

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi :MARTEDI ' 9 GIUGNO 2020

Ieri abbiamo individuato alcune delle modalità non empatiche di esprimere una richiesta: pretendere, spaventare, punire, far sentire in colpa, giudicare e accusare, lamentarci e fare paragoni, modalità che continuiamo ad utilizzare perché, a differenza del sale nel caffè spesso funzionano, ahimè, nel senso che ci fanno ottenere ciò che vogliamo e quindi continuiamo ad utilizzarle. Ma a che prezzo?

Oggi approfondiremo queste strategie per cercare di capire in cosa consista il veleno nascosto che immettono nelle nostre relazioni, impedendo il fiorire dell'empatia reciproca.

Forse la modalità più emblematica tra tutte è **il giudizio, che va a braccetto con l'accusa**.

Dividere le persone in buone e cattive è un'abitudine abbastanza frequente e radicata. E il nostro concetto di ragione o torto dipendono da una semplice cosa: se essi sono venuti o meno incontro ai nostri desideri.

Questa frase di Rosenberg la trovo disarmante nella sua verità:

"Se la mia compagna vuole più affetto di quello che io le do, lei è dipendente e piena di esigenze, ma se io voglio più affetto di quello che lei mi dà, allora lei è distaccata e insensibile.

Se un mio collega si cura più dei dettagli di quanto faccio io, lui è puntiglioso e nevrotico. D'altra parte, se io mi curo dei dettagli più di quanto faccia lui, allora lui è sbadato e disorganizzato."

Lo so, sono cose che più o meno sappiamo: usiamo due pesi e due misure a seconda di quando parliamo di noi stessi o parliamo degli altri.

Potremmo considerare **il giudizio come il capostipite di altri modi** inefficaci di esprimere i propri bisogni: dal giudicare l'altro nasce il lamento, la pretesa, il tentare di spaventarlo, mentre l'ultimo tentativo per avere ciò che vorremmo consiste nel farlo sentire in colpa e nel punirlo in qualche modo.

Cosa c'è di così velenoso e tragico in tutto questo? C'è il fatto che queste modalità fanno scattare meccanismi di difesa e di resistenza in chi ne è la vittima e **soffocano la reciproca empatia...**

Un modo più sottile di esprimere giudizi e lanciare accuse è il **fare paragoni**: invece di attaccare direttamente chi abbiamo di fronte, lo paragoniamo a qualcun altro, e anche questo soffoca sul nascere l'empatia.

Potremmo chiederci: perché così spesso facciamo agli altri ciò che non vorremmo fosse fatto a noi? I motivi possono essere molti, ma penso che potremmo farli tutti risalire **alla rabbia e alla paura** che ci fanno rimanere bloccati nel nostro ego, unite alla semplice ignoranza, cioè all'ignorare che possono esserci modi migliori di esprimere i nostri bisogni, cercando nell'altro un alleato invece che vedervi un avversario.

Penso infine che un ultimo fattore sotterraneo alla base di questi circoli viziosi interpersonali vada cercato nella **solita paura di esprimere se stessi in termini di vulnerabilità**: ad esempio, preferiamo accusare l'altro di essere insensibile, piuttosto che ammettere a lui e a noi stessi che avremmo bisogno di più attenzioni!

**Siamo scesi in profondità,
ma dovevamo farlo,
perché per mettere le fondamenta
bisogna scavare.**

A domani,

Tutti giudicano
quello che fai..
nessuno si chiede
perché l'hai fatto.



Nella vita non
contano i passi
che fai, nè le
scarpe che usi,
ma le impronte
che lasci.