

La nostra collezione di punti segreta



Maria Teresa Paladino
Coach e counselor,
specialista nello sviluppo
delle capacità di relazione

... e 8520!!! Finalmente ho incollato l'ultimo punto. L'agognato micro impianto Hi-Fi è mio!!!

Vi ricordate l'ultima volta che avete completato una collezione di punti? Quell'intima soddisfazione, direi gioia, amplificata dal fatto di aver desiderato per tanto tempo l'oggetto e di aver pazientemente messo da parte i preziosi punti? Vi dirò, siamo spesso degli accaniti collezionatori di punti anche senza saperlo. Sono punti particolari, che non si incollano da nessuna parte, non si toccano e non si vedono ma si sentono, eccome se si sentono! E quando a denti stretti ci diciamo per esempio "Questa è la goccia che fa traboccare il vaso" oppure "la misura è colma" o più popolarmente "Adesso basta! Ora ne ho proprio piene le scatole!" è il segnale che la collezione è completata e possiamo incassare il premio. Sono certa che vi verranno in mente un mondo di esempi, ma voglio alleviarvi la fatica. Dunque, vediamo. Siete accalcati in una fila ampia e disordinata al bancone di un negozio. Date una rapida occhiata e fate mentalmente la fotografia di chi vi precede. A un certo punto vi

accorgete che nella calca alcuni fanno i furbi, passando davanti a chi li precede. Voi pensate "ma perché non gli dicono niente!", però state zitti perché non avete voglia di discutere e perdere ulteriore tempo, oppure non vi va di mettervi al centro dell'attenzione di tutti. La cosa si ripete e voi cominciate a diventare sempre più nervosi. Ora tocca quasi a voi... manca solo uno davanti... vi state accorgendo di avere una leggera tachicardia... che sarà mai? Ma qualcuno fa finta di non vedervi e vi ruba di nuovo il turno. Sempre più risentiti decidete che oggi non è la vostra giornata e la gente è proprio prepotente e maleducata. Nel frattempo l'usurpatore di turni ha finito e ora tocca a voi. Mentre state per aprire bocca e ordinare, più in là nella calca qualcuno non vi vede e parla una frazione di secondo prima di voi. Come vi sentite? Eh già, la misura è colma. I punti sono sufficienti e ora potete incassare il premio facendo una bella sfuriata. Ne avete ben donde, che diamine! Però dopo l'urlo non vi sentite ancora a posto... c'è qualcosa che non va... a parte il tremore dell'adrenalina... che l'autostima sia un po' calata? Non vi siete forse piaciuti, potevate reagire meglio e in modo più elegante. Avete rafforzato la vostra convinzione che il mondo è un brutto posto,

avete forse l'impressione di non essere stati capaci di far valere i vostri diritti in modo fermo e autorevole. Vi sentite forse come un bimbo che ha pestato i piedi per terra e ha urlato un po' tra gli sguardi compassionevoli dei presenti? Un altro esempio di 'collezione dei punti' si verifica all'interno delle coppie quando accumuliamo risentimento per una serie di eventi apparentemente di poco conto e che tuttavia svalutiamo dicendoci "ma sì, per così poco!", oppure "se non se ne rende conto lui/lei, cosa glielo dico a fare?", o ancora "se mi volesse bene veramente se ne accorgerebbe che si sta comportando male". Poi un bel giorno non ne possiamo più e chiediamo la separazione, cioè incassiamo il "premio" in cambio della collezione di bollini di risentimento. Ma ci siamo guardati bene dall'affrontare con il partner il problema sul nascere, giorno per giorno, e riconquistare così l'armonia. Mi sa proprio che collezionare questo tipo di punti non sia poi così piacevole e utile. Invece di aspettare che il nostro livello di rabbia aumenti, accumulando punti e sentendoci poi autorizzati a reagire in preda alle forti emozioni, è meglio lasciare il

controllo della situazione a quella parte di noi che può valutare in modo più razionale e distaccato la situazione, decidendo se reagire e come. Alle volte una reazione non porta alla soluzione del problema. Affinché siate sicuri che la vostra reazione provenga dalla vostra parte 'razionale' chiedetevi: "Quello che voglio dire o fare può portare alla soluzione del problema? Cosa voglio ottenere con la mia reazione? Che impatti avrà sull'immagine che ho di me e che trasmetterò agli altri?". Nel primo esempio, una delle tante vie possibili che può portare alla soluzione del problema (anche se un po' drastica) può essere quella di far notare al negozio che se non installerà un numero progressivo di fila voi andrete a fare la spesa altrove. Ci sono per fortuna anche raccolte di bollini positivi. Ad esempio li collezioniamo lavorando duro e facendo i "bravi bambini" per poterci guadagnare una bella vacanza che altrimenti non ci saremmo potuti concedere, a patto però di godercela spensieratamente. Perché se invece ci sentiamo in colpa mentre oziamo da vacanzieri la questione è un'altra ancora...

Ovvero punti emotivi per reazioni inconsapevoli.

Informazioni

Tel. 0041 91 994 39 41 - e-mail: info@counselor.ch
Sito web: www.studiopaladino.com