

2. Come ti parli?

È fondamentale imparare a riflettere non soltanto sulle parole che usiamo quando comunichiamo con gli altri, ma anche sul modello comunicativo che scegliamo per dialogare con noi stessi. Qual è il tono del nostro racconto interiore? È gentile, compassionevole, capace di accogliere i nostri limiti e i nostri successi, oppure assomiglia a quello di un giudice severo, inflessibile, ipercritico, che non perde occasione per ricordarci dove abbiamo fallito o in cosa non siamo stati abbastanza?

L'Analisi Transazionale ci offre un'immagine molto chiara di questa dinamica quando descrive la voce del *Genitore Normativo Negativo*, sempre pronto a sottolineare ciò che non va, a rimarcare errori e mancanze. Se ci lasciamo guidare soltanto da questa prospettiva rischiamo di vivere imprigionati in un dialogo interiore sterile e punitivo.

C'è però un'alternativa: se nella pianura della battaglia non riusciamo a comprendere cosa stia accadendo, possiamo scegliere di salire su una collina e osservare dall'alto l'intero scenario. È questa la pratica del distacco emotivo: imparare a non identificarci completamente con i nostri pensieri, ma a guardarli con un certo spazio interiore, riconoscendoli quando sono disfunzionali e lasciandoli scivolare via, proprio come l'acqua di un ruscello di montagna che, con naturalezza, prosegue il suo corso fino al mare.

Per allenarti a questa pratica di contemplazione, ti propongo un esercizio semplice ma efficace. Prenditi un momento di calma durante la tua giornata e prova a osservare i tuoi pensieri con attenzione. Nell'elenco che troverai di seguito sono riportati alcuni tra i più comuni *bias cognitivi*, ossia errori abituali della mente. Rileggili uno ad uno e

riconosci quali di questi sono venuti a “farti visita” nel corso della giornata. Non è importante che l’individuazione sia perfetta o nitida: accanto a ciascuno di essi troverai uno spazio per annotare il pensiero disfunzionale più simile che sei riuscito a cogliere.

Elenco degli errori della mente

Continuo sempre a fare gli stessi errori...

.....

Tanto non cambierà mai la situazione...

.....

È insopportabile questa cosa...

.....

Dovrei proprio....

.....

È intollerabile questa situazione...

.....

Ormai è così e non cambierà mai...

.....

È tutto sbagliato...

.....

Non c’è niente che abbia funzionato...

.....

È sempre colpa mia...

.....

Tanto lo sapevo già che sarebbe finita così...

.....

Se mi sento così allora un motivo sicuramente c'è....

.....

Lo sapevo che non dovevo fidarmi...

.....

Se anche questo non è andato bene allora è proprio vero che sono un fallito...

.....

Sono tutti uguali...

.....

Proprio non mi sopporto quando reagisco così...

.....

Si è vero, ma tanto...

.....

Non avrebbe assolutamente dovuto...

.....

Oppure, se preferisci, prova a individuarne anche di diversi rispetto a quelli che troverai nell'elenco. Non è raro, infatti, che a farci visita siano quegli automatismi mentali che Aaron Beck, padre della terapia cognitiva, ha definito “pensieri irrazionali” o *distorsioni cognitive*. Si tratta di schemi abituali del pensiero che, pur sembrando realistici e plausibili, finiscono per distorcere la nostra percezione della realtà, alimentando sofferenza, ansia o senso di inadeguatezza.

Riconoscere queste distorsioni non significa combatterle o giudicarle, ma imparare a vederle per ciò che sono: interpretazioni parziali, frutto di vecchi schemi di apprendimento. Solo portando luce su di esse possiamo ridurre il loro potere e tornare ad abitare la realtà con maggiore libertà interiore.



A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for handwriting practice.

