



Inutile piangersi addosso! *Francesca Saccà, 25 febbraio 2011*

Piangersi addosso non serve a niente, anzi, peggiora sempre le situazioni. Da una ricerca è emerso che in Italia 7 persone su 10 sono colpite dalla sindrome di Calimero: povero me, povera me, tutto il giorno. Da questa ricerca psicosomatica sorprende però che siano meno ottimiste le donne rispetto agli uomini. E il vero problema pare che siano i condizionamenti degli altri. Abbiamo tutti un bisogno marmesco di sentirci dire che siamo bravi e che ci vogliono tutti bene.

E non ci basta che ce lo dicano una volta: ce lo devono dire sempre. Ecco però alcuni consigli per essere più ottimisti e vivere così meglio: Seguire un solo obiettivo alla volta, non farsi condizionare dal proprio contesto sociale, basta con i sensi di colpa, non siate presuntuosi, siate sempre aperti alle novità, non abbiate troppi tentennamenti, datevi le giuste priorità, non pensate troppo al passato, date sfogo alla vostra creatività e al vostro talento, pensate sempre di potercela fare da soli.

Al giorno d'oggi ci imbattiamo molto spesso in persone impegnate nella raffinata arte della "lamentazione". Perché si lamentano? E questi lamenti sono veramente utili? Oppure suscitano soltanto frustrazione e ulteriore lamentazione?

Perché ci lamentiamo? Si tratta di una reazione spesso immediata e quasi istintiva di fronte al verificarsi di una situazione per noi negativa. Ognuno di noi nella vita si è di certo lamentato. È assolutamente normale. Tuttavia è opportuno riflettere su quanto questa attività sia inutile e improduttiva soprattutto se ripetuta.

Lamentarsi non aiuta a risolvere i nostri problemi, non ci spinge ad assumerci in pieno le nostre responsabilità e non ci induce ad attivarci per cercare di migliorare la nostra condizione.

Dobbiamo pertanto imparare a contrastare quest'atteggiamento che, in alcuni casi, diventa un'abitudine consolidata che rovina la vita a noi e a chi ci circonda.

Come possiamo imparare ad abbandonare e limitare questo tipo di atteggiamento? Vediamo insieme alcuni preziosi suggerimenti:

Impariamo a **non identificarci** con i nostri pensieri negativi: Un atteggiamento comune di coloro che sono soliti lamentarsi è l'autoidentificazione con i pensieri negativi che scorrono nelle loro menti.

Ma noi non siamo i nostri pensieri: per quanto la nostra mente possa essere affollata da un insieme di pensieri negativi, che si sommano e si amplificano incessantemente, possiamo scegliere di non identificarci con essi.

Identificarci con i nostri pensieri negativi non fa altro che inquinare la nostra mente e

alimenta i processi di autocommiserazione, vittimizzazione e impotenza d'agire.

Impariamo ad assumerci le nostre **responsabilità**: In ogni situazione di malessere o difficoltà possiamo di decidere di assumere un atteggiamento positivo, accettare pienamente le nostre responsabilità, affrontarle e agire.

Ecco, dunque, che la soluzione per imparare a smettere di lamentarsi è proprio quella di assumere in pieno le proprie responsabilità.

Questo significa che, se c'è un problema che mi assilla, devo capire che sono io che ho la responsabilità di risolverlo.

Lamentarsi è la negazione dell'assunzione di responsabilità. Ecco perché alcune persone perseverano nell'arte del lamentarsi: è comoda, non richiede dispendio di energie, permette di rimanere comodamente adagiati nella condizione del non faccio nulla sto a guardare.

È molto comodo prendersela con il fato, con la sfortuna, con gli altri... ma prima di passare in automatico al lamento impariamo a chiederci: "lo cosa sto facendo per la mia vita?".

Pensiamo davvero che restando passivamente affacciati alla finestra a guardare la vita che scorre cambieremo qualcosa? Quando vogliamo diventare i protagonisti della nostra vita?

C'è chi sceglie l'arte della lamentazione perché crede che così facendo magari otterrà la benevolenza dell'altro ma questo non avviene anzi spesso la lamentela può generare negli altri reazioni di fastidio ed evitamento, oppure compassione, pena.

Talvolta chi si lamenta finisce per ritrovarsi solo, poiché le sue lamentele risultano a lungo termine fastidiose per i colleghi, amici, parenti.

Altre volte, chi si lamenta ottiene attenzioni particolari da persone che si sostituiscono a lui nello svolgimento di mansioni che non ama svolgere o che ascoltano le sue lamentele consolandolo.

Ma tutto questo non è vivere, è solo adagiarsi comodamente in un'area di parcheggio aspettando il miracolo ed evitando l'assunzione di responsabilità.

Impariamo a non prestare attenzione alle **lamentele** di chi c'è accanto: l'attenzione data alle lamentele fa sì che la persona le produca con maggiore frequenza finendo per bloccare qualunque azione positiva orientata al cambiamento. Ed ecco che consentire a figli, genitori, amici, partner di continuare a recitare unicamente il ruolo della 'vittima' significa essere complici di un meccanismo perverso che non condurrà da nessuna parte.

Il processo di vittimizzazione e di autocommiserazione non fa altro che farci sentire incapaci, limitati, fragili, comunque impossibilitati ad affrontare gli eventi esterni.

È dunque fondamentale non consentire a questo processo di attivarsi.

Rimbocchiamoci le maniche!

Il test del frignone

Le principali differenze tra chi si lamenta continuamente e chi invece raggiunge risultati costantemente.

Il frignone si concentra sul passato, il vincente si concentra sul presente e sul futuro.

Inutile piangere sul latte versato. Quante volte hai sentito questo detto? E quante volte lo hai applicato? Accettare le sconfitte è la parte più difficile nel nostro percorso di crescita: la nostra mente continua ad arrovellarsi su ciò che è andato storto, su ciò che avremmo potuto fare diversamente, sulle occasioni perdute. Se impegnassimo solo l'1% di queste risorse mentali per affrontare le sfide future e per prepararci al meglio nel nostro presente, i risultati ci sorprenderebbero. In fondo si tratta di ripartire: un passo alla volta.

Il frignone trova sempre un responsabile, il vincente si prende sempre le sue responsabilità.

Il frignone ha una capacità incomparabile di scaricare la colpa dei propri insuccessi sugli altri e sugli eventi esterni: "è colpa della crisi economica", "è colpa del tempo", "è colpa dei colleghi", "è colpa del capo", "è colpa del professore", etc. Il vincente non perde tempo a individuare le responsabilità altrui, si prende le sue responsabilità e si concentra sulle possibili soluzioni per superare la momentanea defaillance.

Il frignone reagisce, il vincente riflette.

Quando qualcosa va storto il frignone... frigna. Che si tratti di reagire in modo sconsiderato con le persone a lui vicine o di fare gesti stupidi, il frignone, di fronte agli imprevisti della vita, stacca la spina del cervello e si limita a reagire. Il vincente, al contrario, cerca di distaccarsi da quanto successo e di riflettere in modo oggettivo sulle possibili soluzioni: dopo una rapida riflessione, definisce nuovi obiettivi e agisce.

Il frignone poltrisce, il vincente agisce.

Passati i momenti di concitazione immediatamente successivi all'imprevisto, il frignone si paralizza e inizia a poltrire davanti alla tv ed al computer, in attesa che il problema sparisca da solo. Il vincente invece soppesa il migliore percorso d'azione ed... agisce, consapevole che solo l'azione può generare cambiamento.

Il frignone rimanda, il vincente domanda e decide.

Il frignone paralizzato davanti al monitor del suo pc, tra un aggiornamento al proprio profilo di facebook e una capatina nei suoi siti preferiti, inizia a procrastinare qualsiasi decisione, incapace di ritrovare la motivazione per rimettersi in carreggiata. Il vincente si domanda cosa fare e decide la migliore opzione, conscio che non agendo, qualcosa o qualcosa lo farà al posto suo. Il vincente ha sposato la filosofia della non-procrastinazione.