



Il sorriso ci salverà

Come mai è così difficile uscire dal circuito dei pensieri deprezzanti? Eppure la scienza ci conferma che uno stato interiore di benessere fa bene al sistema immunitario, alla forza muscolare, alla creatività e all'apprendimento. Wow! Allora come fare per ristabilire l'equilibrio se l'umore è andato giù? Ora te lo spiego. Intanto vai allo specchio e regalati un sorriso.

Ci vogliono settantadue muscoli per fare il broncio ma solo dodici per sorridere. Provaci per una volta. Mordecai Richler Il Dott. Marco Rathschlag, psicologo e Mental Coach, considerato il numero uno in Germania nel campo delle performance eccellenti, dimostra dal 2007, in diversi



Dr.ssa TERESA BURZIGOTTI

NLC Master Coach e trainer, programmatrice neurolinguistica e wingwave Coach, fondatrice e della Otto Deit Akademie e del Centro Italiano wingwave®, membro dell'equipe del servizio "Coesione" Artemisia Onlus

studi e ricerche condotti all'Università dello Sport di Colonia, che le emozioni "positive" come la gioia aumentano le performance sportive, e che sono vincenti in termini di miglioramento dei tempi sportivi e di diminuzione della frequenza cardiaca, a confronto con quelle negative come paura e rabbia.

Con un test muscolare, Marco mostra nelle tv tedesche, come la forza muscolare s'indebolisce quando si invita la persona su cui si esegue il test, a concentrarsi, con la mente e con i sensi, su qualcosa di negativo. Al contrario quando la concentrazione si sposta su qualcosa di positivo, la forza muscolare aumenta.

Con questo, La scienza conferma una regola di buon senso: non parlare mai di



qualcosa di deprimente e negativo con un atleta prima della gara, con un artista prima dell'apparizione in pubblico e con uno studente prima degli esami. Sembra ovvio? Dalla mia esperienza di Coaching ti assicuro che l'ovvio è una presupposizione. Molti lo fanno, e non solo gli altri! Spesso la stessa persona protagonista di un evento importante per la propria vita o per la carriera, si sente sopraffatta da previsioni negative su di sé e sulle proprie performance, scivola in un circuito mentale depotenziante, mettendo a rischio l'opportunità di gestire la sfida con efficacia.

Poiché il tema è ampio e già solo la ricerca svolta da Marco a più riprese nel corso degli anni è vasta, mi concentro qui su due temi fondamentali: come usare il pensiero positivo e cosa si può fare per prevenire gli attacchi di negatività.

Ritengo infatti che sia piuttosto inefficace

il "pensiero positivo a tutti i costi". Se una persona è triste, convincerla a non esserlo e mostrarle tutto ciò che è allegro e positivo nella vita, spesso sortisce l'effetto contrario. Si potrebbero generare anche vergogna, rabbia e frustrazione dovute al senso d'inadeguatezza nel superare quello stato d'animo, soprattutto se richiesto e atteso dagli affetti più cari. Anche la convinzione "non sono abbastanza per darti gioia", affiora spesso in queste dinamiche relazionali confuse.

In effetti la stabilità e l'equilibrio positivo interiori si raggiungono per gradi. Innanzi tutto è necessario intervenire in termini di sponsorship. La sponsorship è quel sostegno alla persona, per cui, indipendentemente dai risultati che porta nell'immediato, si vede il suo potenziale e si affianca nella sua realizzazione. Le frasi giuste sono: "Credo in te, anche quando non sei al meglio." – "Anche se in questo momento pensi e senti così, tu sei molto di più di questo." – "Dentro di te ci sono le risorse per superare anche momenti negativi."

Le frasi citate nel primo gruppo sono molto più sostenibili di quelle del secondo: "Il problema è la tua testa in realtà è tutto ok." – "Il mondo è meraviglioso sei tu che lo vedi triste." - "Devi imparare a vedere il sole anche quando piove." "Devi farcela, se vuoi puoi!" - "Dovresti fare la scelta giusta per una volta!".

Il senso di congruenza interiore, impedisce alle frasi del secondo gruppo d'integrarsi nella consapevolezza e il risultato è un peggioramento dell'umore.

Nel Coaching Neurolinguistico* ho uno strumento di massima precisione per testare quali sono le parole e le frasi all'interno del "Linguaggio Vita" del mio cliente, che hanno un effetto depotenziante e stressante, e quali sono quelle che invece aprono la connessione fra il potenziale interiore e la sua espressione in termini comportamentali. Il Test Miostatico secondo Besser-Siegmund, cioè quello sviluppato dai creatori del metodo di Coaching wingwave®, ha avuto conferme scientifiche e internazionali nell'essere lo strumento che crea la via più rapida, pre-



cisa e stabile verso la soluzione del tema di Coaching. Per raggiungere questo risultato il test è utilizzato con parole e frasi referenziali del “Linguaggio Vita” del cliente, ovvero quelle parole con le quali egli rappresenta il suo mondo. Questa è neuro linguistica.

Dunque, cosa fare se un trenino di pensieri depotenzianti ti porta via davanti ad un appuntamento o a un evento importante?

Innanzitutto è deleterio farsi cogliere impreparati. Il lavoro allo specchio, dinnanzi al quale ci troviamo numerose volte nella giornata, aiuta a essere stabili. Davanti allo specchio sorridi a te stesso, regalati qualche frase gentile: “Io valgo” – “Sono capace” – “Mi fido di me.” – “Sono prezioso.” – “Io sono ok”. Qui rafforziamo l'identità invece di misurare il nostro valore con le performance più o meno riuscite.

Un altro esercizio molto utile e preventivo



è quello di raccogliere in un diario i nostri momenti più intensi di gioia. Prendiamo qualche foto di un'esperienza positiva, oggi abbiamo tutti il cellulare pieno di foto! Se sei genitore, per esempio, ricorda la prima volta che tuo figlio ha pronunciato la parola mamma o papà. Scrivi il titolo di questa esperienza come se fosse un libro, e scrivi il nome dell'emozione più intensa che hai sentito nel corpo in quel momento. Entra di nuovo in quell'emozione e sentila come fosse qui e ora. Ora puoi rievocare quell'emozione ogni volta che ne hai bisogno per sentirti come ti sentivi allora, in quello stato intenso di benessere. Fa' una collezione nel tuo diario di questi momenti di gioia e costruirai il tuo “trenino della gioia” sul quale puoi salire ogni volta che vuoi, per rafforzare la percezione di tutti i doni che hai dalla vita. La vita ti ama, sei degno di essere felice.

La musica, il canto e il ballo sono anche di grande aiuto, persino in casa da soli o con la famiglia, attivano il buon umore. E infine il sorriso! Metti la bocca all'insù anche se hai pensieri diversi, l'effetto “peggiore” che ti può capitare è che la gente che t'incontra per strada contraccambia il sorriso, anche se non sa il perché.

Dedico questo articolo ai piccoli Emma Charlotte e Raphael il cui pensiero è per me una fonte inesauribile di sorrisi spontanei. Mentre cammino da sola per strada, ovunque io mi trovi, incontro perfetti sconosciuti che rispondono a quel sorriso, come se ne sentissero esattamente l'intensità e la gioia. Il sorriso è un luminoso e contagioso raggio di sole sul viso, al quale nessuno può resistere.

*Secondo l'Associazione di Coaching Neuro-linguistico, G-NLC che si occupa di ricerca scientifica nell'ambito del Coaching

* L'Istituto Besser-Siegmund, che ha creato nel 2001 il metodo wingwave®, si occupa dello sviluppo e della diffusione del metodo a livello internazionale, supportato dalla ricerca scientifica in numerose e prestigiose università tedesche.