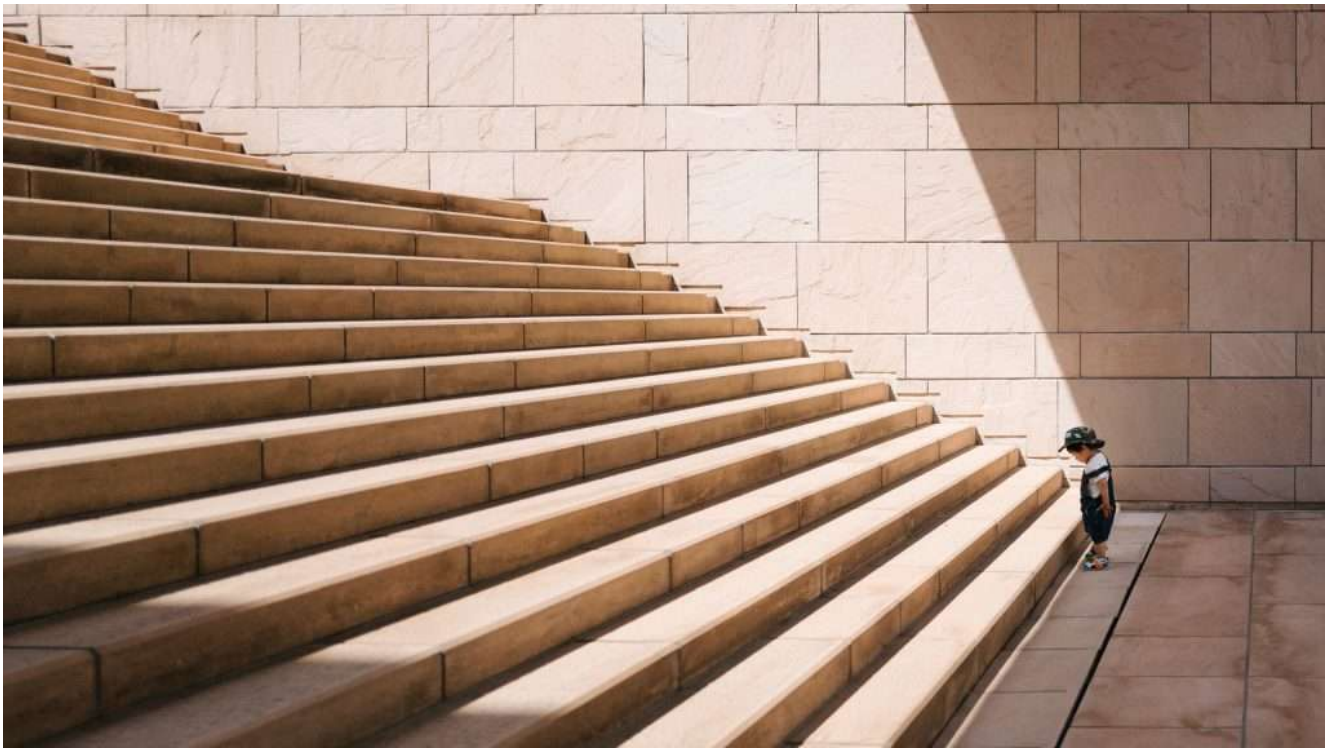
Ma tu lo fai quello che dici?

scritto da Cristian Fanzolato | 18 Maggio 2021



Nella vita di tutti i giorni, ognuno di noi si trova spesso a vivere situazioni di frustrazione, di disorientamento per aspettative deluse nelle relazioni interpersonali. Sono situazioni che si generano perché **la maggior parte di noi si comporta diversamente da come dice**.

Ci concentriamo molto sulle parole che usiamo; siamo così concentrati nel farci capire che perdiamo di vista di **ascoltarci**.

Siamo tendenzialmente "spostati fuori da noi", concentrati su cosa gli altri pensano e si aspettano da noi, e questo porta le cose su un piano formale invece che sostanziale.

È un effetto dovuto ad un errore sistematico che mettiamo in atto, detto **desiderabilità sociale**, ovvero **tendiamo a rispondere alle aspettative "sociali", a dare un'immagine di noi di persona che "fa quello che la società considera corretto"**.

Ma è un’immagine, appunto, che magari non ci appartiene e di conseguenza non è coerente con quello che poi realmente facciamo. **Questo crea aspettative deluse, sfiducia e incomprensioni.** Se poi le cose che diciamo prendono la forma di promesse, non rispettarle inficia pesantemente la nostra affidabilità.

Il punto è che, concentrati sugli altri, perdiamo di vista noi stessi; non siamo in ascolto di noi, di quello che siamo e di quello che noi desideriamo.

Il modo migliore per riuscire a fare quello che si dice è quindi partire da sé. Chiarire i propri valori, preoccuparsi di quello che vogliamo fare e con gli altri “parlare di noi”, partire da quello che davvero facciamo.

Proprio perché **quello che abbiamo detto deriva da un confronto, richiede uno sforzo per farlo proprio e metterlo in pratica.**

Sicuramente le vicissitudini della vita possono cambiare il corso delle cose, possono cambiare l’ordine dei nostri valori o semplicemente può succedere che comprendiamo che un determinato accordo per noi assume un nuovo significato. Fare quello che si dice non vuole dire fare a tutti i costi quello che si è detto, ma è vivere in modo autentico, con onestà prima di tutto verso se stessi.

Mantenere fede alle parole dette vuol dire prima di tutto assumersi la responsabilità di quello che si dice e darne il giusto peso. Allo stesso tempo, è anche riuscire a riconoscere e condividere quando non riusciamo a sostenere quanto dichiarato.

Possiamo affermare che fare quello che si dice parte dal dire quello che si fa.

Non è facile: è una sfida che richiede allenamento.

Ragionare sui nostri valori e allineare le nostre azioni con le nostre intenzioni ci aiuta a focalizzarci su quello che ci interessa, rendendoci un po’ più immuni agli attacchi della società, della distrazione.