

Gioca a fare l'avvocato del diavolo

Qualche tempo fa ho incontrato una coppia di amici con il loro figlio adolescente. Il figlio di 17 anni era totalmente cambiato. Penserai che sia normale, in quell'età si cambia molto. Questo è vero, ma spesso ci si chiude, si assumono atteggiamenti autolimitanti. In questo caso invece è accaduto tutto il contrario. Da ragazzo timido e sempre sulle sue si era trasformato in socievole, sicuro di sé. Lo dissi al padre e mi rispose: sì, ci ho lavorato tanto. E come hai fatto "Beh, gli ho detto un sacco di bugie. Mi confessò che tornando a casa gli diceva che aveva incontrato Tizio e Caio e gli avevano detto cose del tipo "certo che tuo figlio è proprio simpatico", "certo che tuo figlio gioca proprio bene a pallone" ecc. Gliel'ho ripetuto talmente tanto che alla fine ci ha creduto veramente!".

Avrai già sentito parlare dell'effetto placebo, l'effetto per il quale una persona, credendo di ingerire una medicina, guarisce veramente anche se in realtà ha ingerito una pasticca di niente, forse meno **dell'effetto nocebo**, effetto contrario a quello placebo, persone che si ammalano e addirittura muoiono credendo di essere ammalate, quando invece esami clinici non mostrano alcun tipo di problema. Questo è il potere delle credenze, quello di creare la nostra realtà.

Il mio amico ha ripetuto talmente tante volte a suo figlio "sei così", "sei così" che alla fine... lui ci ha creduto veramente e "così" ci è diventato.

Come iniziare a farlo da soli?

- Inizia a dire "sono" (aggiungi ciò che vuoi veramente essere)
- All'inizio sentirai una *voce interna* che ti dirà "non è vero!". Bene, non fare finta di non ascoltarla. Quella voce è il *self talk* ed è molto importante, è il tuo dialogo interiore. Senti quella voce che dice e **indossa i panni dell'avvocato del diavolo! Difenditi!** Dico veramente!! Fai come se dovessi difendere a tutti i costi una persona e controbatti ciò che sta dicendo quella voce.

In questo modo otterrai vantaggi:

- Ti concentrerai su chi o cosa vuoi essere e darai vita ad una serie di micro comportamenti che ti aiuteranno a farlo diventare reale
- Smonterai una ad una tutte le accuse e le scuse (le tue convinzioni limitanti)

Questo ti permetterà di creare naturalmente convinzioni potenzianti, per un futuro più ricco di soddisfazioni. Qualsiasi sia il tuo concetto di soddisfazione.