

Scelgo di non scegliere: nel ruolo della vittima

26 novembre 2018 Categorie: Benessere psicologico Tag: benessere, decisione, psicologia positiva, responsabilità



Tante volte nella mia stanza di terapia ho sentito questa frase: *“Dottoressa questa cosa che le sto raccontando l’ho già vissuta tante volte posso benissimo descriverle già il finale con tutti i dettagli, è sempre la stessa storia, penso che non né uscirò mai, secondo lei può cambiare mai qualcosa?”*. Chi si trova puntualmente in situazioni “uguali” da anni sa benissimo cosa è il fallimento, il senso di frustrazione, il senso di impotenza che si ha davanti a schemi con le stesse sfumature e lo stesso finale. Ci si trova quindi a non riuscire ad avere un lavoro stabile, a non uscire fuori di casa dei genitori, a ricoprire il ruolo di amante, ad essere sempre vittima degli altri, ad essere traditi... L’elenco può durare ancora per ore ed ore e sappiamo perfettamente tutti i dettagli di queste storie che ci perseguitano. Spesso mi ritrovo ad osservare queste persone che parlano delle loro storie come se fossero spettatori di un film, dimenticando di essere essi stessi i protagonisti. E quando mi fermo a chiedere *“Perché mi sta raccontando tutto questo. Che ci faccio io con tutta questo elenco di eventi? E soprattutto dove sta lei in questa storia?”*. Eh sì perché è molto difficile ammettere che in realtà non siamo con le spalle al muro ed impotenti davanti questi schemi ma siamo i solo responsabili.

Responsabili anche di non fare nulla e mettersi nel ruolo della vittima del “povero me”.

Fino a quando attribuiremo fuori di noi la causa delle nostre lamentele, poco potrà cambiare anzi il rischio è che il disco si incanti. Così mentre tutto scorre, noi “fermiamo il tempo”. Talvolta lamentarsi è solo la strada più semplice, e sicuramente anche più comoda per evitare di agire e prendersi delle responsabilità, assumersi il rischio di fare qualcosa di diverso che fino ad ora non abbiamo fatto perché non conosciamo gli esiti finali e quindi non abbiamo il controllo. Nessuno su questo pianeta è mai stato così potente da cambiare qualcuno. Cambia solo chi vuol cambiare ed è disposto a mettersi in gioco rivedendo i propri schemi che magari faticosamente ha messo su per tutta una vita e che ora deve aver il coraggio di ammettere che qualcosa forse non sta funzionando. Se saremo disposti a fermarci e guardarci dentro, allora potremo correre anche il rischio che molto del nostro dolore lo stiamo scegliendo. Vi starete domandando ma come si fa a scegliere di stare male? Magari con una *non scelta* e quando si sta fermi diamo agli altri il potere di scegliere anche per noi. La realtà è lo specchio del nostro interno.

“Ci lamentiamo copiosamente, ma diventiamo vigliacchi quando si tratta di assumere dei provvedimenti. Vogliamo che tutto cambi, ma ci rifiutiamo di cambiare noi stessi.” (P. Coelho, “Sono come il fiume che scorre”, 2006).

Quando invece di essere spettatori della nostra vita proviamo a “sentire” come ci stiamo in quelle situazioni, che emozioni ci danno allora possiamo anche decidere di prendere in mano la situazione.

Eric Berne, fondatore dell'approccio terapeutico dell'Analisi Transazionale parla di “copione di vita” definendolo come un piano pre-programmato (una sorta di spartito) basato su delle decisioni cognitive, emotive e comportamentali apprese nell'infanzia su se stessi, sugli altri e sul mondo. Queste decisioni indirizzano la vita e tendenzialmente variano in varie forme l'autonomia, la consapevolezza e la possibilità di essere intimi e flessibili.

La Schutzenberger parla della tacita trasmissione di vissuto profondo tra le generazioni (si parla di questo caso di trans-generazionale) che è indiretta, svelata dalle emozioni, dal non detto, dal silenzio, da ciò che si evita.

La terapia è uno strumento importante che aiuta ad individuare questi meccanismi automatici che spingono la persona a comportamenti rigidi, spesso totalmente inadeguati alla situazione reale e presente. Comprendere l'origine e la struttura permette alla persona di decidere sulla propria esistenza e riappropriarsi pienamente della propria libertà di scegliere il modo più adatto di essere al mondo. La riappropriazione dell'origine e della personalità delle nostre emozioni ci permette di riscoprire un potere a volte dimenticato: la possibilità di decidere. E allora oggi cosa scegli?