

---

# I pensieri vanno in vacanza con i libri

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

## **L'invito a leggere come un'opportunità per liberare la mente e rilassarsi**

Pensieri inondano continuamente la nostra mente. Spesso arrivano autonomi e difficilmente vanno in vacanza. A volte quando qualcuno ha una preoccupazione insistente sento dire "non ci pensare", credo che sia impossibile non pensare perché la negazione non annienta i pensieri, sicuramente si può pensare diversamente o distrarsi concentrandosi su altro. Gestire quei pensieri fastidiosi che si ripropongono nel nostro dialogo interno può essere molto faticoso e richiedere energie psichiche. Per dialogo interno si intende quella voce intima con cui si pensa tra se e sé, dove viaggiano continuamente miliardi di idee. Questi derivano da convinzioni che ci siamo costruiti durante le nostre esperienze, che si consolidano in particolare nell'infanzia e nell'adolescenza e che continuano a vivere tutta la vita (tranne se non si fa qualcosa per cambiarli). Possono essere negativi o positivi dipende dal nostro rapporto con il mondo e con gli altri, da quanto abbiamo percepito il sostegno altrui durante i momenti di frustrazione e di dolore. I pensieri negativi ricorrenti possono raccontarci una sofferenza irrisolta che si ripropone nel presente o un momento depressivo che si vive anche dovuto a situazioni particolari come lutti, separazioni, perdite di lavoro. Il modo con cui guardiamo le cose e quindi il modo con cui le pensiamo e le elaboriamo è un processo fondamentale per la nostra salute e per la nostra felicità. A volte quando la realtà è stressante si può viaggiare invece nel mondo del nostro immaginario, può diventare una fuga o un posto intimo dove fantasticare. Oppure il pensiero può trasformarsi attraverso nuove 'convinzioni' che come dei registi interni ci orientano nella realtà. Questo implica tempo e un lavoro personale dove ricercare nuovi occhiali con cui guardare le cose. I pensieri spesso viaggiano tra passato e futuro, mentre il miglior luogo dove vivere sereni è il presente. Centrarsi su quello che si vive nel momento presente lasciando uno spazio di progettualità sul futuro. Il pensiero è una funzione cognitiva meravigliosa che va allenata e non ingolfata, è uno strumento che ci permette di riflettere sulle cose e di creare il nuovo. Un supporto semplice da poter utilizzare anche in vacanza per stimolarsi e rilassarsi allo stesso tempo è sicuramente la lettura. Un buon libro ci può accompagnare in un momento in cui si cerca di riposare e la mente si affolla. Buone vacanze e buona lettura a tutti!!!