in cui ci liberiamo della nostra paura, la nostra presenza libera automaticamente gli altri".*

Vi chiedo quindi: "Quali sono le cose che vi fanno risplendere?". Solo cinque cose, le vostre qualità, siete ottimisti, gentili, divertenti, onesti, intelligenti, felici,

energetici, organizzati, pazienti, buoni ascoltatori, diretti? Chiedetelo, se non riuscite da soli, ai vostri bambini o al vostro partner e scrivetelo su un foglio oppure qui sotto:

v Sono ...

v Sono ...

v Sono ...

v Sono ...

v Sono ...

A questo punto pensate a tutte le cose che avete fatto finora e che vi fanno sentire bene. Che cosa avete fatto di bello nella vostra vita che vi fa sentire bene su di voi, importanti per voi e scrivete anche questo.

v Ho ...

v Ho ...

v Ho ...

v Ho ...

v Ho ...

Riguardatevi questa lista almeno una volta al giorno per un po' di tempo e siate quello che vi distingue: se siete divertenti, fate i divertenti, se siete pazienti, abbiate pazienza. Una mamma addirittura si è scritta su una maglietta tutte le dieci cose positive su di lei e quando si sente un po' giù se la indossa!

1. Happy Man (Uomo Felice). Questo è un esercizio che ha iniziato a cambiare la mia *forma mentis* e che vi

assicuro funziona per imparare a focalizzarvi su quel bicchiere mezzo pieno e vi aiuta a tenere addosso gli occhiali della positività. Prima di addormentarvi alla sera, per solo una settimana, sette giorni, pensate a tre cose negative successe durante il giorno . Pensando a quanto negative sono, quali immagini avete nella vostra mente? Sono immagini a colori o in bianco e nero? Grandi o piccole? Vicine o lontano? Nitide o offuscate? Ci sono dei suoni importanti? Provate delle sensazioni? Ora se cambiate le caratteristiche di quelle immagini e per esempio se le trasformate da colori a bianco e nero, da vicino, le allontanate moltissimo tanto da renderle piccole come un francobollo, da nitide le rendete offuscate, da chiare le rendete così scure da non riuscire più a vederne i particolari. Se vedete queste immagini attraverso i vostri occhi, provate a vedere voi stessi nell'immagine con il vostro intero corpo. Se ci sono dei suoni, li zittite come se aveste una manopola del volume e se provate delle sensazioni provate a notare in che direzione vanno (da dentro a fuori, ruotano, dall'alto verso il basso) e provate a invertire la direzione. Che cosa succede? Probabilmente l'effetto della negatività diminuisce. Fate così per tutti e tre gli eventi, un evento alla volta. In questo modo renderete le tre cose negative della giornata, meno negative. Dopodiché, pensate a tre cose positive successe nel giorno e in questo caso pensando a quanto positive sono, prendete nota delle loro caratteristiche, e aggiustatele in modo che siano ancora più positive, magari accendendo ancora di più i colori delle immagini che avete in mente quando pensate a quelle cose, avvicinando le immagini, rendendole più nitide e magari facendole grandi come proiettate su uno schermo di un cinema. Questo dovrebbe rendere il ricordo di quegli eventi positivi ancora più positivo. Questo esercizio vi richiederà circa mezz'ora. Lo potete fare anche come esercizio per addormentarvi e dopo una settimana,

noterete come sarete più propensi a notare le cose positive invece che quelle negative, in modo automatico, fino a non riuscire più a pensare a cose negative.

2. Zittire le vocine dentro di voi. Ognuno di noi ha una voce interna che può limitarci nelle nostre azioni o spingerci a fare le cose. È normale, non siamo pazzi! Io parlo tantissimo con le mie vocine interne e sono riuscita a farmi molto amica la vocina che mi sostiene, tanto che quella che mi limita raramente si fa sentire. Qual è il trucco? Beh, quando la vocina che mi limita vuole dire la sua, io o le dico di stare zitta o, se questo non funziona, immagino di avere una manopola del volume e la zittisco. Può sembrare una cosa senza senso, ma vi garantisco che funziona. Ogni volta invece che si fa sentire la vocina che vi sostiene, alzate il volume e ripetetevi ad alta voce esattamente quello che vi dice.
3. Sbarazzarvi delle emozioni negative. Le nostre emozioni negative sono la causa delle nostre paturnie e lune storte e di certo ci allontanano dal sentirci magnifici. Un grande esempio di emozione negativa nel campo genitoriale/educativo è il senso di colpa. Prima di diventare madre, sentivo questo senso solo per avere speso una cifra assurda per un paio di scarpe! Generalmente il senso di colpa è un'emozione del passato. Ora vi chiedo: avete in mente qualcosa per cui provate un senso di colpa? O qualcosa di cui vi vergognate? Bene. Ora vi chiedo di fluttuare con la vostra immaginazione indietro lungo la linea del vostro tempo e di andare dieci minuti prima di quell'evento per cui vi sentite colpevoli e considerate questa domanda: ora, dov'è il senso di colpa? Non c'è. Ora imparate quello che c'è da imparare su questo evento e con la consapevolezza che il senso di colpa non c'è, come nei 10 minuti prima dell'evento, rivalutate tutto quanto è successo dall'evento a oggi. Tornando a ora, dov'è il senso di colpa? Voi avete il totale controllo su come vi sentite. Decidete voi come sentirvi. L'energia va, dove

va l'attenzione: se decidete di sentirvi in colpa, la vostra attenzione si concentrerà sul sentirvi in colpa, e tutta la vostra energia fluirà su questo senso di colpa, facendovi scendere nella spirale. Decidete di sentirvi in un altro modo, concentrate la vostra attenzione su ciò che vi fa sentire magnifici e riscalerete la spirale verso l'alto. (Per approfondimenti sull'eliminazione delle emozioni negative si consulti il sito www.pnl-nordest.com)

4. Fate le cose che vi fanno sentire magnifici. Che cosa vi fa sentire bene? Spesso non ci sentiamo bene perché facciamo cose che non ci piacciono o che non ci fanno sentire particolarmente bene. E' così facile per una madre venire assorbita dalla routine lavoro e faccende di casa, faccende di casa e lavoro. Fermatevi e riflettete per un attimo: quando è stata l'ultima volta che avete fatto qualcosa che vi ha fatto sentire davvero bene o che vi ha fatto ridere tantissimo? Se è stato tanto tempo fa, ora è il momento di far cambiare le cose. C'è qualcosa che potreste fare per voi stessi che vi riporterebbe sulla via della magnificenza? Potrebbe essere una dieta, una serata fuori casa con gli amici, iniziare un corso, dello shopping per voi o altro ancora. Annotatevi tutto quello che vi piacerebbe fare e vi assicuro che iniziarlo a fare vi darà una spinta per iniziare a sentirvi meglio e positive. Se si tratta di una cosa piuttosto grande e non potete realizzarla subito, suddividetela in piccoli passi e iniziate a percorrerli uno alla volta, magari uno a settimana. Se poi ci sono delle cose che vi pesano in modo particolare, cercate di evitarle, di non farle. Parleremo di questo anche nel capitolo 6 quando affronteremo i valori, ma cercate di concentrarvi solo su quanto è importante per voi. Per esempio, quando ho deciso di ritirarmi dalla vita aziendale e dedicarmi ad un'attività mia che potesse darmi più tempo da trascorrere con i miei bambini, quello su cui sono stata

molto chiara con me stessa è che non volevo stare a casa per badare alla casa. Volevo stare a casa per stare assieme ai miei figli e fare cose con loro e quindi chiudo uno, se non tutti due gli occhi quando vedo la polvere sugli armadi e mi limito alle pulizie solo una volta alla settimana, coinvolgendo in modo allegro tutta la famiglia. Ciò perché passare del buon tempo con la mia famiglia è molto importante per me e mi fa sentire bene, mentre pulire casa non mi piace particolarmente e non mi fa sentire così magnifica.

5. La vostra postura. Nel modello della comunicazione che vi ho spiegato nel secondo capitolo, ho sottolineato il fatto che il nostro comportamento è influenzato dal nostro stato d'animo, creato a sua volta dalle nostre rappresentazioni interne, e dalla nostra fisiologia. Questo significa che la fisiologia, la postura che assumiamo durante il giorno influisce sul nostro comportamento. La fisiologia sia determina, sia viene determinata dal nostro stato d'animo, il quale poi produce un certo comportamento. Quindi può succedere che un evento esterno venga filtrato e trasformato in una rappresentazione interna negativa, la quale causa uno stato d'animo negativo e quindi una fisiologia negativa come spalla arcuate, testa bassa, espressione facciale triste, ecc. Se però, consapevolmente, in questa situazione iniziamo ad assumere una fisiologia positiva, raddrizziamo la schiena, inarchiamo le spalle, tiriamo in fuori il petto, alziamo la testa e lo sguardo, facciamo dei respiri profondi e sorridiamo, vi assicuro che ciò trasforma e riscrive le nostre rappresentazioni interne. Pensate per un momento: riuscite a essere contenti e felici con una postura triste? Certo che no e lo stesso vale per il contrario! Quando quindi vi sentite un po' giù o non in ottima forma, iniziate cambiando la vostra postura e rendetela magnifica. Ciò vi farà sentire subito meglio! Anche Charlie Brown l'ha notato.



Bene avete molto da fare questa settimana e allora... iniziate
ORA!

Buon lavoro

Con affetto, vostra

Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata