

Wine-Counseling: come affrontare il nostro lato

scritto da Lavinia Furlani | 4 Maggio 2021



“Da domani mi alleno e faccio esercizio fisico.. – ..oggi son proprio stanco, rimando a lunedì”.

“Ho deciso farò quel Master in comunicazione.. – ..ma non ce la farò mai a seguire tutte quelle lezioni”.

Succede a tutti lungo un percorso di crescita, lavorativo o personale, di sentire quella “vocina” che mette in discussione la nostra determinazione, fiducia ed entusiasmo.

Capita nelle sfide quotidiane in modo più evidente e capita ancor di più in quelle più difficili e lunghe. In quest’ultimo caso **il dubbio si insinua in maniera ancor più velata e la difficoltà nel portare avanti quanto deciso o quanto si sta cercando di superare si fa più ardua.**

Stiamo parlando del **nostro lato “oscuro”, ossia quella parte di noi che opera come una forza costantemente in contrapposizione alla nostra realizzazione.** Realizzazione dei nostri obiettivi, sogni, crescita e quindi di un cambiamento positivo.

Questo aspetto di noi “contrario” ha due caratteristiche fondamentali:

- non si fa riconoscere per quello che è, ad esempio il richiamo del divano quando abbiamo deciso di andare tutti i giorni a fare una corsa per mantenerci in forma fisica;
- ci toglie forza vitale, ossia mina la fiducia e l'entusiasmo.

Inoltre può esprimersi in due modi:

- **esterno a noi:** ogni cosa sembra opporsi, fare resistenza alla nostra corsa verso il traguardo che ci siamo dati e tutto sembra dire che non ce la faremo mai. Ad esempio: quando stiamo affrontando una difficoltà economica e i problemi sembrano aggiungersi invece di diminuire.
- **interno a noi:** può essere sia il dubbio e la sfiducia verso le nostre capacità quando si tratta di realizzare un sogno o un obiettivo, oppure la nostra “resistenza interiore” al cambiamento, quest'ultima è un processo naturale che tenta di preservare “l'equilibrio” in cui stiamo. La resistenza interiore quindi ha anche una funzione positiva e di tutela quando il cambiamento è negativo, diventa un aspetto conflittuale quando si scontra con la nostra spinta ad un cambiamento positivo.

In tutti i casi possiamo dire che questo lato di noi crea una “resistenza” al nostro progresso.

La “Resistenza” ha un'unica missione: *preservare lo status quo* ed è disposta ad utilizzare qualsiasi mezzo per assicurarsi che nessuno di noi realizzi i suoi sogni.

Il nostro lato “oscuro”, non è qualcosa di negativo, non è

qualcosa da dover eliminare, ma da accogliere e trasformare. Si chiama “oscuro” perché appunto non si vede e tenta di tirare fuori il peggio di noi, ma in realtà può avere esattamente la funzione opposta, cioè di aiutarci a tirar fuori il meglio di noi quando tentiamo di affrontarlo.

E proprio perché abbiamo detto che una delle sue caratteristiche è l'abilità nel non farsi riconoscere, **il primo passo per superarlo è “smascherarlo”.**

Vediamo quindi in che forma può presentarsi.

La “Resistenza” può essere sotto forma di:

- **Razionalizzazioni**
- **Paure**
- **Ansie**
- **Distrazioni**
- **Dubbi**

Non importa l'abito che decide di indossare, la “Resistenza” continuerà comunque ad ammaliarci o ad attaccarci finché non avrà raggiunto il suo scopo: ostacolare il nostro cambiamento.

L'altro passo da fare per affrontare questa parte “oscura”, visto che tende a toglierci forza vitale e l'entusiasmo, è “ricaricarci” con cose belle, che ci portino ad aumentare il nostro benessere e la nostra energia.

Ma il passo imprescindibile da fare è chiarire “il perché” di quello che stiamo facendo, deve essere un perché “grande”, rivolto al futuro e che si relazioni profondamente con i nostri valori più alti.

Esempio. Vuoi superare la crisi economica? Perché? Certo per non avere problemi di soldi e vivere bene, ma non basta. Il perché più alto può essere per costruire una casa per la mia famiglia, per dare lavoro a tante persone e realizzare assieme qualcosa di significativo.

Affrontare la “Resistenza” non è mai piacevole e non diventa mai semplice, ma ogni volta che le teniamo testa, la nostra disciplina diventa un po’ più forte e i nostri sogni un po’ più vicini.