

CAMBIA I PENSIERI E CAMBIERAI IL MONDO:

CAMBIA IL LINGUAGGIO E CAMBIERAI I PENSIERI.

RIGORE LINGUISTICO O TORRE DI BABELE?

MARCO AURELIO: LA VITA DI UN UOMO E' CIO' CHE I SUOI PENSIERI FANNO DI ESSA.

Il mondo di relazione in cui viviamo e a cui facciamo riferimento, è determinato sia dalle circostanze a noi esterne, dai nostri interlocutori, sia dai pensieri che abitualmente occupano la nostra mente.

Si potrebbe dire "Dimmi quali sono i tuoi pensieri e ti dirò chi sei e che cosa fai".

Il problema è che è tutt'altro che facile far capire all'altro i nostri pensieri, i nostri concetti, gli umori e i desideri.

E' la difficoltà insita nei processi di comunicazione interpersonale.

I nostri pensieri sono frutto del nostro irrinunciabile patrimonio genetico, della nostra esperienza di vita e della nostra acculturazione.

Già dalla fine del secolo scorso, l'uomo sembra vivere relazioni in cui tutti parlano ma nessuno ascolta l'altro: nasce così il senso di solitudine e di incomprendimento che ci pervade; così il vuoto interiore è determinato dall'assenza di conferme significative provenienti dall'altro. Disturbi narcisistici, depressione sono i sintomi prevalenti da questa condizione.

Il primo, comporta una crescente necessità di affermare se stessi nella ricerca di se stessi, il secondo sintomo rende l'individuo estraneo al mondo circostante.

Essere ascoltati è affine con l'essere amati. Esprimere dei concetti che sono per noi importanti e vedere che l'altro dimostra che sono altrettanto importanti per lui è un modo per comunicare affetto.

Bisognerebbe imparare dai bambini che in fatto di felicità, divertimento, serenità e spontaneità la sanno lunga ed invece noi adulti siamo sempre arrabbiati per qualcosa o per qualcuno, pessimisti, sfiduciati, insicuri e indecisi, mai soddisfatti.

Stanchezza, noia, stress diventano spesso i nemici primari della serenità fino al punto di polarizzare i nostri pensieri influenzando negativamente la nostra mente e la nostra vita.

Cosa concorre a renderci felici o infelici? a chi spetta a decisione?
Ebbene, spetta a noi! Siamo noi a deciderlo.

Se prendiamo coscienza di essere in grado di effettuare una scelta, allora dobbiamo lavorare per raggiungere la felicità.

Certo, a dirlo è più facile che a farlo ma non dobbiamo dimenticare che noi siamo unici nella nostra soggettività e pertanto non possono esserci soggetti esterni abilitati a mettere in discussione ciò che siamo senza una nostra condivisione di opinione

Nella vita diamo troppa importanza al giudizio degli altri. Molti di noi si preoccupano talmente di quello che la gente potrebbe dire di noi che finiscono per agire non secondo i loro desideri, ma secondo le aspettative degli altri.

Un filosofo greco affermava con saggezza che non sono le cose a preoccuparci ma le nostre idee sulle cose.

Dobbiamo imparare l'arte del "ridefinire" cioè guardare in modo diverso la realtà, riuscendo a coglierne sempre gli aspetti positivi piuttosto che concentrarsi su quelli negativi, ad esempio, dopo un evento spiacevole è utile riflettere sulle risorse personali che tale evento può aver messo in moto. Queste considerazioni sono in grado di modificare la percezione e il vissuto delle persone, spostando l'attenzione su ciò che di positivo esiste.

Un'altra cosa che dobbiamo imparare è l'autostima. Avere autostima significa essere coerenti delle proprie capacità, dei propri limiti e dei propri punti di forza. E' importante, quindi, avere una chiara e precisa consapevolezza, ci aiuta ad agire coerentemente.

Per poter incrementare la stima di sé occorre agire su tre ambiti:

- 1) il rapporto con se stessi;
- 2) il rapporto con l'azione;
- 3) il rapporto con gli altri.

Per cambiare il proprio rapporto con se stessi è necessario cambiare opinione su di sé e quindi è essenziale imparare a conoscersi, diventando consapevoli dei propri limiti, dei propri bisogni ed esigenze e anche delle proprie capacità - e in secondo luogo - pur continuando a sforzarsi nel modificare ciò che di noi può essere reso migliore - bisogna riuscire ad accettarsi, evitando di pretendere una impossibile perfezione.

Per cambiare è indispensabile agire e quindi, modificare il proprio rapporto con l'azione.

In effetti è più funzionale al rinforzare la stima di sé, provare a raggiungere uno scopo, anche piccolo, piuttosto che continuare a procrastinare. E' utile tener presente che tutti nella vita hanno sbagliato, sbagliano e sbaglieranno (nessuno è perfetto!) e che l'errore potrebbe essere considerato non tanto una catastrofe, quanto un'ulteriore occasione di apprendimento.

Infine, deve venirci in aiuto il linguaggio:

per poter incrementare la stima di sé, infatti, è particolarmente importante apportare modifiche migliorative anche al nostro rapporto con gli altri: occorre imparare ad esprimere bene con il linguaggio ciò che si pensa, quali sono i nostri desideri, quali sono i nostri sentimenti, cercando con ciò di non incappare in incomprensioni.

Farsi comprendere dagli altri non è né facile né scontato e occorre mettere in ballo tutta la nostra capacità di farsi accettare nel processo comunicativo dal nostro interlocutore (soggetto recettore) per sperare arrivare alla sua mente in una relazione di pensieri.

Questo presuppone la capacità di essere empatici e di capire il punto di vista dell'altro, senza per questo trascurare il proprio.

Un esempio emblematico lo possiamo trovare nella difficoltà di comunicazione che spesso si instaura tra genitore e figlio. Sin quando il figlio è piccolo il dialogo e l'ascolto sono gli elementi essenziali per la sua crescita, il suo sviluppo e la sua maturità.

Per instaurare una comunicazione efficace è importante ascoltarlo attentamente e non giudicarlo per fargli acquisire sicurezza e un buon livello di autostima.

Una fase dello sviluppo che mette a dura prova la comunicazione fra genitore e figlio è la fase adolescenziale. In questo periodo il rapporto tra genitore e bambino si deve trasformare tra adulto e adulto.

Il ragazzo ha due esigenze tra loro contrastanti: da un lato sente il bisogno di essere protetto dalla famiglia e vorrebbe restare bambino, dall'altra parte vuole differenziarsi e acquisire autonomia.

“Oggigiorno, i nostri giovani amano il lusso, hanno un pessimo atteggiamento e disprezzano l'autorità: dimostrano poco rispetto per i loro superiori e preferiscono la conversazione insulsa all'impegno: I ragazzi sono ormai i despoti e non i servi della casa; non si alzano più quando qualcuno entra; non rispettano i genitori, conversano tra di loro quando sono in compagnia di adulti, divorano il cibo e tirannizzano i propri insegnanti”.

Queste affermazioni, che potrebbero essere attuali, risalgono a "SOCRATE" - IV secolo - A.C..

Non esiste crescita, né adolescenza, senza conflitti generazionali. L'incomprensione quindi, tra genitori e adolescenti non è quindi una novità.

E' in questo momento che "la tecnica sociale fattorelliana" deve essere messa in pratica. Il soggetto promotore (in questo caso il genitore) deve studiare il soggetto recettore (figlio) (imparare a leggere il comportamento, la comunicazione verbale, l'atteggiamento, l'umore.....) ed infine cambiare le modalità comunicative, il soggetto promotore deve usare un metodo di comunicazione consono al figlio, (Formula di Opinione) individuare e verificare modalità alternative di comportamento così da trovare canali più adatti e funzionali. Si deve acquisire abilità nell'ascolto e nella riformulazione dei messaggi.

Favorire la comunicazione permette di superare i disaccordi e fa sì che il ragazzo acquisisce più fiducia in se stesso, lo fa sentire capace, rispettato e considerato ed emotivamente più equilibrato e in grado di crearsi una propria identità. Avere la consapevolezza e l'accettazione di appartenere a culture e mondi diversi favorisce la comprensione reciproca della diversa realtà dell'altro.

E' difficile accettarlo ma la realtà è che, il genitore riesce a prevalere solo quando il ragazzo ha una scarsa personalità da non sopportare il dolore di una disarmonia con il genitore. L'adolescenza del figlio deve essere uno stimolo per guardarci dentro, conoscerci e confrontare l'immagine che abbiamo di noi con quella che ci rimanda nostro figlio con il suo atteggiamento verso di noi.

In conclusione, se desideriamo aiutarli a crescere dobbiamo acquisire la capacità di sostenerli a rendersi indipendenti da noi, dai nostri schemi mentali dai nostri pregiudizi per renderli liberi di crescere e vivere la propria vita.