

Cambiamento: missione impossibile?

Quante volte diciamo a noi stessi che questo o quel cambiamento sarà difficile o addirittura impossibile da fare?

In quante occasioni, dinnanzi alla possibilità di investire energie per un cambiamento positivo, emergono una serie di stop sotto forma di pensieri e credenze limitanti, magari vere e/o utili in determinate circostanze in passato, ma di cui non abbiamo ancora processato la veridicità e la funzionalità oggi? E che dire quando tutto sembra andare storto, tanto da prendercela con le circostanze, gli eventi o le persone che, a nostro dire, “ci boicottano”?

Oggi racconteremo i passi salienti della storia di una giovane donna, che chiameremo Giulia, e di un cambiamento da lei stessa ritenuto impossibile.

Giulia partecipa ad un seminario da noi condotto, intitolato “Comunicare con Ecologia”; il workshop è in una fase d’aula in cui si sta illustrando come formulare una critica costruttivamente, partendo dalla necessità imprescindibile di trovare uno spazio condiviso e tranquillo con l’interlocutore, tale per cui le due parti possano dialogare prestandosi attenzione e ascolto reciproco.

Giulia sbotta: “Scusatemi, ma tutto ciò nel mio caso è impossibile!! Anzi, è proprio fantascienza!! L’ultima volta che con Mario, il mio partner, ho provato ad intavolare un dialogo serio sul disordine che c’è in casa e che mi fa stare male, lui, per tutta risposta, è “scappato” su Internet!!!”

Counselors – “Giulia, quando dici che Mario è “scappato”, cosa intendi esattamente? Giulia – “Esattamente quello che ho detto: ogni volta che bisogna affrontare un discorso serio, lui se ne va! A quel punto, io vado in bestia perché oltretutto sono sanguigna, mi arrabbio perché considera più importante navigare su Internet che stare con me, ascoltarmi ed affrontare quelle che lui chiama le mie “prediche”. Insomma alla fine litighiamo oppure lui si chiude....ed il copione, in questi casi, ha sempre uno di questi due epiloghi”

L’interazione si approfondisce alla ricerca di soluzioni per il problema di comunicazione tra Giulia e Mario, ma Giulia è in una fase dove sembra che il problema sia irrisolvibile: in ultima analisi, rimane dell’idea che lei ha ragione e quindi non c’è niente che si possa fare, essendo poi lei “una sanguigna” di nascita: “...non ci posso fare proprio nulla, se sono fatta così...”, afferma lei!!!!

Cosa fare in una situazione come questa, apparentemente senza via d’uscita?

Quante volte ci siamo ritrovati tutti nella medesima posizione della nostra giovane donna, credendo di aver già valutato correttamente tutte le possibilità offerte dal contesto?

E che dire allora delle possibilità infinite che la nostra dimensione interiore è pronta ad offrirci, se solo ci apriamo a considerarle? Sono solo chimere?

Ma torniamo alla nostra vicenda: Giulia si fa sentire di nuovo 3 mesi dopo, ha un volto disteso e raggiante, ed è contentissima perché ha risolto quel “problemone” di comunicazione con Mario...

Come, secondo Voi?

Vi diamo qualche piccolo indizio!

C'è un altro modo di vedere le cose! E la pratica operativa e professionale del Counseling, ed in particolar modo del Counseling Neurobico, rappresenta un sistema utile per sviluppare nuove opzioni e risorse.

E questo rappresenterà, per Giulia, il punto di partenza per trovare, in se stessa e con Mario, la soluzione “impossibile” del suo problema.

Il prossimo articolo svilupperà i passi più salienti di soluzione. Gli accorgimenti, le strategie comportamentali, le consapevolezze e il “quantum leap cognitivo” fatto da Giulia per attivare un suo talento inespresso, chiave per la risoluzione felice ed efficace della situazione!

Restate sintonizzati...!!