

## **VIVERE O SOPRAVVIVERE**

Il tempo è relativo ed è diverso per ciascuno di noi. Siamo noi stessi sulla base di come viviamo la nostra vita a dare la velocità al tempo, a definirne l'intensità e la durata. Una vita condotta in modo frenetico ci porta ad accelerarlo, facendoci spesso sentire come parte di un ingranaggio che non si ferma mai. Se abbiamo un ritmo molto frenetico, allenandoci a rallentare il nostro modo di viverlo, possiamo creare delle dilatazioni del tempo in modo consapevole e duraturo. Durante la giornata, la consapevolezza di ogni momento, di ogni nostro respiro, di quell'infinito presente attua il cambiamento interno. Trasformando la nostra percezione del tempo, anche il mondo intorno a noi cambia. Rallentare il ritmo della tua vita ti porta a:

- interagire più consapevolmente con il mondo esterno;
- influenzare con la volontà e con la presenza la tua vita secondo questa nuova velocità del tempo;
- percepire con maggiore consapevolezza ogni momento vissuto e ciò che osservi dall'intensità del profumo di un fiore alla sfumatura del colore dei suoi petali; dal sapore della terra mentre mangi lentamente il cibo sino alla calda energia sprigionata durante un abbraccio;
- supportare le funzioni fisiologiche alternando momenti di calma a quelli di movimento per un maggiore benessere del tuo corpo e della tua mente.

### **Ossessione di controllo**

Manie di controllo Che significato ha il voler controllare cose e persone? Nasconde un'insicurezza di fondo? Come gestire queste situazioni? Assicurarsi di continuo che tutto vada bene e sia perfetto, controllare persone, situazioni, eventi senza riuscire a rilassarsi mai. È ciò che capita alle persone maniache del controllo, ovvero a coloro che sono sempre attenti e vigili perché temono che una piccola distrazione possa essere disastrosa e fatale. Non viene ammesso l'imprevisto, tanto che bisogna pianificare con anticipo ogni cosa. Coloro che hanno l'esigenza di tenere ogni cosa e situazione sotto controllo sono persone che tendono alla perfezione, ma sono insicure.

Una tipica manifestazione delle persone che tendono a controllare tutto, è proprio quella di cercare di controllare gli altri, le loro azioni e i loro comportamenti. La persona che ha bisogno di controllare vive in uno stato perenne di ansia e di malessere, che riesce a placare solo nel momento in cui ha sotto controllo la situazione.

Ovviamente chi vive vicino a questi individui percepisce un malessere quasi soffocante e ha l'impressione di non essere protagonista della propria vita, dato che è sempre controllata da qualcun altro. Inoltre non ha uno spazio e un tempo personale per esprimere liberamente emozioni e desideri. Coloro che hanno questo atteggiamento ipercontrollante anche sul lavoro possono portare a situazioni disastrose perché bloccano la creatività dei collaboratori e li demotivano. Un'altra forma tipica di mania è l'ossessione per l'ordine e la pulizia, chiamata in psicologia rupofobia.

Chi ne è soggetto è terrorizzato da germi, sporco e disordine e ha la tendenza a voler tenere tutto sotto controllo, anche ciò che solitamente non può essere controllato come i germi e i batteri. Molto spesso questa continua ossessione sfocia in paranoie e depressione e necessita dell'aiuto di uno psichiatra o di uno psicoterapeuta. La maggior conseguenza per chi soffre di manie di controllo è l'effetto negativo che questo disturbo ha sulle relazioni personali, familiari e lavorative. Per prima cosa si suscita la preoccupazione di chi sta vicino e in molti casi anche risentimento (se il controllo avviene sulle persone). Spesso perciò le persone si allontanano lasciando sola la persona "maniac", creando quindi le condizioni per un ulteriore deterioramento dei suoi comportamenti e relazioni.

Quante persone oggi vivono per lavorare, il lavoro è diventato l'idolo principale, ancora prima del denaro. Il lavoro non come espressione di sé, di genialità, non come creazione di valore, ma meramente come occupazione del tempo, come alternativa ideale per contrastare la minaccia dell'aumento di tempo libero dovuta al progresso tecnologico. Dopo lavoro infatti, meglio riempirsi di altre cose da fare: palestre, corsi serali, aperitivi, telefonate inutili, finti impegni, espedienti per non permettere alla vita di rallentare di entrare nella sua naturale armonia con l'ambiente.

La gente di oggi ha paura del tempo libero, non lo vuol proprio vedere, non vuole avere a che fare con esso. Avere del tempo libero, del tempo per se stessi significherebbe ascoltarsi, relazionarsi con il proprio io profondo. E anche nelle sporadiche vacanze che facciamo, dobbiamo avere impegni su impegni: gite, escursioni, avventure, sport estremi, cavalcate, percorsi impervi, cene, distanze chilometriche da fare, discoteche, girare, girare a vuoto, tanto per girare.

Se ci fermassimo in una panchina di un giardinetto qualunque, magari quello sotto casa che non abbiamo mai notato prima, allora ci accorgeremo che gli uccellini stanno cantando per noi, il vento sta fruscando per noi, una formica ci sta carezzando il braccio camminandoci sopra, ci accorgeremo che gli alberi hanno delle chiome verdi di luce sopra le nostre teste e ci proteggono, ogni foglia è un riparo. Questo dovrebbe essere un esercizio da fare ogni giorno prima di recarsi a lavoro, con calma, senza fretta. Ma correre ogni giorno e fermarsi per un solo istante per rendersi conto di essere totalmente vuoti, scontenti e ingrati è talmente spaventoso che l'uomo "lavorante" non può assolutamente rischiare di cadere in tale tranello.

## **Aforismi**

La solitudine ci mostra quello che dovremmo essere; la società ci mostra quello che siamo. (Robert Cecil)

Pensavo che la cosa peggiore nella vita fosse restare solo. No, non lo è. Ho scoperto invece che la cosa peggiore nella vita è quella di finire con persone che ti fanno sentire veramente solo. (Robin Williams)

Il privilegio di saper stare bene da soli ti regala quello più pregiato, di poter scegliere con chi stare. (Anonimo)

## **Come rilassarsi?**

"Sii ciò che sei e dì quel che senti, perché quelli a cui interessa non contano, e a quelli che contano non interessa". (Dr. Seuss) Fino ad ora la vita ti è sfuggita di mano? Esprimere apertamente e con calma i tuoi bisogni apertamente, porre dei limiti alle richieste degli altri, gestire con fermezza le aspettative e le critiche, prendere decisioni chiare mantenendo un atteggiamento equilibrato, ti sembrano dei traguardi irraggiungibili? Anche tu puoi riuscirci! Forse non vorrai cambiare il mondo, ma puoi fare dei cambiamenti nel tuo mondo. L'assertività è un approccio del tutto diverso dalla mera realizzazione delle proprie esigenze. Consiste nel far sapere agli altri, in modo sicuro e diretto, che cosa si vuole e che cosa non si vuole. Sia gli individui passivi sia quelli aggressivi si relazionano con gli altri come se una sola cosa fosse importante: loro stessi! Le persone assertive, invece, si preoccupano di raggiungere una situazione conveniente per tutti. Si potrebbe pensare, a questo punto, che essere assertivi significa stare nel mezzo, senza sbilanciarsi, tra passività e aggressività. Ma non è così. Per prendere le proprie decisioni, che ci portano alla libertà, bisogna innanzitutto capire chi è colui che si comporta in modo assertivo. Vediamo assieme l'identikit del tipo assertivo:

- È colui che esprime in modo diretto, onesto e adeguato i propri sentimenti, le proprie opinioni e necessità;
- E'colui che é in grado di comunicare chiaramente agli altri cosa vuole e cosa non vuole;
- È colui che sa spiegare con tranquillità, i propri bisogni, che cosa è disposto ad accettare e cosa no, come desidera essere trattato;
- È colui che è in grado di scegliere se dire di sì o meno agli altri quello che pensa, come si sente e ciò di cui è convinto, affrontandone le conseguenze;
- È colui che è aperto ai punti di vista degli altri, anche quando sono diversi dai propri. Non cerca di dominare gli altri difatti, né si lascia andare ad essere umiliato;
- È colui che non sente il bisogno di dimostrare nulla, ma al contempo non si lascia bistrattare, stabilendo i giusti confini.

## **Aforismi**

“C'è una grande differenza tra il rilassamento attivo e quello passivo. Il rilassamento attivo rinfresca e ristora la mente. La mantiene flessibile e in tono per pensare. I grandi pensatori hanno sempre conosciuto questo segreto. Winston Churchill era solito dipingere per rilassarsi. Albert Einstein suonava il violino. Questi potevano rilassare una parte del cervello mentre stimolavano l'altra. Quando tornavano alle attività giornaliere erano più freschi e brillanti che mai.” (Steve Chandler)

Gli orologi facevano tic e tac; quelli di oggi fanno stress e relax, stress e relax. (Stefano Bartezzaghi)

La tua mente risponderà a più domande se impari a rilassarti e ad aspettare le risposte. (William S. Burroughs)

## **Libri consigliati**

Questa lista è puramente indicativa , i testi menzionati sono una semplice traccia che può essere tranquillamente ignorata nel momento in cui ciascuno di noi "incontrerà" nella sua ricerca testi che ritiene più "efficaci". Buona ricerca .

1. Titolo – Come rovinarsi la vita sistematicamente - Autore – Rainer Sachse - Editore – Universale Economica Feltrinelli -
2. Titolo – Istruzioni per rendersi infelici - Autore – Paul Watzlawick - Editore – Universale Economica Feltrinelli -
3. Titolo – Le false credenze che non ci fanno invecchiare bene - Autore – Mario Martinez - Editore – Armenia -
4. Titolo – Per una mente libera - Autore – Haruhiko Shiratori - Editore – Antonio Vallardi Editore -

Dott. Lamera Stefano (Psicologo-Psicoterapeuta)