

Incontriamo persone che...

Tre, quattro giorni fa (era appena iniziato agosto), ho scritto queste righe. Non sapevo il motivo per cui mi erano venute, di getto. E ho aspettato, aspettato. Ora ho capito che erano un messaggio, per una persona che mi legge.

Anche più di una?



Incontriamo persone che cercano di cambiarci, ostacolandoci, annichilendo i nostri progetti e umiliandoci: provocano in noi fastidio, frustrazione e dolore, molto dolore. Soprattutto perché sono persone a cui vogliamo bene.

Che fare? Possiamo renderci conto che le azioni di cui ci dichiariamo vittime, acquisiscono un potere diverso, a seconda di come le interpretiamo.

Per prima cosa, non cerchiamo - a nostra volta - di cambiare quelle persone, o cadremmo nella loro stessa trappola.

Che si rendano conto, o meno, che stanno provando ad influenzarci, possiamo ricordare che si comportano così perché forse sono sollecitati dalle loro paure.

La paura di apparire agli altri come degli incapaci, e la necessità di dimostrare a se stessi che ce la fanno, da soli.

Paure che generano rabbia, verso il mondo, verso tutti, compreso se stessi: il punto di riferimento, di forza, diviene la competizione in sé, una effimera costruzione della mente che impedisce la quiete interiore della soddisfazione dell'Anima. E' questo che genera il tormento.

Il secondo passo che possiamo attuare è chiederci perché a queste persone diamo tanto potere: perché le loro opinioni, il loro modo di agire, lascia in noi un solco, più o meno profondo?

E se fossero loro ad avere paura del nostro potere?

Se sono persone a cui vogliamo bene, con cui si è costruito un tacito accordo di fiducia, è normale che ci aspettiamo il loro sostegno e l'approvazione, per quello che

pensiamo e facciamo. Ma questo tipo di atteggiamento rinnega la facoltà di "pensare diversamente" che ha ogni individuo!

Pertanto, se vogliamo replicare ai nostri manipolatori, possiamo farlo sul "modo" con cui esternano le loro critiche, ma non possiamo sentirci feriti perché non la pensano come noi.

L'approccio successivo riguarda proprio la diversità di opinione, ed è il fulcro di tutta la faccenda: avete mai notato che è un punto di vista differente a far affiorare le incertezze che viviamo, a mettere in luce i punti deboli dei nostri progetti?

E' proprio questo tipo di impatto che può stimolare soluzioni, spesso innovative, che permettono di migliorare quello che stiamo creando, di migliorarci.

Qualsiasi allenamento, mentale e fisico, si basa sul riconoscimento dei propri limiti e sul superamento di quelli legati alle convinzioni inconsapevoli: quindi occorre allenarsi a percepire diversamente quello sta accadendo, ad osservare, ad ascoltare le opinioni, che divergono dalle nostre, senza innescare reazioni emotive convenzionali.

Ricordiamoci che l'interferenza "negativa" delle persone, ha proprio la finalità di spronarci: per recuperare quello che non abbiamo considerato e/o per affermare il nostro punto di vista, quando siamo veramente convinti del nostro pensiero.

Non dico che sia semplice evitare di arrabbiarsi, perché alcuni individui scatenano in noi processi esplosivi – o implosivi – molto forti, che conteniamo a stento. Ma le persone non sono mai "il processo devastante": impersonano solamente l'interruttore che innesca quel processo. Interruttore che noi, il più delle volte, spingiamo!

Alleniamoci a rispondere alle critiche così: "comprendo pienamente che quello che mi stai dicendo è perché mi vuoi bene e non vorresti vedermi soffrire", senza sentirci amareggiati, in colpa, insofferenti.

Quando riusciremo in questo approccio con spontaneità, saremo veramente pronti a lasciare, definitivamente, il bisogno di approvazione e protezione che avevamo da bambini e diventare finalmente individui indipendenti.

Indipendenza non significa solitudine.

La solitudine è uno stato d'animo in stretta relazione con la poca stima di sé.

Al contrario, una buona autostima rende autonomi, e permette relazioni prive di coercizione: così si instaurano più facilmente rapporti sereni e si raggiungono traguardi soddisfacenti.

Conclusione. Quando la nostra mente, ininterrottamente, blatera suoni confusi e ossessive affermazioni, negazioni, mantra ipnotici, non fa nulla di nuovo, di vero. Nel suo dialogo interiore, è lì, ad arrovellarsi nel problema, e non ne usciamo neanche noi (che non siamo la nostra mente).

Cercare di confutare le affermazioni altrui, o prenderci il gusto di rispondere in modo sarcastico, e ancora, ipotizzare una vendetta, sono meccanismi dettati dall'abitudine a

reagire istintivamente a quanto ci ferisce. Così come ci verrebbe da rispondere ad uno schiaffo con uno schiaffo, e con un'offesa ad un insulto.

Se siamo veramente stanchi di questi meccanismi, da cui ci sentiamo circondati, siamo noi a dover mettere fine al loro ripetersi, auto-educandoci ad agire in maniera nuova, ogni volta che ci sembra che le persone vogliano annientare i nostri sogni.

Perché solo tutto ciò che permettiamo, è possibile e diventa vero.

Ish



Puoi divulgare questo scritto, ma devi dichiarare sempre l'autore e la provenienza.

Non puoi modificarlo, estrapolare parti, né venderlo: la distribuzione è gratuita.