

Cambiare punto di vista

Di Anselmo Maestrani

Care lettrici e cari lettori,

mettiamo il caso che alcuni aspetti della mia vita non seguano lo script da me desiderato: la mia relazione o il mio matrimonio sono fallimentari, la mia vita sessuale praticamente inesistente, non ho amici, i miei genitori mi terrorizzano, il mio lavoro mi rende infelice, sono stato licenziato o vittima di mobbing, mio figlio fuma marijuana, non ho superato gli esami, il mio conto bancario è vuoto, devo lasciare il mio appartamento e non ne trovo un altro... insomma, tutto sembra andare storto.

Se mi concentro in maniera compulsiva sull'idea di una nuova relazione, del lavoro ideale, del conto bancario strabocante o della villa in cui desidero vivere attivo e nutro involontariamente la condizione in cui mi trovo attualmente e le emozioni ad essa attribuite. Quale emozione provo quando penso al mio amante che sta per lasciarmi? La solitudine! Quando penso al mio lavoro mi sento frustrato. Se poi penso alla mia situazione finanziaria mi sento insicuro! E magari anche la mia salute ne risente e questo mi rende inquieto. Molto probabilmente non posso fare molto per tutti gli stati elencati: non posso costringere una persona ad amarmi, non posso cambiare il mio lavoro immediatamente o guarire il corpo da un momento all'altro. È dunque opportuno che mi decida a tralasciare questi pensieri e trovarne altri che mi regalino emozioni di benessere.

Per esempio vedo un fiore e mi soffermo più del solito a studiarlo. Mi permetto di ricevere la sua bellezza e di accettare questo momento. Oppure porto a passeggio il

cane, al quale è completamente indifferente se il mio grande amore sta per lasciarmi o se odio il lavoro che svolgo, meno ancora se il mio conto bancario è vuoto. Detto in altre parole, pongo l'attenzione su cose che forse sembrano futili ed insignificanti e invece non lo sono. Così facendo mi distanzio dalle preoccupazioni svolgendo attività che non oppongono resistenza alla mia situazione.

Mi avvedo che posso occuparmi con compiti che migliorano il mio umore, anche se le difficoltà rimangono. Ecco alcune domande che possono aiutarci se ci troviamo in una delle situazioni descritte:

Mi permetto emozioni di gioia osservando un fiore? O ritorno immediatamente ad essere triste perché la mia relazione è finita?

Avverto la fiducia, che grazie ai miei talenti troverò presto un nuovo lavoro che mi soddisfi? O continuo ad andare al lavoro di cattivo umore?

Sono grato del fatto che i miei bisogni primari siano soddisfatti o desidero il superfluo?

Amo il mio corpo o lo strapazzo con stress continui?

A partire da subito mi adopero per coltivare pensieri che procurano emozioni positive. Appena sveglio benedico il giorno con un'affermazione: „Oggi sarà un bel giorno!“. Indipendentemente da cosa faccia, dove vada o cosa succeda, decido come percepire gli avvenimenti che mi si presentano. Ci sono molte cose di cui posso rallegrarmi! E così creo una vita serena!

