
Me la prendo

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

«Perché tendo a prendermela continuamente con gli altri?». Marco ? Venezia

«Perché tendo a prendermela continuamente con gli altri?».

Marco ? Venezia

Una storiella ci aiuta a capire: «C'era un uomo che aveva perduto del denaro e pensò che l'avesse rubato il figlio del suo vicino. Egli lo guardava e gli sembrava che il suo portamento fosse quello di un ladro, che la sua mimica fosse quella di un ladro, che tutti i suoi gesti e i suoi movimenti assomigliassero a quelli di un ladro. Subito dopo egli ritrovò il suo denaro in una canna da drenaggio di bambù. Guardò ancora il figlio del vicino e né i suoi movimenti né i suoi gesti erano più quelli di un ladro».

La tendenza a prendere tutti i motivi di irritazione altrui come se fossero insulti diretti alla propria persona può indicare un'inconscia o inconfessata (perfino a sé stessi) mancanza di autostima e di contatto con la realtà. Niente di grave. Anche a questo si può rimediare. Se si scopre di fare supposizioni paranoiche, si provi a mettere in dubbio la loro logica.

Se il tuo capo ti ha risposto in modo sbrigativo e seccato è perché avevi fatto un grave errore o semplicemente perché lui è oberato di responsabilità? Il muratore che picchia sul muro sta facendo rumore solo per darti fastidio oppure sta semplicemente portando avanti il suo lavoro? Quella tua amica non ti ha risposto al cellulare perché ha del risentimento verso di te o perché stava sbattendo la maionese in cucina?

Quando allarghiamo la nostra visuale e cominciamo a metterci in discussione scopriamo qualcosa in più, su di noi e sugli altri. I paraocchi, i pregiudizi, i pensieri ossessivi vanno colti di sorpresa. Per stanarli bisogna porsi come osservatori e provare a confutarli mettendoli in discussione allo scopo di realizzare la cosiddetta "obiettività psichica", dove si è in grado di distinguere che un'idea non è un fatto, che un pensiero disturbante non significa che sia la verità, o meglio pensare qualcosa che ci fa stare male non vuol dire automaticamente crederci.

Che fare dunque? Ricordarsi che il più delle volte è la nostra percezione degli altri a farci accumulare malessere, nel dirci cose del tipo: «Ce l'ho con lui perché non mi ascolta». È sempre qualcun altro a non fare le cose che ci aspettiamo. Eppure, se volete diventare più interessanti agli occhi degli altri ed essere quindi più obiettivi psicologicamente, bisognerebbe dare l'impressione di essere più

interessati agli altri; praticato quotidianamente, questo semplice esercizio di attenzione alle azioni, ai pensieri e ai sogni degli altri genererà un flusso di amore e di amicizia nei vostri confronti che potrà durare una vita.

pasquale.ionata@alice.it