



Costruire una pace duratura dentro di sé

Spesso consideriamo molto distanti da noi le ragioni delle guerre e dei conflitti. Li imputiamo a personalità folli e affamate di potere e di desiderio di controllo. A realtà lontane dalla nostra. Non ci sentiamo coinvolti, se non per la compassione che generano in noi le immagini delle popolazioni colpite.

Ma allora guardiamo più da vicino a ciò che sentiamo più prossimo e cioè i contrasti nelle nostre vite, con vicini di casa, colleghi, ex partner, parenti, automobilisti, padroni di cani, genitori di bambini, politici, evasori di tasse, cacciatori, salutisti, ciclisti, turisti, etc etc.

Automatismi emotivi

Ognuno di noi possiede in sé il seme del conflitto e della rabbia, che di solito scatta quando ci sentiamo attaccati, feriti, non considerati. È qualcosa di molto istintivo e anche protettivo, in un certo modo. Il nostro sistema emotivo ci informa dei pericoli, reali o presunti, e ci innesca emozioni coerenti a reagire in modo da difenderci e ristabilire la sicurezza.

La realtà è una nostra costruzione

Tutto questo sembrerebbe un meccanismo perfetto. Ma nasconde due falle. La prima è che la nostra percezione della realtà non è oggettiva. Tutto ciò che vediamo è letto attraverso una **mente condizionata** dalle esperienze che ha vissuto, le lezioni che ha appreso, le idee che ha assorbito.

Se ho imparato che le persone sono sagge e disponibili, è probabile che mi avvicini agli altri con questa positiva predisposizione.

Se al contrario ho fatto esperienza degli altri come dei bulli e degli approfittatori, questa sarà la realtà con cui mi accosterò istintivamente alla gente.

Ti comprendo

La seconda falla è la mancanza di comprensione. Se mio figlio mi risponde male, posso certamente rispondergli dietro seccato, ma forse è più saggio e interessante provare a comprendere cosa stia passando dentro di lui o lei. Questo gesto di apertura e cura, lo/la farà sentire amato/a e considerato/a, creando un circolo virtuoso nella relazione.

Ovviamente questo tipo di comprensione e premura, può essere offerto all'altro, quando siamo al sicuro dalle nostre reazioni emotive e quando ci troviamo dentro una relazione sicura.

Cosa significa essere in una relazione sicura?

Una relazione non abusante.

Cosa significa essere al sicuro dalle nostre reazioni emotive?

Significa per prima cosa averle riconosciute e comprese.

Significa fermarsi e chiedersi:

“Come sto?”

“Cosa ha innescato questa emozione?”

In questo primo ascolto è importante che ci sia la piena disponibilità nei nostri confronti. Perché ogni emozione è legittima. Ci sta dicendo qualcosa di utile su come stiamo rispetto alla situazione



attuale.

Non abbiamo nessuna possibilità di controllare se debba o meno emergere in noi una certa emozione. Ogni emozione ha pieno diritto di esserci.

Poi interviene la quota di responsabilità personale, che riguarda l'ambito del **“cosa ci faccio di quello che sento”**. Se non mi fermo ad ascoltare e agisco reattivamente i miei sentimenti, posso fare danni, a me stesso e agli altri.

È molto semplice da capire, ma non è affatto facile da mettere in pratica.

Si tratta di rivolgere tutta la nostra attenzione per qualche tempo (possono bastare pochi secondi e diversi minuti) a quello che stiamo provando, con l'intenzione di offrirci tutta la nostra comprensione e supporto.

Se facciamo questo, il resto è una passeggiata perché si tratterà di scegliere come comportarci per tutelare noi stessi e l'altro.

Come si può realizzare questo tipo di ascolto e comprensione di sé?

La base necessaria è la **consapevolezza**. Se so cosa sta accadendo dentro di me, significa che sono consapevole di ciò che sto provando. Se questo c'è, posso fare tutto il resto. **Posso prendermi cura dei miei sentimenti, dandogli spazio e contenimento**. E così non li scaglio addosso a qualcun altro, creando catene di sofferenza. Perché sono consapevole delle conseguenze che questo provocherebbe.

La consapevolezza è il fondamento della pace, perché ci aiuta a prenderci cura delle guerre, piccole o grandi, che si scatenano dentro di noi.

Non siamo responsabili del fatto di provare rabbia o odio, ma siamo responsabili di come trattiamo queste emozioni.

Se le vediamo e le facciamo accomodare dentro di noi, facendogli spazio e respirandoci assieme, gli permettiamo di calmarsi e di trasformarsi in azioni sagge.

Inspiro e sono consapevole della rabbia,
espiro e le permetto di esserci.

Inspiro e sono consapevole della rabbia,
espiro e la lascio andare.

Elisa Vezzi

Psicologa e Psicoterapeuta