



# LO PSICOLOGO

di Pasquale Ionata

## Essere liberi

*«Sento spesso parlare di un proprio potenziale interiore, di cosa si tratta?».*

Luigi - Milano

Parlare di un proprio potenziale interiore significa parlare di “libertà personale”. Considerate il seguente scenario.

Vi svegliate e guardate fuori dalla finestra. Il cielo è nuvoloso e l'aria carica d'umidità: il vostro morale ne risente. Il primo impegno della giornata è un appuntamento di lavoro. Conoscete già la persona che incontrerete e provate un senso di pesantezza. Per strada vi trovate imbottigliati nel traffico e iniziate a sentirvi tesi e irritabili. Arrivate sul luogo dell'appuntamento appena in tempo. L'incontro va esat-

tamente come vi aspettavate. Poi raggiungete il vostro luogo di lavoro, dove vi aspettano una valanga di messaggi, molti dei quali urgenti. Iniziate a sentirvi stressati. Il telefono squilla: come temevate, è quel collega che regolarmente vi scarica addosso i



suoi grattacapi. La giornata prosegue così e la sera rientrate esausti e con un gran cerchio alla testa.

Adesso consideriamo un altro scenario.

Vi svegliate e guardate fuori dalla finestra. Il cielo è nuvoloso e l'aria carica d'umidità: fortuna che nel fine settimana c'è stato il sole; ora potete concentrarvi sul lavoro. Il primo impegno della giornata è un appuntamento di lavoro. Conoscete già la persona che incontrerete e decidete di prestare parti-

colare attenzione, affinché l'incontro vada esattamente come desiderate. Per strada vi trovate imbottigliati nel traffico: vi rendete conto che non ci potete fare nulla, così impiegate questo lasso di tempo per pensare ad altro. Arrivate sul luogo dell'appuntamento appena in tempo. L'incontro va esattamente come vi aspettavate. Poi raggiungete il vostro luogo di lavoro, dove vi aspettano una valanga di messaggi. Decidete di rispondere immediatamente a quelli più urgenti e di ignorare tutto il resto. La cosa vi aiuta a concentrarvi. Il telefono squilla. È quel collega che regolarmente vi scarica addosso i suoi grattacapi. Ascoltate comunque con empatia e il vostro collega sembra farsi più ottimista. Alla sera rientrate a casa stanchi, ma soddisfatti di quel che avete fatto e pronti a godervi la serata.

[pasquale.ionata@alice.it](mailto:pasquale.ionata@alice.it)

