

IL RECUPERO DAL BLOCCO BUONISTA

LA MODA EMOZIONALE

Dopo la rivoluzione Francese e le conseguenze dell'Illuminismo, in tutto il mondo si è affermata una moda che si riassume nelle parole "fai come ti senti, segui il tuo cuore, segui l'istinto".

Povera testa che pur si trova in cima al corpo umano: sembra proprio che abbia perso il suo ruolo di guida!

Ma è giusto "ragionare" col cuore e non con la testa, seguire il cuore più che non la testa?

Si suol dire "al cuore non si comanda, ma esso comanda!" No! Non lasciarti comandare dal cuore perché ti porterebbe nel baratro emozionale e abissalmente lontano da Dio.

Oggi la gente vuole lasciarsi guidare dal cuore e ovunque ci giriamo vediamo persone che anziché ragionare con la testa "pensano, parlano e agiscono col cuore"!

Persone che hanno la testa, ma è come se non l'avessero!

Ma il cuore non ha neuroni e non raccoglie informazioni che possano essere maestre di vita: il cuore "sente" e sente sempre le stesse cose, quelle che procurano emozioni che gettano nella fiamma.

Il cuore esiste per "sentire emozioni", ma esse dovrebbero essere subordinate alla testa: eppure, da tutte le parti i più illustri pensatori hanno smesso di ragionare e incitano la gente a seguire il cuore!

- *Il cuore è ingannevole più d'ogni altra cosa, e insanabilmente maligno; chi lo conoscerà? - Ger 17:9*
- *Poiché dal cuore vengono pensieri malvagi, omicidî, adulterî, fornicazioni, furti, false testimonianze, diffamazioni. - Mat 15:19*
- *Diceva inoltre: È quel che esce dall'uomo che contamina l'uomo; poiché è dal di dentro, dal cuore degli uomini, che escono cattivi pensieri, fornicazioni, furti, omicidî, adulterî, cupidigie, malvagità, frode, lascivia, sguardo maligno, calunnia, superbia, stoltezza. Mar 7:20 – 22*
- *Chi confida nel proprio cuore è uno stolto, ma chi cammina saviamente scamperà. - Prov 28:26*

Ma sapete da dove sono generati la maggior parte dei peccati? –Dal cuore, dalle emozioni!

E allora, perché tanto clamore se il mondo segue più le pulsioni che non la ragione?

Perché stupirsi se accadono certe cose che nemmeno gli istinti animaleschi farebbero mai?

Perché stupirsi di tante scelte sbagliate basate sulle fiamme emozionali, partite dal cuore?

No! Non c'è nulla da stupirsi: se il mondo segue il cuore (e per tutto il tempo che lo farà), non c'è da stupirsi delle conseguenze.

- 🚩 Perché falliscono i fidanzamenti e i matrimoni? Perché partiti dalle emozioni del cuore!
- 🚩 Perché i genitori uccidono i figli e viceversa? Perché partiti dalle emozioni del cuore!
- 🚩 Perché maschi e femmine agiscono contro natura? Perché partiti dalle emozioni del cuore!
- 🚩 Perché le nostre strade e i nostri parchi sono diventati bordelli e latrine? Perché partiti dalle emozioni del cuore!
- 🚩 Perché tanti conflitti e catastrofiche conclusioni? Perché partiti dalle emozioni del cuore!
- 🚩 Perché la gente langue nella miseria morale e spirituale? Perché partiti dalle emozioni del cuore!
- 🚩 Perché gli esseri umani sono in preda alle più convulse contrapposizioni? Perché partiti dalle emozioni del cuore!
- 🚩 Perché, nonostante tanta cultura e scolarizzazione gli esseri umani si comportano così male? Perché partiti dalle emozioni del cuore!

Potrei allungare questa lista all'infinito con la medesima conclusione: "Perché partiti dalle emozioni del cuore!"

Tutto il male dipende dal cuore e la stessa Bibbia lo ripete da millenni: ma tutto questo "sentire" lascia sempre vuoto il cuore e chi passa da una compensazione all'altra si ritrova sempre vuoto!

Eppure, non basta che si continui a predicare: persino i Cristiani agiscono secondo le loro pulsioni, spinti da quello che "sentono"!

A nulla serve ripetere che dobbiamo usare la testa, che dobbiamo amare in modo razionale, che Dio ci mette in guardia contro le emozioni del cuore: ovunque vado –da tutte le parti- si sente lo stesso ritornello "io faccio quello che mi piace, come mi sento"!

Ma lo capite che questo è sbagliato, catastroficamente sbagliato?

Lo capite che questa è “anarchia dettata dalla tirannia delle emozioni”?

Non si tratta di colpevolizzare i sentimenti, ma di condannare le emozioni quando queste prendono il comando: ad ogni modo, spesso i sentimenti non producono i peccati che, invece, provengono dalle emozioni.

Del resto, i sentimenti hanno più a che fare con la testa che col cuore: sono “un sentire della mente (senti-mento), mentre le emozioni sono solo “un sentire del cuore”.

Infatti, non intendo dire che dobbiamo trascurare i sentimenti, affatto!

Abbiamo il cuore, sentimenti ed emozioni, e va tenuto in considerazione ma sempre dietro e dopo la testa: Dio stesso l'ha messo in una posizione subalterna.

Satana riesce molto bene a strumentalizzare il cuore facendoci “sentire” molto spesso il contrario di quello che dovremmo concludere e dire/fare!

Il cuore ci vorrebbe portare spesso lontano da Dio, nel peccato: lo seguiremo?

Ovviamente, per tale ragione Dio ci dà un cuore nuovo... Ez 36:26

Care anime vicine e lontane, non lasciatevi comandare dalle emozioni: ne resterete ferite –forse mortalmente.

Nel migliore dei casi vi portereste appresso (nell'animo) enormi ferite per tutta la vita.

Purtroppo, sono davvero tanti che confondono la ragione con le emozioni: si ascolta la musica che piace (che procura emozioni), si mangia quello che piace, si va dove ci piace, ecc.

Il “mi sento, mi piace” è diventata la molla del vivere quotidiano: allora **di che vi stupite ancora?**

Accadrà di peggio perché le emozioni disconnettono il cervello!

Del resto, Il rapporto fra i sentimenti e le emozioni è così stretto che non possono esistere sentimenti senza emozioni.

Invece, si possono vivere delle emozioni senza sentimenti: è una cosa molto seria!

LA PIAGA DEL BUONISMO

Con la scusa della democrazia anche nelle relazioni e nelle condotte sociali, oggi si vive l'anarchia.

Vi siete accorti che oggi tutti possono fare quello che vogliono perché non esistono regole e non esistono –soprattutto- persone che vogliono farle rispettare?

Le regole sono sbagliate?

- 👇 E' sbagliato esigere che non si distruggano i monumenti?
- 👇 E' sbagliato esigere che non si trasformino le strade in latrine?
- 👇 E' sbagliato esigere che non si violentino le donne
- 👇 E' sbagliato esigere che non si uccidano i bambini (soprattutto se ancora nella pancia prima di nascere)?
- 👇 E' sbagliato esigere che le prostitute se ne stiano in casa, e non trasformino strade e parchi in bordelli?
- 👇 E' sbagliato esigere che gli stranieri devono adeguarsi alle leggi di uno Stato?
- 👇 Ecc. Ecc.

Cosa c'è di sbagliato in queste e tante altre simili regole?

Perché non si enunciano e non si fanno rispettare?

- 👇 Per paura?
- 👇 Per indifferenza?
- 👇 Per idealismo?
- 👇 Per anarchia?
- 👇 Direi per buonismo!

Nel Pentateuco Dio enuncia molte regole e molte punizioni commisurate alle infrazioni!

Dio stesso afferma molte volte chi Lo avversa sarà condannato!

Forse Dio non è buono? Forse vuole spaccare il capello in quattro e non è tollerante?

Uno dei principali aspetti comportamentali dell'attuale modernismo è quello che ormai da alcuni anni si chiama “buonismo”.

Di che si tratta? Indubbiamente c'è in gioco la parola “bontà”, e quindi, se vogliamo, “carità”, “giustizia”, “misericordia” e simili.

Senonché qui si ha una perfetta falsificazione di questi sommi valori secondo i meccanismi, i metodi e le modalità che adesso tenterò di spiegare per coloro che ancora non avessero piena coscienza di questo pericoloso fenomeno che sta recando grave danno alla Chiesa e per conseguenza alla società. Vorrei anche parlare del relativismo come conseguenza del buonismo, ma dovrò limitarmi ad accennarlo: infatti, in una società buonista, tutto diventa relativo e relativista.

Gli idealismi e le tolleranze si amplificano a dismisura sino a rendere gli individui del tutto succubi del blocco emozionale che spiegherò più avanti.

Il Dio del buonismo è un Dio puramente “misericordioso”, che perdona e salva tutti nonostante i loro peccati e che non castiga nessuno, perché ciò sarebbe fare loro violenza, sarebbe ingiustizia e negazione della “bontà” divina.

Lo capite che questo è molto falso?

Lo capite che questa è una macchinazione di satana?

Quanto lo capite? Lo capite fino al punto di cambiare e di smettere con le dinamiche sotto la tirannia del cuore?

Lo capite fino al punto che “*lontano dagli occhi, lontano dal cuore*” venga cancellato?

Fino a che punto il vostro “capire” è libero dal “sentire”?

Fino a che punto il vostro “capire” è teorico/mentale e non concreto/applicato?

Ed ecco l'ipocrisia che deriva dopo aver affermato il falso col buonismo: Dio è “misericordioso”, ma condanna anche all'inferno!

Come conciliare il buonismo con un Dio che condanna inesorabilmente gli avversi?

La conclusione è solo una: Dio non è buonista!

O Dio non è buonista (per salvare tutti, come –invece- dicono tante religioni) e condanna all'inferno gli irrigenerati (e disciplina i Suoi figlioli ribelli), oppure lo è e puoi fare quello che vuoi tanto Egli è misericordioso!

Che dice la Sua Parola? E' buonista e salva tutti, oppure no e condanna gli irrigenerati, e disciplina i Suoi figlioli ribelli?

E' il “medico pietoso” che non taglia mai la mano, o dice che –se necessario- meglio tagliare la mano che perdere tutto il corpo?

Cosa fa un chirurgo onesto se un arto va in cancrena?

Cosa dobbiamo fare se una mela del cestino marcisce? Lasceremo che faccia marcire tutte le altre per contagio?

Daremo i soldi al tossico perché compri l'eroina con la quale si farà un'overdose mortale?

Questo vuol dire che la bontà non c'entra nulla col buonismo: Dio è buono, ma non buonista!

) Non è buono ad oltranza

) Non è buono a tutti i costi.

) Non tollera tutto e sempre.

) E' molto paziente, ma arriva anche a d-day del giudizio.

) Pensa alla pecora perduta, ma prima alle sue 99 del gregge!

Invece il buonismo di oggi, originato dall'ipocrisia ideologica, si rifà esclusivamente al discorso della misericordia e non a quello della severità: come dire, sii buono e alla fine gli avversi lo capiranno, e si salveranno cambiando da soli.

Se Dio fosse così (e non lo è affatto), si avrebbe o un Dio buono ma impotente, o un Dio potente ma non buono al punto da intervenire per salvare il salvabile in una società marcia.

Per i buonisti (molto idealisti), Il Vangelo è puro ed esclusivo annuncio di “misericordia” per tutti senza condizioni: tutti sono perdonati e salvi perché tutti in fondo sono buoni, in buona fede, di retta intenzione e di buona volontà, nessuno compie il male volontariamente, ma tutti sono scusati e proiettati verso Dio.

Della giustizia divina i buonisti non parlano mai.

Si considerano “uomini del dialogo”, aperti a tutti, rispettosi del “diverso”, tolleranti, comprensivi.

I più spinti, influenzati dal panteismo tedesco e da quello indiano, arrivano a dire che tutti in fondo sono Dio, per cui non hanno nulla da temere, nonostante i loro peccati, ai quali pertanto non si deve dare alcuna importanza, perché sono da considerare come semplice polo dialettico dell'eterno contrasto fra bene e male, presente anche in Dio.

Il vizio di fondo del buonismo, è dato dalla pretesa di esercitare la carità disprezzando la natura e le esigenze della Verità.

Per i buonisti la verità è subordinazione agli altri, ai loro interessi, senza se e senza ma: il che può comportare il rispetto umano, l'adeguazione supina alle mode del momento, la stima degli idoli del giorno o la ricerca spasmodica del successo, pensando così di essere "moderni" e graditi al prossimo. I buonisti vengono considerati "buoni" con tutti, hanno sorrisi per tutti, per loro tutti sono amici ai quali comunicare il loro affetto e le loro confidenze: ortodossi, protestanti, anglicani, ebrei, musulmani, agnostici, scettici, atei, panteisti, buddisti, massoni, libertini, materialisti.

L'angolazione sotto la quale i buonisti guardano al prossimo, che essi chiamano ipocritamente i "poveri", non è l'attenzione ai bisogni, alle sofferenze, alle esigenze o alle aspirazioni interiori delle loro anime, non è la preoccupazione di liberarle dal peccato, dai vizi, dalla menzogna e da Satana, ma semplicemente la possibilità di svolgere nei loro confronti servizi che diano loro del piacere.

I buonisti sono felici di procurare piacere al prossimo, anche se questo dovesse costargli la morte!

Perché il buonista guarda al piacere e non alla giustizia, non alla bontà reale.

Inoltre, permettendo all'altro di agire senza regole (indulgenza ad oltranza) sta garantendo a sé stesso la stessa cosa se e quando dovesse accadere.

Non se ne avvedono, ma i buonisti (in generale i modernisti) corrispondono molto ai farisei-scribi e sommi sacerdoti dell'epoca di Cristo- che da una parte apparivano (e lo erano) intransigenti e dall'altra cercavano di sopravvivere evitando di farsi nemici dei romani!

Il loro metodo sostanzialmente è lo stesso: accontentare il mondo piuttosto che assecondare Dio, fingere di essere santi senza esserlo.

Come costoro, i buonisti capovolgono la scala dei valori: mettono al primo posto ciò che vale di meno, sacrificano il più al meno per apparire quello che non sono.

Da allora sono cambiati solo le forme: mentre la gente ai tempi di Cristo apprezzava il tradizionalismo, il ritualismo, il rigore e il legalismo, oggi (generalmente, ma non sempre perché anche oggi esiste il tradizionalismo formale/apparente) si ammira il progresso, la libertà, lo spontaneismo, la tolleranza, il pluralismo, il "dialogo", l'indulgenza.

Ma agli uni come agli altri, i valori non interessano per nulla se non in quanto servono ad ottenere un successo amicale che fa apparire buoni.

Gesù pagò con la vita la Sua polemica con quegli ipocriti, senza risparmiare loro accuse, minacce ed invettive: non certo per odio verso di loro, ma anzi, sull'esempio degli antichi profeti, nel tentativo di scuotere le loro coscienze e sciogliere il loro "cuore indurito", atrofizzato dalle emozioni.

Alcuni oggi con fare dolce e tono amichevole mi dicono: *"limitati ad enunciare il vero, guarda al positivo e lascia stare il negativo, non far critiche al tale o tal altro, elimina l'aspetto duro e severo del tuo messaggio e sarai più accettabile! Nel mondo della globalizzazione dell'universalismo non si può più essere intransigenti e ligi/fedeli"*.

E questo è un altro segno dei tempi: l'infedeltà ai patti, l'anomia.

Sembrano consigli saggi e qualche volta li adotto pure, ma sarebbe un po' come se qualcuno consigliasse al medico di limitarsi a dare prescrizioni per mantenersi in buona salute evitando di curare le malattie. Che direbbe questo medico?

Certo i mali del fisico non fanno nel nostro animo lo stesso effetto dei mali dello spirito. Se un medico di fiducia ci dice che abbiamo la data malattia, sapendo che ci può guarire, accogliamo la notizia con gioia e con un senso di liberazione e di speranza. Ma se un sacerdote o un vescovo o un teologo fa un'osservazione in materia di fede o di morale a qualche altro teologo, ecco questo inalberarsi e magari lamentarsi di essere "diffamato" e attaccato.

Personalmente, sono molto sconcertato/scandalizzato dall'anomia e dalla mancanza di coerenza da parte dei Cristiani, magari persino di Conduttori e missionari!

Da questo breve esame del buonismo vediamo come esso sia una vera disgrazia per la Chiesa: e i Cristiani che ne sono stati infettati dovrebbero attivarsi per espellerlo considerando i danni che esso apporta alla stessa chiesa e alle loro famiglie.

Ma per esperienza so che "i buonisti non ci sentono da quest'orecchio" e non li cambia nessuno!

Il buonismo e le sue insidie

Oggi è più che mai diffuso quell'atteggiamento per cui tutto si risolve con una «pacca sulla spalla». Tuttalpiù qualche parola di vaga consolazione, se non addirittura con qualche regolina pronta all'uso e da applicare ad ogni situazione: è tutto viene risolto, o così ci si illude che sia!

Infatti, i buonisti sono dei grandi illusi come tutti gli idealisti!

Insomma, basta volersi bene: vivi e lascia vivere, vogliamo bene e pensiamo a campare!

Fraasi come «pregherò per te», «bisogna impegnarsi», «non possiamo fare tutto», «si fa quello che si può», «troveremo una soluzione», «ne riparliamo con più calma», «c'è sempre una soluzione», «non c'è da preoccuparsi», «niente paura, non è successo niente» ... sono fraasi che nelle conversazioni abbondano, nei discorsi clericali largheggiano, nella politica traboccano.

Dette nel contesto di una dichiarazione di amicizia, dietro ad un'apparente partecipazione, celano un vero e proprio disinteresse che rasenta facilmente la cattiveria.

Fa capolino una proiezione benigna su tutto, che porta benevolmente a concludere: «*va bene purché ci si voglia bene!*».

Ragionano in questi termini romantici non soltanto gli adolescenti – che per esigenza di età mettono su tutto il tema dell'amicizia – ma anche gli adulti che dietro all'apparenza continuano a comportarsi da «amiconi» adolescenziali.

Infatti, per quanto da tutte le parti si avverta la necessità di “rapporti sinceri e leali”, bisogna pure ammetter che niente è più lontano dalla realtà sociale odierna.

Le relazioni sono tutt'altro che sincere e leali, il tradimento è all'ordine del giorno e l'infedeltà ai patti è dilagante come l'importante segno dei tempi di cui parla la Bibbia.

Che cosa significa volere davvero bene?

Come distinguere bontà e buonismo?

Le dichiarazioni d'affetto veicolano sempre ciò che dichiarano?

Il buonismo favorisce la vera amicizia?

L'amicizia è una sola o esistono diverse qualità e tipi di amicizia?

Nel suo trattato sull'amicizia, scrivendo a Tito Pomponio Attico, Cicerone affermò:

“io non posso essere del parere di quelli che hanno preso a sostenere che l'anima perisce insieme al corpo e ogni cosa è distrutta dalla morte... perché l'anima dell'uomo è divina e le è dischiuso il ritorno al cielo, tanto più facilmente quanto più uno è buono e giusto”!

Il “buono” di Cicerone non corrispondeva affatto al buonismo, ma alla reale utilità di chi riceve la dimostrazione della bontà del buono.

Più avanti nella stessa lettera, egli continuava:

“non vi può essere amicizia se non tra i buoni... Essa è niente altro se non un perfetto nelle cose divine e umane, unito con un sentimento di benevolenza e di affetto, perché l'amicizia non può esservi in alcun modo senza la virtù...”

E' questa che ti permette di avere un altro cui tu possa dire tutto come te stesso...: chi rimira un vero amico, rimira una immagine di sé stesso...

L'amore, infatti, da cui trae il nome l'amicizia è la prima spinta..., mentre quelli che riconducono tutto come le bestie, danno e fanno ogni cosa per il piacere, per le emozioni...”

Cicerone aveva afferrato il senso dell'amicizia, basato su parametri concordati e su dinamiche comuni, con obiettivi comuni.

Eppure, più avanti, egli sostiene che se un tale amico ti tradisce lo devi lasciare senza pietà!

L'antropologia e la rivelazione cristiana ci ricordano che in tutti noi sono compresenti lati buoni e lati ambigui, e che tale compresenza prende corpo in tutto ciò che viviamo, relazioni comprese.

Mettendo a confronto un teologo antico (Tommaso d'Aquino) e uno psicologo contemporaneo (Luigi M. Rulla), in questo articolo cerchiamo di leggere le ambiguità nelle relazioni d'amicizia, proprio per abituarci a non essere ingenui e a cogliere le insidie che si nascondono dietro al buonismo.

La capacità di amore benevolo e auto-trascendente

L'essere umano – per definizione – è capace di amare, ma il suo amore porta in sé un'ambiguità che si manifesta nelle motivazioni che lo portano ad amare.

Infatti, ogni essere umano ha in sé il desiderio e anche la capacità di amare (seppure spesso solo in modo sentimentale e/o emozionale), ma dall'altra ha un'ambiguità che si manifesta in modo particolare nelle relazioni, dove la radice egocentrica che egli porta in sé non è mai totalmente cancellata.

Tommaso d'Aquino, a proposito della capacità di amare, parla dell'amore di benevolenza (amor benevolentiae)

Per lui questo amore è uno degli aspetti costitutivi dell'amicizia e quando descrive i vari livelli di amicizia afferma che la realizzazione piena dell'amor benevolentiae si ha nell'amicizia «di onestà», nella quale io voglio il bene dell'altro considerato in sé stesso e non a vantaggio di me, nel qual caso invece ci si troverebbe dentro ad un'amicizia «di utilità» o di «piacere».

L. M. Rulla, nella sua ricerca, parla di tre auto trascendenze che indicano tre possibili orizzonti entro cui il soggetto può organizzarsi e vivere, ivi compresa la sua dimensione relazionale.

La relazione più piena è quella che vuole il bene dell'altro in un orizzonte teocentrico e non solamente filantropico (per motivi umanitari) o egocentrico (per un più pieno compimento di sé).

La rivelazione cristiana, poi, su questa capacità di amare connotata dalla benevolenza e trascendenza è particolarmente eloquente: Dio in Cristo ha comunicato all'uomo il Suo sommo amore e lo ha reso capace di un amore altrettanto sommo che si può concretizzare anche nella forma dell'amicizia.

Chi ama in Cristo realizza ciò che Tommaso D'Aquino chiama "la mutua amatio".

Il termine esprime la profondità affettiva e spirituale a cui l'amore di benevolenza può arrivare e la dimensione di reciprocità che è propria non di qualsiasi relazione, ma certamente dell'amicizia.

Ovviamente, non bisogna generalizzare perché "molti che amano in Cristo" non realizzano "la mutua amatio": questo accade solo laddove esiste quella Pienezza dello Spirito Santo che manca molto spesso nella vita di tanti Cristiani.

Amabilità oggettiva

Per esplicitare ulteriormente il carattere di «benevolenza» (Tommaso D'A.) e di «trascendenza» (Rulla) dell'amore, possiamo ricorrere al concetto di amabilità oggettiva.

Si tratta di quell'amore che ama il tu perché ne sa cogliere la validità intrinseca, che viene dalla sua persona e dal suo stesso esistere.

Ama l'altro non per quello che ha o che dice/fa, ma per quello che è nella sua dignità intrinseca di persona. In termini più esplicitamente cristiani, l'amabilità oggettiva ama il tu ponendosi nella logica stessa di Gesù che ha amato e donato la Sua amicizia in anticipo, senza condizionarla alla risposta o alla qualità del ricevente.

Da un punto di vista psicologico, l'amabilità oggettiva vede l'altro nella sua essenza più vera; da un punto di vista teologico, lo vede nell'orizzonte della carità divina, cioè per la sua vocazione più alta e somma.

L'Amore ama a prescindere, nonostante: l'Amore non ha pretese e né richieste, ama e basta! 1Cor 13

L'Amore non pretende che tu cambi, semmai ti invita ma ti amerà comunque e per sempre.

L'Amore non è emozionale al punto che una emozione più forte, più piacevole, farà cambiare capanna!

L'Amore non è alla ricerca di una soddisfazione compensatoria e personale.

L'amabilità oggettiva comporta un atteggiamento di benevolenza esigente, nel senso che desiderare che l'altro rimanga o diventi ciò che dovrebbe significa anche rifiutare quelle sue scelte minimaliste che sembrano impoverire se non addirittura tradire la sua dignità e – in termini cristiani – la sua vocazione. «Rifiutare» ed «esigere» sembrano verbi forti, estranei al linguaggio dell'amore mentre ne sono una componente se inquadrati nell'amabilità oggettiva.

Il desiderio non è che l'altro si riabiliti ai miei occhi o si pieghi alla mia volontà, ma che sia fedele al valore che è in sé e che io continuo a vedere in lui al di là del suo comportamento.

Tale desiderio non diventa una costrizione, ma resta sempre un'offerta, la quale può anche comportare un fermo rifiuto del comportamento altrui senza mai, però, rifiutare la sua persona (nel qual caso l'offerta diventa ricatto).

Se l'altro non onora, ma sfregia la sua umanità, l'amabilità oggettiva la sa rintracciare –magari ancora reclamante- sotto le rovine pietose del comportamento.

Se l'altro si trova nel peccato, è amato non solo in forza della sua vicinanza attuale a Dio, ma anche in forza di quella vicinanza che noi desideriamo egli possa raggiungere e che ancora non ha raggiunto.

L'amabilità oggettiva del tu non cessa neanche se quel tu, opponendo un rifiuto, rende univoca e non dialogica la comunicazione: anche in questo caso l'amore per quel tu non viene meno. Se il tu mi rifiuta, proverò dolore perché la comunicazione si blocca e l'amicizia non può crescere, ma l'amore di amicizia non cala, anzi si rende ancora più necessario.

L'amabilità oggettiva si evolve, per il cristiano, in una vero e proprio servizio verso l'altro: («mediante la carità fatevi schiavi gli uni degli altri» Gal 5,13).

**Dunque, non lasciare che qualcuno ti schiavizzi ma offrirti tu come schiavo volontario!
Il servizio deve essere volontario e senza sudditanza: la sudditanza genera servilismo e ribellione nel cuore che prima o poi esoderà.**

Dal momento che vedo l'altro alla luce dell'Amore divino, lui è parte integrante del mio rapporto con Dio e non il semplice beneficiario esterno e secondario. Io amo Dio e in questo mio amore inserisco anche il fratello, che partecipa di questa mia vicinanza a Dio.

Il Cristiano non dice: «siccome amo Dio devo amare anche il fratello», ma afferma: «**nel mio amore di Dio è presente il fratello, e il mio amore per il fratello diventa la prova concreta del mio amore per Dio**».

Vere e false amicizie

Quanto detto ci serve da riferimento per individuare l'ambiguità del cuore umano nel campo delle amicizie e nella forma specifica del buonismo.

Si può parlare di vere e false amicizie, nel senso che il legame può porsi in una logica di amabilità oggettiva che si manifesta in una benevolenza esigente o in una logica di amore egocentrico che si mostra come buonismo accondiscendente.

L'essere umano possiede delle capacità naturali che se usate bene predispongono a conoscere e ad amare gli altri e Dio.

L'amicizia è vera quando stimola il buon uso di queste tendenze, aiuta a prenderne coscienza e ad usarle in modo non egoistico, ma come espressione dei valori.

Ma dove sono questi amici oggi?

Dove sono quelli che ti aiutano senza pretese di sorta alcuna?

Dove sono coloro che ti vogliono mettere al centro se è giusto così e ti decentrano se è giusto in tal modo?

In un mio vecchio canto sull'amicizia scrivo:

L'AMICO VERO

L'amico, l'amico..., l'amico ti conosce: sai tutto tu di lui!

L'amico ti comprende, ti soccorre, ti consola... e di più!

L'amico, l'amico..., il vero amico, sai, non ti tradisce mai:

ti ama sempre lui, capisce il cuore tuo... e di più!

Se ti riprende, lui ti ama sempre: non ti lascerà,

ma tornerà..., tornerà!

Neanche un cane mai ti lascerà:

sempre ti è fedele e ancor di più,

ma so per certo che la fedeltà

è sparita dall'umanità! ...

Qui gli amici cari ti tradiscono,

il tuo amore lo calpestano

e rinnegano quello che hai dato tu!

Basta contestarli o riprenderli

che "da bianco a nero" cambiano:

ti rinnegano e ti combattono!

Non si fanno scrupoli per calunniarti

e non hanno più alcun timore di Dio:

l'Amico vero, sai, ... l'Amico Vero è solo Gesù.

Sono i tuoi nemici più spietati qui:

hanno perso ormai la loro dignità!

L'Amico vero, sai, ... l'Amico vero è solo Gesù!

<L'AMICO VERO E' SOLO GESU'>

Insomma, mi pare che oggi si comportino da amici più i cani che non le persone!

Dunque, l'amicizia è falsa quando segue una logica prevalentemente egocentrica.

Il limite e il duplice esito dell'attività del cuore umano richiama anche il concetto teologico di concupiscenza.

- **L'amicizia di piacere** è quella che ruota intorno alla componente del divertimento. Si sta insieme per divertirsi, perché si fanno delle cose che producono un divertimento. È un'amicizia di sfruttamento (senza dare al termine una connotazione negativa), nel senso che si approfitta dell'altro per ricercare insieme il piacere. Chi sia l'altro nella sua dignità intrinseca e quale sia la qualità di piacere che si cerca non è molto importante. La logica è egocentrica, centrata sul soggetto.
- **L'amicizia di utilità** si fonda sul fatto che è vantaggioso stare insieme. Le persone ne traggono un «premio» reciproco, di tipo personale (l'altro dà sicurezza, fa sentire importante, accoglie...) o sociale (l'altro è potente, è ricco...). Quando l'utilità finisce, l'amicizia si rompe. Su questa base funzionano molti rapporti sociali, come ad esempio quello con il datore di lavoro e qualche volta anche quelli matrimoniali.
- **L'amicizia di onestà** è quella che fonda la relazione sull'identità dei soggetti. Si sta insieme perché l'altro vale in sé, per ciò che egli è, con i suoi pregi e i suoi difetti. E si sta insieme perché ci si sprona reciprocamente sulla strada della fedeltà alla propria umanità e vocazione. Qui entra l'amabilità oggettiva e il vivere l'altro nella carità divina. È chiaro che questa relazione, perché possa crescere, esige che il piano dell'essere si traduca – per passi successivi – sul piano dell'agire. Infatti, potenzialità o capacità dichiarate ma mai attuate, alla lunga producono delusione.

L'amicizia vera è quella di onestà perché sa riconoscere la persona dell'altro in quanto persona, ricerca la realizzazione di valori, non si fa condizionare dalla gratificazione dei bisogni personali e cura la reciprocità (la mutua amatio).

Questa amicizia “rispetta e accoglie l'altro” generando con lui una sana relazione per un efficace e durature interazione.

L'amicizia di onestà coglie il valore in sé del tu e contempla un'integrazione/interazione reciproca. L'amabilità oggettiva coglie il valore in sé del tu, ma non comporta necessariamente la reciprocità. In questo senso ci può essere amabilità oggettiva senza l'amicizia di onestà, ma il contrario non è possibile: l'amore non comporta necessariamente reciprocità ma l'amicizia la richiede. Inoltre, la mutua amatio è una caratteristica essenziale dell'amicizia, ma non di tutte le relazioni. Perché ci sia vera amicizia è necessaria la capacità di amare, ma allo stesso tempo essa deve essere vissuta reciprocamente dagli amici, altrimenti non si tratta più di amicizia di onestà.

In altre parole, l'amore di benevolenza è alla base di ogni tipo di amore, perché attua la capacità di amare; nel caso dell'amicizia esso assume una forma particolare, quella della reciprocità affettiva. L'amore di benevolenza, dato che attua la capacità di amare, è presente in tutti e tre i livelli di amicizia anche se in modi e gradi diversi di attuarsi, ma nel caso dell'amicizia di onestà esso assume una forma particolare, quella della reciprocità affettiva come mutua amatio.

Possiamo raccogliere in tre i criteri per valutare una buona amicizia:

- Il fine verso cui l'amicizia tende: segnato dalla qualità della auto trascendenza. Anche in prospettiva non esplicitamente cristiana il fine rimane la progressiva umanizzazione degli amici nella direzione di oltrepassare i confini del proprio io.
- I mezzi che si usano per tenere in vita l'amicizia: dettati prevalentemente dalla cura del valore intrinseco di questa esperienza o, all'altro estremo, dalla ricerca di gratificazioni e tornaconti personali. Come la patologia dell'amore ben dimostra, anche in un contesto non cristiano vale questa differenza di mezzi.
- Rapporto fra fine e mezzi, valutando se e quanto i mezzi che si utilizzano avvicinano o allontanano dal fine inteso.

Il buonismo non regge molto al vaglio di questi tre criteri.

Eppure essi non bastano per sconfessarlo, perché il buonista sa coprirsi dietro a fini e mezzi spiritualmente raffinati (spesso dice: «intervenire è condizionare», «non si può pretendere», «ognuno ha i suoi tempi di crescita», «il vangelo segue la logica dei piccoli passi», «l'importante è stare vicino con discrezione») ... tanto che, alla fine, chi tenta di praticare l'amicizia di onestà con i suoi connotati di benevolenza esigente passa per il cattivo di turno.

Ci vuole, allora, un ulteriore strumento interpretativo.

Bene reale e bene apparente

Le false amicizie possono apparire sotto false spoglie di bontà, di cui una è il buonismo.

I due autori sopra citati (T. D'A e R.) ci aiutano a cogliere questo sottile inganno quando fanno la distinzione fra bene reale e bene apparente (altro tema di fecondo arricchimento interdisciplinare).

Per Tommaso una buona scelta, che è sempre concreta e collegata alla vita vissuta, non è la scelta del bene in sé (cioè il bene assoluto, quello che si dovrebbe fare teoricamente da parte di tutti la cui omissione sarebbe un autentico male), ma del bene per me, ossia quel bene che corrisponde alla situazione di vita in cui mi trovo (ciò che io dovrei fare nella situazione concreta).

Tommaso riporta l'esempio della prudenza degli avari: il bene che loro scelgono (la prudenza) è apparente, dal momento che serve per alimentare un vizio (l'avarizia) e, in realtà, essi esercitano l'avarizia rivestendola di prudenza.

Nulla, parlando di bene reale e bene apparente guarda soprattutto alla motivazione che porta il soggetto a decidere e riconosce come reale quel bene che sgorga dalla libertà effettiva del soggetto che sceglie.

Possiamo perciò dire che il bene reale è tale sia per il contenuto adatto alla situazione in cui il soggetto si trova a vivere, sia per le motivazioni della sua scelta: “che c'è di bene?”

Viceversa, bene apparente è, ad esempio, quell'amicizia di due bravi ragazzi che non fanno nulla di male, ma che neanche li stimola a diventare migliori; oppure, la relazione di due persone che si prodigano nel fare del bene agli altri, ma sempre chiusi nell'orizzonte di vita che ruota intorno al loro io e al loro piccolo mondo; oppure, ancora, un'amicizia apparentemente spirituale ma che gira sempre sugli stessi temi spirituali e non sa liberare nuove spinte evolutive.

“Che c'è di male?” (la frase detta da tanti come reazione a chi li riprende)

La distinzione fra bene reale e apparente ci dice che ciò che è “buono” non necessariamente va nella direzione del vero bene: sembra buono, ma non lo è veramente!

L'amore di benevolenza viene dunque sottoposto al vaglio di un discernimento che è più sottile rispetto a quello fra bene e male.

A questo vaglio, il buonismo appare per quello che è: un amore di benevolenza apparente.

Non diventa un non amore (ecco perché non è facilmente individuabile), ma (e peggio?) un amore scadente.

E la sua mediocrità, come ogni bene apparente, è nella sua astrattezza e motivazione: un modo elegante per sfuggire all'appello della situazione senza fare brutta figura.

L'inganno del buonismo non annulla le parole di bene che sa dire, ma le rende parole di circostanza e di gratificazione per chi le dice.

Da un lato, quelle parole non affrontano la situazione e non vi portano nessun rimedio efficace (il buonismo come tecnica di evitamento: “non dico niente per evitare che...”).

Dall'altro lato, risuonano nelle orecchie di colui che le dice come segno della sua partecipazione, della sua bontà e del suo dovere compiuto (il buonismo come fenomeno narcistitico).

Copione tanto attuale quanto antico: «*Due uomini salirono al tempio per pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano...*» (Lc 18, 9-14).

Dire parole buoniste e dire parole benevole/buone non è la stessa cosa.

Sembra che la società si stia sempre ribellando di fronte alla percezione di “eccessiva clemenza” verso “chi sbaglia”...., ma quali meccanismi psicologici si celano dietro **la personalità “iper comprensiva”?**

Il “buonista” tende a dare fiducia a priori, costringendosi a non voler vedere chiari segnali di poca coerenza ed inganno nell'interlocutore, anche a dispetto di un'oggettiva evidenza.

Per questo motivo risulta essere la vittima ideale del manipolatore/persecutore (inteso sia come individuo che come gruppo sociale) ben consapevole della fragile struttura comportamentale di colui che “assolve” a prescindere, permettendo al primo la reiterazione del pensiero e del comportamento deviante.

Perché il buonista “salva tutti”?

Principalmente perché vuole salvare se stesso!

Il “troppo comprensivo” a tutti i costi, colui che assolve chiunque o trova comunque una giustificazione (appellandosi a valori morali / religiosi) davanti a situazioni palesemente scorrette,

 **ha un forte bisogno di approvazione,**

-  **ha un forte bisogno di essere considerato una persona che non perde mai il controllo,**
-  **ha un forte bisogno di essere considerato la “bella persona” per eccellenza,**
-  **ha un forte bisogno di stare in pace con il proprio mondo emotivo.**

Il buonista è spesso reduce di situazioni familiari che lo hanno indotto a reazioni estreme pensando di migliorare la propria vita: ad esempio, accade che un padre tirannico induca il figlio ad essere buonista!

In realtà il funzionamento psicologico e comportamentale del buonista risponde alla logica dell'insicuro e della personalità estremamente fragile, razionale, controllata nelle parole e nei gesti, paurosa del proprio mondo emotivo che tende a rimuovere dalle parti “cattive” di sé, non accettandole ed evitando di riconoscerle.

Anche per questo, ad esempio, figlio cresciuto in un ambiente che non ha saputo aiutare a raggiungere la giusta autostima, magari perché gli dicevano “non sei capace di nulla”, sarà poi un buonista nella futura famiglia che formerà.

Assolvere l'altro equivale alla possibilità di assolvere sé stesso dai “cattivi pensieri”, secondo meccanismi difensivi psicologici atti a preservare in realtà più l'immagine di sé come “privo di pensieri negativi”, quindi buono e candido, che quella dell'altro.

Il meccanismo difensivo della negazione

Vedere un evento sociale o una persona in maniera obiettivamente negativa può risultare per il buonista come un'esperienza inaccettabile e dolorosa, vedendosi costretto ad abbandonare la propria volontà di percepirsi come soggetto solo ed esclusivamente portatore di “buoni pensieri pacifici”. Proiettare sull'altro “buoni pensieri” qualsiasi cosa faccia o dica è un modo per continuare a sentirsi degni di approvazione quasi super eroica da parte dall'esterno spesso, in effetti, non in grado di cogliere in realtà la fragilità che si cela dietro l'iper comprensivo.

La personalità “sana” accetta anche le emozioni superficialmente considerate come negative, quali la rabbia, la delusione, la tristezza che, in realtà, non vanno cancellate del tutto rivelandosi un grande bagaglio di conoscenza di sé, della propria scala di valori e criterio selettivo circa ciò che vogliamo o non vogliamo nella nostra vita.

Accettarsi umani ci rende più facile anche sperimentare il reale interesse dell'altro verso di noi, la volontà di incontrarci anche con la nostra vulnerabilità e la completezza di una personalità composta da parti “buone” e “cattive”.

Il buonista è spesso una persona che non ha accettato la sua realtà del suo vissuto e ora vuole presentarsi in modo da essere accettato!

Egli non vuole essere escluso e cerca di “stare nel gruppo” facendo il buono.

Effetti psico-fisici dell'essere “troppo buoni”

Essere “buonista” (sforzo per essere accettato) comporta una notevole capacità nel controllare ogni parola, ogni emozione e qualsiasi manifestazione eccessiva a livello comportamentale, con un dispendio di energie decisamente notevole: una tensione insopportabile che si ripercuoterà con mali psico-fisici.

Andare “contro natura”, essere ed apparire ciò che non si è, con l'unico fine di salvaguardare la propria immagine di sé per mantenere il proprio equilibrio precario di perfezione comporta quasi sempre una contro-ribellione somatica, avvalorando la tesi per cui “se posso controllare parole ed atteggiamenti, non posso controllare il corpo che dice sempre la verità di ciò che penso”.

I principali sintomi di chi assume un atteggiamento “stressante” (di costrizione) iper comprensivo protratto nel lungo periodo si manifestano di solito sotto forma di:

1. cefalea
2. gastrite e colite
3. tensioni muscolari
4. ansia (spesso ad insorgenza ciclica)
5. angoscia
6. iper tensione
7. angoscia e talvolta anche attacchi di panico per eccessiva paura/terrore di quanto potrebbe accadere se...

La pericolosità dell'assunzione costretta di un comportamento “buonista” rientra nella sua cristallizzazione nel tempo: entrare in una parte da recitare a se stessi ed al mondo esterno , seppur

all'inizio viene percepito come "controllabile" e "reiterabile" (gioendo del successo a breve termine ottenuto grazie alla popolarità data dal riconoscimento della propria bontà), **a lungo termine porta al disconoscimento di sé ed alla strutturazione di un falso sé di cui diventa difficile liberarsi, alla stregua di un attore che, avendo recitato un ruolo per molto tempo, confonde se stesso dal personaggio.**

Come uscire dal "personaggio" assecondante: come liberarsi della schiavitù di vittima"

Ovviamente, entra in ballo la prassi generalizzata del gioco psicologico che caratterizza molte relazioni!

Bisogna assolutamente che la vittima focalizzi bene i processi del gioco psicologico: c'è un persecutore che lancia l'anello e lui fa da gancio assecondandolo!

Essere sé stessi, accettandosi vittoriosi e fallimentari indipendentemente dall'approvazione dell'altro "a tutti i costi", comporta un approccio psico-educativo all'accettazione di sé come "umano" secondo step precisi:

1. Rivalutare il significato di "critica", vedendone anche l'accezione positiva, quindi possibilità di esprimere un'opinione valutativa su fatti ed eventi sia assecondandoli che contrariandoli, non per questo sentendosi nemico del sistema.
2. Rivalutare il significato di "conflitto": il conflitto non è necessariamente una modalità distruttiva di relazioni se ben gestito ed incanalato, ma da leggersi come una possibilità di affermazione del proprio sé, nel rispetto dell'opinione del gruppo.
3. Incanalare l'energia conflittuale: espellere da sé e incanalare in modo sano le energie "negative" suscitate da sentimenti ed emozioni repulsive, quali la rabbia, il disprezzo, ecc. tramite, ad esempio, "sfoghi" quali sport, palestra, corsa, attività che implicano la fuoriuscita di energie trattenute, aiuta a relazionarsi in maniera più genuina e spontanea con gli altri, potendosi permettere di esprimere anche il proprio dissenso senza contenere in maniera autodistruttiva energie già liberate con altre modalità.
4. Imparare ad estrarre il cartellino rosso per l'espulsione dell'altro qualora egli non rispetti i patti iniziali e relazionali.

Bontà e Buonismo

Sto notando che nella nostra società si diffonde sempre più una piaga, la sostituzione del buonismo al posto della bontà.

Per esempio, è più facile per alcuni togliersi di tasca qualche euro da destinarsi a qualche ipotetico ente benefico, facendosi vedere, senza sapere se serve a qualcosa, piuttosto che avere una buona parola con chi ci sta vicino, oppure è più facile andare a messa e sentirsi tra i "buoni" piuttosto che essere tolleranti con gli extracomunitari (che brutta parola) onesti, parentesi, non faccio di tutta la pianta un fascio ci sono extracomunitari "brava gente che se ne avessero la possibilità non lascerebbero famiglia, paese di nascita, ecc." ... (ma ci sono anche gli extra... che si muovono alla ricerca dell'America solo per fare danni, rubare etc...)

Altro esempio, ogni anno a Montecarlo c'è la cena della Croce Rossa che dovrebbe essere per raccogliere fondi per aiutare, in realtà tutti i vip ci vanno per farsi vedere buoni (tra parentesi qualche migliaio di Euro per chi li guadagna, anzi no, li ricava, li incassa, magari in un'ora...)

Ultimo esempio, di questi giorni in televisione si fa vedere che si procurano aiuti a chi ha bisogno e poi appena spenta la telecamera si abbandonano gli aventi bisogno....

Sono solo pochi esempi ma se ne potrebbero fare a migliaia.

Voi cosa ne pensate?

Quando la fiducia è una trappola

Chi ha una visione ottimistica della vita vive meglio di chi ne ha una pessimistica, affronta le difficoltà con più prontezza e vigore: questo è certamente vero, ma se si esagera con questa fiducia a prescindere, si finisce per non cogliere i pericoli della realtà in cui si vive.

In primis non riconoscono i manipolatori/persecutori, cioè coloro che intendono sfruttarlo ai propri fini. Accade ad alcuni che proprio "non vedono" la malevolenza o l'inganno anche quando ce l'hanno chiaramente di fronte, tanto che un osservatore esterno se ne accorge subito.

È come se il loro "radar" psichico e mentale non avesse la capacità di cogliere le trame e i segnali ambivalenti che talora è inevitabile incontrare.

Il motivo di questa ingenuità risiede nell'associazione di due meccanismi psichici inconsci, chiamati **proiezione e negazione**.

1. Con la proiezione la persona proietta di continuo la propria buona fede negli altri, cioè la attribuisce a chi ha di fronte, a prescindere da chi sia, e quindi trova giustificazioni buoniste a qualsiasi suo comportamento.
2. Con la negazione si difende da un'immagine dell'altro che potrebbe risultare troppo dolorosa o complessa da affrontare, rifiutandola in blocco e negandone l'evidenza.

Il candore che ne risulta è dunque segno di immaturità: non si vuole fare esperienza del lato Ombra di chi abbiamo intorno. Si spera – come fanno molti bambini – che il cattivo non esista e che le persone siano tutte buone e “buone tutte”, nella loro interezza.

Ma quando si fa così con gli altri, è perché lo si fa anche e anzitutto con sé stessi.

Vuol dire che il “super-ottimista” non conosce, lui per primo, il proprio lato ombra, la zona oscura della psiche, che ognuno per natura possiede.

Forse ne ha paura, forse non l'accetta.

Eppure, se non vuole venire raggirato e manipolato, deve cominciare a conoscersi, a vedere i propri aspetti controversi, a riconoscere la propria “manipolazione della realtà”, che sta mettendo in atto.

Solo così avrà gli occhi liberi per vedere con chiarezza ciò che lo circonda.

Il buonista fa male a sé e agli altri

Esprimere comprensione e disponibilità a oltranza è una forma narcisistica della bontà che inquina il carattere: ecco le contromisure più efficaci!

“Mi tratta male perché in realtà vuole spronarmi”; “Si arrabbia con tutti ma in fondo è un buono”; “Non lo fa apposta: è fatto così, è il suo modo di essere”; “Non è permaloso: è soltanto molto sensibile”.

Sono alcune delle frasi che meglio descrivono l'atteggiamento iper comprensivo di chi a ogni costo vuole vedere negli altri, che prevaricano, offendono o tramano, aspetti o intenti positivi che in realtà non ci sono.

È un atteggiamento a tutto campo, ma che viene espresso soprattutto con le persone dai comportamenti più discutibili, che meriterebbero proprio il contrario, ad esempio una critica perentoria o la chiusura immediata della relazione tramite l'estrazione di un bel cartellino rosso.

È come se si trovasse una particolare soddisfazione nell'essere l'unico a scovare “la vera essenza”, ovviamente buona, di qualcuno che, agli occhi di chiunque altro, appare riprovevole.

Come se ci si realizzasse nel vedere quel che gli altri non vedono, attribuendo agli altri la propria buona fede, la propria ingenuità e anche l'inesperienza di vita.

Il buonista vuole essere buono anche laddove gli altri puntano i piedi, si vuole distinguere come pacificatore e possibilista, ma –di fatto- combina una catastrofe peggiorando sempre sia le situazioni e sia gli interlocutori coi quali si relaziona: spesso questo è un boomerang!

Tutto questo, che a uno sguardo superficiale sembra lodevole, si rivela quasi sempre un boomerang che farà star male la persona, esponendola a delusioni e a manipolazioni.

L'iper comprensivo, proprio per questa sua modalità acritica e giustificante, attira a sé individui che ne approfittano.

I persecutori/manipolatori sono sempre alla ricerca dei buonisti perché essi si prestano come le vittime ideali, come coloro che saranno sempre pronti a offrirsi come gancio a cui si appenderà l'anello persecutorio che lanceranno!

Essi sanno che, qualsiasi cosa facciano, verranno capiti e perdonati e anzi paradossalmente addirittura valorizzati: il loro interlocutore -nel suo buonismo- ha perso il contatto con la realtà e potrà quindi sopportare l'infrazione di ogni codice morale.

È così, ad esempio, che una donna si ritrova ogni volta in balia di partner violenti o che un amico viene di continuo raggirato economicamente, o sfruttato per i fini egoistici dell'altro.

Spesso è questo che porta la vittima (buonista) ad essere persino uccisa, come accade nelle trasmissioni tv dell'amore criminale!

Molte persone anche senza essere iper comprensive, possono cadere in questo meccanismo: ciò accade quando “l' approfittatore” ha caratteristiche misteriosamente in sintonia col nostro lato ombra, caratteristiche a noi sconosciute ma proprio per questo attraenti in modo quasi irresistibile.

Comprendere ciò è fondamentale per interrompere questo gioco perverso, che potrebbe mettere in pericolo anche le persone che ci stanno vicino.

Giustificare tutto e tutti non aiuta

L'iper comprensivo non è un sentimentale, ma un emozionale: egli si lascia prendere dalle emozioni che lo fanno sempre cedere.

Spesso avrebbe sentimenti diversi, ma è incapace di opporsi e le emozioni lo sommergono!

Anzi, è totalmente razionale e sopprime le sue emozioni alla radice, fino a non sentirle più. Esercitati a ricontattarle e poi ad esprimerle. Ogni tanto di a te stesso, ad altra voce, cosa provi realmente di fronte a vari comportamenti altrui: "In questo momento sono sereno, ansioso, contrariato..."

A- Spegni quel "personaggio"

Quella dell'iper comprensione è una maschera: l'immagine della "bella persona" da cui non escono critiche o emozioni negative; fin da piccoli serve in primis per farsi accettare dagli altri.

Il persecutore deve essere "spento" ad ogni costo, senza farsi sensi di colpa.

Salvare l'immagine dell'altro in realtà equivale a salvare sé stessi: comprendi questa dinamica e abbandonerai il personaggio buonista.

È il primo passo per essere te stesso.

Bisogna avere il coraggio di "spegnere" il nostro persecutore, anche a costo di essere catalogati come cattivi: cosa che ogni persecutore afferma dopo essere stato "spento"!

B- Fatti aiutare

Se si tenta di giustificare sempre chi non lo merita, negando l'evidenza, si finisce per irritare chi ci sta accanto e si comporta bene, oppure si mettono in pericolo altre persone (oltre che se stessi), ad esempio i figli in balia di un partner aggressivo.

Un consulto psicologico può aiutarci a capire se il buonismo sta facendo perdere il contatto con la realtà.

E quando chiedi aiuto, accetta qualunque cosa ti venga detta, anche se non la capisci: sei buonista e, ovviamente, tu faresti diversamente!

Non ci sarà un reale aiuto al cambiamento senza l'accettazione!

C- Liberati dal buonismo, ti fa venire l'ansia

Mettersi sempre al servizio degli altri per paura di perderli o per essere "altruista" a tutti i costi conduce all'ansia!

Rompi lo schema e rinasci: liberati dal buonismo perché ti fa venire l'ansia e l'ipertensione.

La società contemporanea condanna senza appello l'egoismo: chi è egoista pensa solo a se stesso, si interessa esclusivamente del proprio tornaconto e non avrà mai niente da dare.

Fin da piccoli ci insegnano a essere buoni, generosi, ad andare d'accordo con tutti.

Il risultato di questo sforzo consiste spesso nell'inculcare **il senso di colpa e una certa falsità nei rapporti umani**, ma soprattutto apre le porte all'ansia: tutto questo dedicarsi agli altri per senso del dovere non porta "risultati" soddisfacenti e questo **ci fa sentire inadeguati e in perenne affanno**, genera le condizioni ideali perché l'ansia si manifesti.

C'è un modo diverso di concepire l'egoismo.

Al di là di quello che possa sembrare, in sé non è un difetto da correggere, o un mero sinonimo di insensibilità: utilizzato nel modo giusto può rappresentare una grande qualità, indispensabile per la nostra autorealizzazione.

Ama il tuo prossimo COME TE STESSO, include una certa dose di "egoismo buono"!

Grazie al sano egoismo realizzi te stesso: se prima di un'azione ci interroghiamo su quanto davvero sia utile, entriamo in contatto con le nostre esigenze più profonde, andiamo incontro alla nostra natura e al sano bisogno di autoaffermazione.

Non vale se ti piaccia oppure no, se piaccia all'altro oppure no: vale solo se è giusta e utile veramente! Se, invece, ci imponiamo costantemente di prendere in considerazione solo le esigenze degli altri finiremo per entrare nel ruolo fasullo del "buono a ogni costo", che a lungo andare ci starà stretto.

Cercheremo di continuo l'approvazione altrui, con il rischio di invischiarci in relazioni sbagliate e di essere manipolati, a tutto "vantaggio" dell'ansia.

Al contrario un po' di "sano egoismo" ci induce a contare sulle nostre risorse interne e ci aiuta a esprimere il massimo potenziale creativo.

È un atteggiamento che promuove relazioni sane, limpide e senza secondi fini.

Quando impariamo ad ascoltarci, mettiamo sullo sfondo i condizionamenti esterni e le cose accadono più spontaneamente: non abbiamo dubbi e titubanze, arriviamo dove vogliamo andare.

Bisogna sfuggire alle gabbie dell'altruismo recitato e recuperare una più sana visione di noi stessi.

Ecco tre storie come esempio, come linea guida...

Il buonista? Fa male a sé e agli altri

Il vero amico non esige nulla.

Da quando ho chiarito con Valentina le cose tra noi vanno decisamente meglio e non mi sento più "obbligata" nei suoi confronti e sempre in ansia. Lei è l'amica che vorrebbero avere tutti, ti ricopre di mille attenzioni, si mette a disposizione senza riserve, ma l'inghippo c'è: pretende che tu con lei faccia lo stesso e sia sempre pronta e rispondere alle sue esigenze.

A lungo andare mi sono sentita in trappola: le sue richieste si erano trasformate in un vero e proprio ricatto: avevo sulla testa sempre una spada di Damocle!

Così mi sono ribellata alle sue pressioni.

Sul momento ho temuto di essere un po' egoista, ma sorprendentemente il rapporto è migliorato!

Lei ha capito e tra di noi ora è tutto più sincero e autentico, e la mia ansia è solo un ricordo...

Amare non vuol dire adattarsi in modo servile

Quando ho conosciuto Mirko ho pensato subito che fosse la persona giusta per me.

Così ho cercato di adattarmi a lui in tutto e per tutto.

Mi sono proposta di seguirlo nelle sue frequenti uscite con gli amici. Il risultato? Pessimo.

I suoi amici non mi piacciono e odio il calcio, mentre loro vanno sempre allo stadio.

Ma quando gli ho parlato è stato un sollievo.

Mi ha detto: "ma dove sta scritto che dobbiamo fare tutto insieme?". Aveva ragione!

Ho ripreso a svagarmi con lo shopping, lasciandolo andare da solo con gli amici.

Abbiamo scoperto di avere altre cose in comune e la relazione è molto migliorata!

Gli altri non dipendono da te!

Da quando ho imparato a spegnere il cellulare prima di uscire di casa sto proprio meglio!

Il tempo che dedicavo a me stessa era davvero poco.

Sono fiera di mio marito e dei miei bambini, ma ero arrivata al punto di non sopportarli.

Quando mi capitava di uscire con le mie amiche e lasciavo i bambini con lui, puntualmente mi chiamava per qualsiasi inezia.

E io non resistevo al senso di colpa e mi affrettavo a tornare.

Stavo esaurendo tutte le mie energie e un giorno esasperata ho provato ad essere irraggiungibile: è stato un toccasana, al ritorno mi sono accorta che erano "sopravvissuti" e io ero carica e di buon umore!

La trappola della Deprivazione Emotiva.

E' molto più frequente di quanto si immagini!

Senti di non ricevere abbastanza affetto dagli altri?

Ti ritrovi ad allacciare relazioni con partner freddi e distanti?

Ti senti spesso solo e senza punti di riferimento?

In cosa consiste la deprivazione emotiva?

Le persone che presentano questo schema hanno la costante sensazione che ai loro rapporti e alla loro vita manchi sempre qualcosa, che gli altri non esprimano abbastanza affetto, calore, attenzione o emozioni profonde nei loro confronti.

Sentono di non poter contare su qualcuno che possa dar loro forza e guidarli.

Alcuni si sentono incompresi e soli al mondo.

Altri privi di amore, invisibili e vuoti.

In particolare si può sperimentare un senso di deprivazione emotiva sotto tre aspetti, che possono essere presenti contemporaneamente o singolarmente:

📌 **la carenza di cure.**

In questo caso la persona sente di non avere nessuno che la sostenga e che provi interesse profondo nei suoi confronti o gli comunichi concretamente affetto attraverso un contatto fisico o un abbraccio;

📌 **la carenza di empatia.**

Qui la persona sperimenta la sensazione che nessuno l'ascolti veramente o cerchi di comprendere a fondo la sua personalità e i suoi sentimenti;

📌 **la carenza di protezione.**

Questa condizione fa insorgere nella persona la sensazione che nessuno la protegga e gli faccia da guida.

Le origini di questo schema possono essere svariate, anche se nella maggior parte dei casi si rintracciano episodi infantili di abbandono, scarsa espressione di affettuosità da parte di genitori o persone care, poca presenza genitoriale, poca empatia, ascolto e attenzioni emotive nei confronti del bambino.

In alcuni casi si possono aver avuto familiari deboli, malati o inaffidabili a cui sono state dedicate maggiori attenzioni, o genitori a cui il bambino stesso ha dovuto "badare" o che non erano in grado di fargli da guida.

Come conseguenza di tale sensazione di privazione e isolamento emotivo, le persone mettono in atto alcuni comportamenti tipici:

- ✓ Da una parte troviamo persone che sono portate a nascondere agli altri (e stiamo parlando anche delle persone a loro care, familiari, partner...) i propri bisogni emotivi, a non esprimere il desiderio di essere maggiormente abbracciate, consolate e protette, poiché portate a pensare che comunque non lo otterranno (o che non è corretto esprimere se stessi).

Si costruiscono quindi una corazza, per dimostrare la loro forza e indipendenza emotiva.

Conseguenza: queste persone possono arrivare a darsi totalmente agli altri, senza ricevere nulla in cambio (lo schema deprivazione emotiva è strettamente correlato a quello di autosacrificio.), oppure circondarsi di amici e partner che non vogliono, o non possono, coinvolgersi pienamente in un rapporto.

Quindi instaurano relazioni con persone fredde, distaccate, poco disponibili (magari perché già impegnate in altri rapporti), concentrate su sé stesse, o con persone in stato di difficoltà, che in ogni caso non potrebbero soddisfare i bisogni emotivi di cui necessitano.

Ciò non fa altro che rinforzare la sensazione di vuoto, solitudine e privazione affettiva, in una spirale in continua ascesa: **"poiché la persona pensa di non poter ricevere ciò di cui ha bisogno, non lo chiede e, in questo modo, si preclude la possibilità di ottenerlo"**.

- ✓ Ma non tutti reagiscono allo stesso modo a questa sofferenza, c'è chi invece di ritirarsi, diventa eccessivamente esigente (nei confronti di familiari, amici, partner ecc..) e ad arrabbiarsi quando non ottiene l'attenzione e il supporto di cui ha bisogno. Oppure c'è chi richiede costantemente aiuto e supporto, in maniera così continua ed intensa da apparire "appiccicoso" o fragile.

Anche per questo comportamento ci sono conseguenze avverse: il voler essere sempre al primo posto per tutti senza considerare i bisogni altrui, diventa fonte di conflitti interpersonali.

Gli altri possono allontanarsi, e la persona si ritrova ancora una volta senza supporto e ancora più sola.

Come uscirne?

Attraverso un percorso di psicoterapia cognitivo comportamentale (TCCxDOC), la persona sarà aiutata a:

- Prendere consapevolezza dei suoi bisogni emotivi;
- Apprendere modalità adeguate per esprimerli;
- Conoscere (e saper identificare nelle proprie relazioni) gli elementi fondamentali che reggono rapporti sani e soddisfacenti;
- Riconoscere i campanelli di allarme, che possono portare alle ricadute.

Il ricatto emotivo è l'arma più sleale, che si possa utilizzare quando gli altri non soddisfano alcune aspettative: ma resta l'arma più potente ed efficace!

Vi è forse capitato qualche volta di trovarvi intrappolati in una situazione di questo tipo?

O forse la state vivendo ora?

Ecco, si tratta di una forma di manipolazione usata con le persone care...: figli, genitori o partner.

Il ricatto emotivo fa presa sulle paure dell'altro, in forma di punizione o di minaccia per ottenere quanto si vuole.

Non si tratta di punizioni reali, ma di **ricatti emozionali, in cui si tende a creare nell'altro un forte senso di colpa e dipendenza.**

Il ricatto emotivo può essere utilizzato sporadicamente oppure può trattarsi di un vero e proprio stile relazionale.

Come funziona il ricatto emotivo

Ricatto emotivo: quali sono le caratteristiche del ricattatore e della vittima?

Intrattenere relazioni sane nella vita è fondamentale per il nostro benessere.

Ognuno di noi cerca di fare del proprio meglio per evitare di danneggiare i rapporti e per il quieto vivere! Ovviamente ci impegniamo, nei limiti delle nostre possibilità, per farli durare il più a lungo possibile.

Purtroppo, in alcune relazioni sono presenti degli elementi di complicata distorsione, che non sono visibili a prima vista, ma che ci portano a vivere male e ci condizionano sino a limitare la nostra libertà. Questi condizionamenti possono contenere una forma molto deleteria di comunicazione, che si definisce: ricatto morale o emozionale (il gioco psicologico).

Il ricatto morale contiene una forma potente di manipolazione.

Cos'è la manipolazione?

Una persona per noi importante nella vita, che può essere un genitore, un figlio o il partner... minaccia di punirci, se dovessimo venire meno alle sue aspettative.

Di solito si tratta di figure alle quali siamo legati affettivamente e che conoscono bene i nostri lati deboli. Questo meccanismo è molto deleterio, perché **insinua in noi il senso di colpa, sino a farci sentire responsabili del suo malessere e persino delle sue disgrazie.**

Ma, non è tutto...

Il punto più importante è che, quasi sempre, cadiamo nella trappola e non sappiamo come sottrarcene. E, qualunque sia il meccanismo attuato dall'altro, ossia diretto o indiretto, il messaggio implicito è sempre quello di minaccia emozionale, cioè: *“se non fai quello che voglio io, ti punisco togliendoti il mio affetto o la relazione che ci tiene uniti.”*

Le categorie di ricatto emotivo

L'aspetto peggiore del ricatto morale è che il ricattatore conosce bene la sua vittima e gioca molto sulle sue debolezze e paure.

Ecco gli stili principali di ricatto emotivo.

-  ricatto emotivo - **I punitivi**. Ci dicono chiaramente a cosa andremo incontro se non faremo quello che ci chiedono.
-  ricatto emotivo - **Gli autopunitivi**. Giocano sul senso di colpa, facendo ricadere su di noi la responsabilità delle loro disgrazie. Il meccanismo è più sottile e contorto, più difficile da gestire. Il ricatto può implicare anche una minaccia di togliersi la vita o danneggiarsi.
-  ricatto emotivo - **I seduttori**. Il meccanismo è ancora più contorto, perché ci promettono molte cose e ci minacciano poi di togliercele se non faremo come vogliono.
-  ricatto emotivo - **Le vittime**. In questi casi si inverte il ruolo, ossia fanno sentire le vere vittime come persecutori, cioè causa e fonte di infelicità.

Tuttavia, non ci sono confini ben stabiliti fra i vari tipi di ricatto.

Il meccanismo di fondo resta la manipolazione, che implica la paura della perdita di affetto o della relazione.

Solitamente, agisce di più su persone sensibili e deboli, che hanno necessità di eccessiva di approvazione e soffrono di scarsa autostima.

Dopo un po' egli finisce per essere succube di questa dinamica e, come tutti i succubi, non se ne accorgerà più.

Una cosa importante, tuttavia, da tenere presente è che il ricattatore non è mosso a questo agire in modo conscio, ma a sua volta è vittima della paura, che lo porta a mettere in atto meccanismi relazionali molto disfunzionali.

Non agisce sotto una spinta malevola e soprattutto non lo fa consapevolmente.

Agisce sotto la spinta di paure infantili, può trattarsi della paura del cambiamento o della paura di perdere potere nella relazione.

Se siamo vittime cosa possiamo fare?

Innanzitutto teniamo presente, che la vittima è una persona fragile, come detto prima.

In genere la vittima ha una scarsa/assente autostima: deve riappropriarsi della sua vita – che fino ad allora è appartenuta al suo persecutore!

Come fare? -Deve iniziare a vincere “i suoi giganti” personali: ogni piccola vittoria rappresenterà un tassello di autostima, un nuovo mattone.

Siamo prede della paura di perdere l'affetto o la relazione e abbiamo molto bisogno di approvazione.

La nostra autostima è scarsa e ci responsabilizziamo troppo.

Riconosciuto questo, per iniziare a uscire dalla trappola è **importantissimo chiarificare e dare una definizione del proprio ruolo nella relazione, dichiarando che non si è più disposti a stare al gioco.**

Diamo, tuttavia, la possibilità all'altro di esprimersi ma senza lasciarci intrappolare.

Lavoriamo molto su noi stessi e sulla nostra autostima, per poterci rinforzare e riuscire a porre fine al meccanismo dinamico che ci porta a patologia.

Se non siamo in grado di farlo da soli chiediamo un aiuto Terapeutico.

Se siamo ricattatori cosa possiamo fare?

Innanzitutto, teniamo presente che c'è qualcosa da chiarire in merito ai nostri vissuti infantili....

E la questione è molto delicata, andrebbe affrontata con uno specialista Psicoterapeuta.

I “giganti” del persecutore sono altri: l'orgoglio, l'egoismo, il pragmatismo, il compensazionismo, ecc.: il persecutore cambia molto raramente.

E' più facile che cambi la vittima che non il suo persecutore.

Poi riflettiamo su questo concetto:

”Quando ricattiamo l'altro emotivamente corriamo un grave rischio, quello di compromettere il suo benessere, ma anche il nostro... E soprattutto compromettiamo la relazione.”

Molto probabilmente, il ricattatore (persecutore psicologico) potrebbe soffrire di Disturbo Narcisistico di Personalità

Le trappole: cosa sono e come si formano

La trappola si può definire come un modello cognitivo ed emotivo autolesionistico.

Tale struttura si crea nell'infanzia attraverso un susseguirsi di eventi e modalità relazionali che il bambino interiorizza e che caratterizzerà il resto della sua vita; l'acquisizione delle trappole è prodotta da una serie di relazioni poco positive o che vanno a compromettere l'individualità e da una serie di vissuti non costruttivi o addirittura lesionistici.

Le trappole condizionano il modo di pensare, sentire e relazionarsi verso la tendenza che è stata appresa nelle relazioni base dell'infanzia.

Se una persona non riesce a superare il disagio in maniera costruttiva interiorizzerà quel modo di rapportarsi, che diventerà poi il suo modo di vivere e parte stessa della personalità, condizionando in maniera importante il vissuto di ogni giorno e intaccando tutte le modalità relazionali con sé e con gli altri.

Le trappole si perpetuano perché si ha la tendenza di rivivere ciò che si conosce invece di rompere lo schema, quindi accogliere e vivere l'emozione che sottostà al rifiuto, sia essa la paura o il dolore.

Gli Israeliti avevano subito secoli di schiavitù in Egitto e lì avevano pianto per secoli anelando la liberazione.

Dio mandò Mosè e furono liberati tramite atti potenti: le piaghe, il mar rosso, la manna, l'acqua, ecc.

Eppure, iniziarono a lamentarsi della “noia di quella manna-cibo leggero”: anelavano nostalgicamente la carne dell'Egitto, i poponi, le cipolle!!!

Ogni tanto si dicevano “nominiamoci un capo e torniamo in Egitto!!!”

Per quanto riguarda la rabbia, c'è la tendenza a rivolgerla contro di sé, o contro le persone care e questo atteggiamento autodistruttivo crea un circolo dannoso per l'integrità personale, può portare all'isolamento e verso disagi esistenziali gravi.

Il fatto di avere una certezza è rassicurante, il fatto di comportarsi nella stessa maniera produrrà gli stessi effetti; questo significa che io avrò la certezza che l'altra persona mi lascerà, che si arrabbierà con me, che non valgo, che non sono degna di amore, che sono inadeguata, ecc. ...

Questo è un motore che genera emozioni negative e crea, ovviamente, un senso di inconsistenza e incoerenza verso gli obiettivi positivi che ciascuno potrebbe porre nella propria vita come ad esempio avere una relazione stabile, equilibrata, di sentirsi amato e degno di amore, di sentirsi adeguato. Alla luce di ciò è importante sottolineare che, se si ripercorre la stessa strada non si può avere la pretesa di arrivare ad una destinazione diversa; a meno che non si decida di rischiare e provarne una nuova. Spesso la certezza nel fallimento viene preferita rispetto all'incognita e al rischio del cambiamento. Passata la sicurezza iniziale iniziano le difficoltà. Nei momenti di pericolo l'individuo è solito attuare automaticamente il comportamento appreso.

Conclusioni di un paziente aiutato con TCC

Ho imparato a cambiare il mio punto di vista, non più con l'intenzione di adeguarmi alla situazione che sto vivendo ma per prendere coscienza in maniera obiettiva di ciò che mi succede.

Lavorare con le emozioni mi è servito molto perché nelle mie relazioni familiari non c'è mai stato, e non c'è tutt'ora, la capacità di accogliere l'emozione altrui.

Questo si è sempre riflettuto in tutti i campi della mia vita, ma adesso ho capito che non funziona proprio così, mi sento più libera di dire ciò che penso e di prendere delle posizioni vantaggiose per me. Nel futuro credo che incanalerò maggiormente le mie energie in questo senso, in modo da aumentare la mia assertività.

Per quanto riguarda il bisogno e le trappole, credo che la maggior parte del lavoro l'ho compiuta mentre, ci sono stati vari momenti in cui mi è parso chiaro il meccanismo che si metteva in moto dentro di me quando mi ritrovavo in certe situazioni caratteristiche che determinano l'instaurarsi del "circolo vizioso".

Quando scatta la trappola, mi viene naturale accantonare tutto ciò che sono e che voglio, per non perdere la vicinanza e l'appartenenza che vivo con le persone che ho attorno.

In questo senso riesco a posticipare il soddisfacimento del mio bisogno e come già accennato in varie parti di questo elaborato accade maggiormente nelle situazioni in cui vivo una diversità che mi contraddistingue dagli altri vivendola come esclusione sociale.

Per non perdere l'altro spesso mi sottometto mettendo davanti i suoi bisogni.

Riesco a passare sopra alle mie necessità come se nulla fosse perpetuando questa visione negativa e inferiore che mi sono creata nel corso degli anni.

Il fatto di averne preso coscienza, è forse la soddisfazione più grande che io posso aver raggiunto quest'anno, adesso rimane l'applicazione pratica, consapevole e volontaria del rispetto di me stesso e di ciò che sono.

Con un po' di pratica sono sicura di migliorare.

Ho scoperto con mio grande piacere che il bisogno è positivo e soprattutto non rimane statico, il primo bisogno di appartenere alla vita sì, ma non tutti gli altri.

Io credevo ciecamente di essere un menomato (un anormale) perché non riuscendo a soddisfare i miei bisogni trovavo come unica soluzione, quella di cambiare semplicemente strada, non legandomi né a luoghi, né a persone fino a che perdendo tutti gli specchi e l'appartenenza ho perso i punti di riferimento con la realtà.

Sto imparando a fidarmi della ragione, ho imparato a dare un nome alle emozioni, queste mi proteggono da forze interne ed esterne che mi fanno male: ma accade anche che mi sommergano al punto di deviarli dal percorso.

Ho imparato a rifiutare e dire no, sto imparando a sopportare il senso di colpa e ad espellerlo quando è immotivato; il pensiero si è modificato perché prima pensavo di dover fare ciò che mi veniva chiesto per non perdere la stima degli altri, adesso invece sta entrando l'idea che se non ho voglia di fare una cosa che ritengo ingiusta e inutile, sto rispettando me stesso.

In fondo non c'è una ricetta fissa, come io credevo, di fare le cose.

Sto imparando a gestire la mia rabbia, un po' ho scoperto che è dovuta alle pretese che io mi faccio sugli altri, un po' è parte del mio carattere ribelle che compensa la mia tendenza a sottomettermi agli altri.

Sto lavorando sul concetto che la mia idea non è sbagliata, è sicuramente diversa e sicuramente può essere migliorata.

La mia tendenza è sempre stata quella di considerare l'altro migliore, il maestro, ora sto capendo che l'altro è diverso da me non migliore di me e che posso sfruttare la diversità a vantaggio, senza sforzi, non più vedendo che a me manca qualcosa, ma semplicemente facendo meno fatica e sfruttando le idee o i punti di vista degli altri.

Questo passo è ancora molto grande per me, però il concetto l'ho capito eccome, ora mi sto allenando a dare ascolto a ciò che penso e in questo sto diventando brava. Come sempre le capacità valutative ci mettono un po' più di tempo perché richiedono un insieme di valutazioni che io ancora non ho in tutti i campi della mia vita.

Diciamo che nelle relazioni sto migliorando, in famiglia mi sto difendendo bene da dinamiche vecchie e continuo a mettere "paletti" rispetto a ciò che voglio, fuori non ho costruito molti legami profondi ma la qualità di quelli che ho adesso è davvero molto alta e questo, non me lo sarei mai aspettata all'inizio del mio percorso.

Ora mi considero anche amato e accettato per ciò che sono.

Il miglioramento con l'esterno si sta riflettendo anche all'interno, anche se non sono ancora soddisfatto, direi che, comunque, sto trovando le mie buone qualità e le sto usando "pro" invece che "contro".

Il mio rapporto col piacere è notevolmente cambiato, all'inizio del mio percorso mi sentivo in colpa se provavo gioia nel fare una cosa, venivo sempre criticato per il mio modo bambino di gioire perché sembrava un gioco agli occhi degli altri, invece, ho deciso ora, che anche la mia parte bambina ha diritto di divertirsi perché è lei che mi tiene in vita e mi spinge senza pregiudizi e macchinazioni mentali verso ciò che mi fa bene.

Non voglio sentirmi arrivato, voglio continuare a cercare il meglio per me e continuare a fare il bene dell'altro soprattutto nel mio lavoro che porto avanti con passione, è importante che anche gli ultimi giorni di vita delle persone che assisto siano piene di calore, di vita e di serenità.

Riflessioni

Accade sempre che i persecutori ti faciano sentire in colpa: rigirano le tue parole al fine di far sentire te sbagliato e in torto nei loro confronti.

Sono degli aggressori "passivi": non affrontano le questioni in modo diretto ma girandoci intorno e parlando alle spalle delle persone.

Utilizzano modalità subdole per farti capire che non accettano ciò che fai.

Ad esempio possono boicottare di fatto le tue iniziative dopo aver detto invece di volerti sostenere, in un modo tale che sembrerà assolutamente involontario o casuale.

Negano di aver detto o fatto cose che ricordi bene al fine di difendersi e mettere in discussione le tue affermazioni, fino al punto di farti dubitare di te stesso (effetto gaslight)

Fingono di volerti sostenere o aiutare, ma poi boicottano le tue azioni e le tue iniziative in maniera sottile e apparentemente ingenua

Accentrano l'attenzione sui loro problemi sminuendo i tuoi: se tu hai mal di testa loro hanno un tumore!

Se hai avuto una giornata impossibile la loro è stata catastrofica.

Non ascoltano mai veramente, non dedicano attenzione e pretendono sempre di essere al centro del gioco.

Se glielo fai notare ti accusano di essere egoista.

Danno sempre ad altri la responsabilità dei loro comportamenti: se si comportano male la colpa è sempre di qualcosa che hanno fatto gli altri.

Influenzano lo stato d'animo degli altri attraverso una sorta di "ricatto emotivo" per cui tutti, intorno a loro, finiscono con il preoccuparsi di non farli sentire arrabbiati o tristi e di porre rimedio a ciò che li infastidisce.

Ma anche attraverso le critiche: in particolare, le critiche che vi vengono mosse, anche se parzialmente o del tutto vere, sono intese a ferire e ad indebolirvi piuttosto che ad avere un fine costruttivo e includono:

- offese, insulti ed esagerazioni
- sono lanciate nel bel mezzo di una lite o una discussione
- sono usate per cercare di vincere una discussione
- sono provocate dalle vostre obiezioni o dal vostro tentativo di chiudere la discussione

- sembrano non avere alcuna relazione con la discussione
- spostano l'attenzione dal suo comportamento al vostro
- Vi vengono mosse quando non potete facilmente rispondere (in pubblico ad esempio, o al cinema ecc.)

Il meccanismo della manipolazione inizia in maniera subdola e prende piede nel tempo, con una velocità ed una definitezza che dipendono direttamente dalla resistenza della "vittima"; così possiamo trovarci di fronte a manipolazioni discrete ed occasionali che possono restare tali per mesi o anni, oppure evolvere in fenomeni caratterizzati da elementi di violenza psicologica o fisica, nell'ambito di relazioni duali francamente patologiche.

Il manipolatore si presenta inizialmente come una persona sensibile, empatica, altruista e molto interessata alle vostre necessità. Gli serve per entrare nel vostro spazio personale.

Ma poi, non ci vorrà molto per accorgervi che avete di fronte un individuo egoista ed accentratore, interessato unicamente a mantenere il proprio elevato senso di sé ed il proprio potere.

Tuttavia, se la manipolazione prenderà piede come modalità prevalente nel rapporto, presto la vittima inizierà a sentire che "qualcosa non va" e, con il tempo, sperimenterà in maniera crescente uno o più dei seguenti segni:

- Incubi o sogni inquietanti ricorrenti
- Scarsa fiducia nel proprio senso della realtà
- Frequente sensazione di sconcerto o confusione
- Incapacità a ricordare i dettagli delle discussioni con il manipolatore
- Sintomi ansiosi: disturbi gastrici, tachicardia, senso di costrizione al petto, attacchi di panico
- Frustrazione
- Timore o agitazione in presenza del manipolatore
- Vi sforzate di dire a voi stessi e agli amici che il rapporto con il manipolatore va benissimo
- Sentite compromessa la vostra integrità e dignità
- Gli amici e i parenti fidati esprimono preoccupazione e disappunto per il vostro rapporto
- Non riuscite più a provare gioia e soddisfazione nella vostra vita
- Tristezza, fino alla depressione
- Rabbia repressa

La persecuzione svilisce la persona che la subisce e la destabilizza profondamente, poiché essa desidera ottenere l'approvazione del manipolatore avendone idealizzato la persona, e per farlo si trova a dover rinunciare al proprio punto di vista, alla propria visione della realtà per abbracciare incondizionatamente quella dell'altro.

Ma non solo, deve anche subire i comportamenti sminuenti del suo manipolatore.

Ci sono persone che ne diventano prede e non si accorgono di finire nella tela del ragno: è la dipendenza affettiva.

Esistono persone che facilmente ne diventano prede: si tratta principalmente di coloro che percepiscono le cose con occhiali diversi a seconda delle occasioni, che falsano la realtà al punto da non accorgersi che si è finiti nella tela del ragno.

La dipendenza affettiva è uno stato patologico nel quale la relazione di coppia è vissuta come condizione unica, indispensabile e necessaria, per la propria esistenza.

È "la conditio sine qua" non al di là della quale non è possibile sopravvivere.

Diventa la linfa vitale di cui quotidianamente nutrirsi.

Chi vive questo tipo di dipendenza attribuisce all'altro, oggetto d'amore, una importanza tale da annullare sé stessi, non ascoltando i propri bisogni e le proprie necessità.

Tutto questo per evitare di affrontare la paura più grande: la rottura della relazione!

I sintomi della dipendenza affettiva sono i seguenti:

- terrore dell'abbandono e della separazione
- evidente mancanza di interesse per sé e per la propria vita
- paura di perdere la persona amata
- devozione estrema
- gelosia morbosa
- isolamento

- incapacità di tollerare la solitudine
- stato di allarme e di panico davanti alla minima contrarietà
- assenza totale di confini con il partner: la relazione è simbiosi e fusione
- paura di essere se stessi
- senso di colpa e rabbia repressa

Le relazioni che instaurano queste persone non sono casuali, ma soddisfano il bisogno di avere a tutti i costi una relazione, quindi il luccicare delle false lusinghe mosse dall'altro funge da trappola che li induce ad intraprendere una nuova relazione.

L'altro, persona forte e sicura di sé, tronfio del suo enorme ego, funziona da specchietto per le allodole. La dipendente affettiva pensa al brillante futuro di protezione che potrebbe avere con questa persona, che a sua volta si ingaggia in una relazione affettiva con questa tipologia di soggetto solo perché ha bisogno di sottomettere qualcuno su cui esercitare la propria superiorità.

Sono dunque atteggiamenti e comportamenti che si incastrano perfettamente come la chiave alla serratura: ogni vittima esiste perché esiste un carnefice e viceversa.

Quindi, il manipolatore sceglierà una compagna sottomessa e insicura nella quale saprà trovare a poco a poco la zona vulnerabile che consentirà l'instaurarsi di un rapporto di dipendenza.

L'area di vulnerabilità funge da gancio di traino, più lo aggancio bene più sottometto l'altro, che a sua volta soffre e per paura di sganciarsi si lascia tirare sempre di più, spesse volte fino al punto di ricevere danni fisici e persino la morte.

Il partner del dipendente avvilisce le debolezze di questa persona, sul piano del fisico, del carattere, della bellezza, dell'intelligenza, operando un costante confronto con un ipotetico altro sempre migliore.

Alla lunga questo atteggiamento determina nel dipendente (vittima) una maggiore insicurezza che porterà a reazioni di gelosia, di paura, "sicuramente sceglierà chi è meglio di me".

Tutto questo porta nel dipendente (vittima) alla formazione di un circolo vizioso che si autoalimenta, ovvero totale perdita di autostima e di autoefficacia, allerta continua, terrore della perdita, che si manifesta con un senso di ansia costante e un aumento nel controllo nella relazione.

Le radici di questo disturbo sono ataviche e infantili, ferite mai guarite, basate sull'apprendimento di un rifiuto precoce legato alla propria inadeguatezza, e per questo si perpetuano nella relazione di coppia. Il dipendente ama l'altro idealizzato, lo stesso amore che ha provato nella propria infanzia per un genitore irraggiungibile, che lo ha abbandonato, dal quale si è sentito tradito.

Per questo, la dipendenza si alimenta e si nutre del rifiuto, della svalutazione, dell'umiliazione, del dolore: non si tratta di provare piacere nel vivere tali difficoltà, ma di dare corpo al desiderio di essere in grado di cambiare l'altro, di convincerlo del proprio valore, di salvarlo, riuscendo a farsi amare da chi ama solo sé stesso.

Amare un partner realmente affettuoso e gentile porta ad annoiarsi, invece lo stare sulla corda, il rifiuto, la mancanza di certezza muove il desiderio.

Naturalmente, si tratta di valutazioni errate che alimentano e mantengono il disturbo.

Questo comportamento è ulteriormente aggravato da una **attribuzione di colpe che non si hanno: "io sbaglio e per questo lui si comporta in questo modo", "se solo fossi meno gelosa tutto questo non succedrebbe", "se ha urlato e mi ha offeso così è perché io l'ho fatto innervosire, ho tirato la corda".**

La soluzione? Difficile!

Il percorso per la soluzione è molto tortuoso, ma consiste nel vedere l'altro per quello che è, ovvero un manipolatore affettivo, un persecutore.

Solo così è possibile uscire dalla trappola e liberarsi della dipendenza costruendo relazioni più sane.

Amare sé stessi e mettersi nella giusta posizione, tenersi nella giusta considerazione è la strada da intraprendere per passare dalla dipendenza all'indipendenza, ovvero concedersi la possibilità di farsi amare in modo sano e diventare sereni.

"You can"! Bada bene, però, che non deve essere lo slogan della campagna presidenziale americana che portò Obama a diventare il primo presidente nero degli USA, ma una consapevolezza di riuscire ad abbattere ogni gigante, anche se fosse più grande di Golia! Deve essere la consapevolezza che con Dio puoi tutto, anche quello che appare impossibile.

**Dunque, la soluzione è affrontare la situazione con Dio: con Dio faremo prodigi!
Ma bisogna lasciare a Dio il comando delle operazioni...**

Il "buonismo" sociale fa male ai più deboli e agli onesti

L'eccesso di tolleranza favorisce i prepotenti e penalizza gli onesti: questi ultimi, a vedere che vengono giustificati i cattivi sono tentati di farlo anche loro!

E i deboli? Essi soccombono come gli Ebrei ad Auschwitz! È ora di cambiare!

L'Italia è un paese molto tollerante e compassionevole, ma talvolta queste qualità entrano in conflitto con la giustizia e producono danni.

In questi casi non si deve parlare di bontà ma di «buonismo».

) A Napoli la gente aiuta a scappare i ladruncoli che rubano in macchina, sulle spiagge molti proteggono gli ambulanti irregolari.

) Se una famiglia extracomunitaria non paga l'affitto la giustificano e se un poliziotto tocca un immigrato e costui dice che lo ha picchiato, credono all'immigrato.

) C'è spesso tolleranza verso lo studente violento, l'ubriaco della movida, lo zingaro che rubacchia, il drogato disteso davanti alla discoteca, chi va sul tram o sul treno senza il biglietto.

È un sistema lasso che potrebbe andare bene quando nella società c'è un forte senso civico e i comportamenti devianti sono eccezioni, ma diventa pericoloso quando sono molti quelli che trasgrediscono.

Allora la gente ha paura di rimproverarli, li ignora o addirittura li giustifica.

Fino al momento in cui anche le forze dell'ordine non vogliono **apparire impopolari** e rinunciano a fare il loro dovere.

Con milioni di immigrati, centinaia di migliaia di persone salvate dal mare e lasciate a loro stesse nelle grandi città, si formano delle aree degradate, delle vere e proprie «favelas» in cui la polizia non entra più.

In Francia questo fenomeno è diventato impressionante, soprattutto nella periferia di Parigi. Radicalmente diverso il caso della Svizzera o della Germania, dove invece la gente denuncia subito l'irregolarità, chiama la polizia e questa arriva immediatamente.

Dobbiamo tutti riflettere sulla eccessiva tolleranza del nostro paese perché provoca grandi disagi ai vecchi, ai malati, a tutti i deboli che rispettano la legge.

Il buonismo, infatti, favorisce i prepotenti, i mentitori, i gruppi organizzati pronti a strillare al sopruso, mentre invece coloro che hanno realmente bisogno non riescono a farsi sentire e vengono calpestati.

Spesso riscontro troppo "buonismo": sono tutti lì a dire che l'ego è cosa terrificante, che l'ego è causa delle nostre bassezze e che quindi è cosa buona e giusta liberarsene, essere tolleranti.

Ovviamente, tutto questo è accompagnato da sane ammonizioni verso coloro che sembra non stiano lavorando verso tale scopo (come se tutti dovessimo percorrere una strada identica), viene detto loro che hanno un ego enorme, che non cresceranno mai se non se ne liberano e bla bla bla.

Molto spesso ovviamente questi che si professano grandi intenditori di come liberarsi dall'ego ne hanno uno smisuratamente enorme e pretendono di dare consigli agli altri su come liberarsi del proprio.

Il buonismo nel parlare dell'ego è che sono sempre tutti pronti a dire che l'ego è orribile, questo perché in un certo modo le persone sentono di doverlo dire perché è giusto così: "l'ego è brutto e cattivo", punto.

Non appena non si sa cosa rispondere si dà la colpa all'ego, perché è l'ego che detta i nostri difetti, è l'ego che parla per noi e noi povere bestie non ce ne accorgiamo neanche.

Io penso che sia possibile rendersi conto quando l'ego entra in azione, penso di riuscire a riconoscere il momento in cui il mio ego agisce, forse perché lo fa con tenacia e con forza, della serie "l'acqua cheta butta giù i ponti".

Per concludere –forse scandalizzandovi- io ritengo che l'eliminazione dell'ego è una delle ultime cose da fare: bisogna eliminare la sua preminenza, ma non l'ego!

Deve essere eliminata la sua signoria perché sia Dio a comandare sul trono del cuore, ma per quanto dobbiamo essere pronti a servire (come Cristiani) non dobbiamo essere servili e succubi di nuovi padroni.

L'ego non è cosa da niente, sicuramente include i nostri difetti, ma una persona come pensa di sopravvivere in questa terra senza un ego e senza le conoscenze sufficienti per poter evitare di soccombere sotto i colpi dei "persecutori"?

Forse Gesù ha detto che dobbiamo lasciarci uccidere?

Sbagliavano i Cristiani quando scappavano dalla persecuzione?

E' sbagliato far valere le proprie ragioni?

Bisogna genuflettersi verso tutti coloro che si impongono?

Dobbiamo eliminare le nostre ambizioni di qualsiasi genere perché l'ego è sbagliato?

Mi pare che gli apostoli avessero molte ambizioni: sia di tenore spirituale e sia di tenore sociale!

L'ego è una sorta di scudo (e sennò che ci sta a fare?!), un qualcosa di necessario alla persona, che la spinge ad essere "avida di sapere", ma anche ad affermarsi: senza l'ego non si affermerebbe nessuno e il mondo sarebbe dei pochi che lo seguono!

Ovviamente parlo di un **ego di tipo positivo**, già improntato verso una certa direzione.

Rendiamoci conto che spesso è l'ego che ci dà la forza e la "cattiveria/grinta" per andare avanti.

Gli uomini-pecora e la psicologia del buonismo

Tutti possono affermare di essere stati vittime di qualcosa a qualche punto della loro vita.

Ecco alcuni esempi al proposito:

- 👤 Vittime di altri: Tutti coloro che hanno perso il lavoro nei reparti di aziende che hanno chiuso senza preavviso potrebbero affermare di essere stati "vittime delle brutali politiche aziendali." Alcuni sono stati vittime di discriminazioni a causa della loro razza, religione, sesso, o condizione di obesità.
- 👤 Vittime della sfortuna: Alcuni bambini, figli di genitori che vivono in zone del mondo che soffrono a causa della carestia, finiscono per soffrire la fame, per essere senza tetto, mal nutriti, e non ricevono un'istruzione meramente perché sfortunati per essere nati in un certo posto e in un certo momento. Alcuni hanno grosse difficoltà a sviluppare un'attività commerciale in proprio o faticano a fornire una casa alla loro famiglia, e quando ci riescono un uragano o un terremoto distrugge anni del loro duro lavoro.
- 👤 Vittime degli errori genetici: Tutti nascono con imperfezioni nel corpo e nel cervello, quali denti che non si adattano correttamente nell'arcata dentaria, strane macchie sulla pelle, e allergie al polline. Alcuni difetti sono dovuti all'assunzione di medicine o di alcol da parte delle mamme quando erano incinte, mentre altri sono errori "naturali" sui quali non abbiamo nessun controllo. Alcuni hanno imperfezioni tanto serie da avere difficoltà ad adattarsi con chi di noi ha imperfezioni "tipiche." Per esempio, alcuni sono nati con serie deformazioni alle braccia o alle gambe, altri hanno difficoltà a imparare a leggere, mentre altri sono mentalmente ritardati.

Alcuni di noi trovano un modo di convivere con i propri problemi, ma altri permettono ai loro problemi di peggiorare. Ecco due esempi:

- ✓ Uno che perde il lavoro potrebbe bere in modo eccessivo, il che potrebbe prolungare la sua condizione di disoccupazione e fare sì che finisca per perdere anche la casa. Potrebbe diventare un parassita che vive alle spalle dei propri amici o dei propri parenti, oppure diventare un senzatetto, finendo poi mal nutrito, a fare il criminale, ad abusare di droghe, o a prostituirsi.
- ✓ È probabile che a scuola un bambino nato brutto o deforme sia trattato male dagli altri bambini e potrebbe reagire a quei maltrattamenti con rabbia e ribellandosi, il che a sua volta potrebbe renderlo un disadattato sociale e portarlo a prendere parte ai giri della droga o del crimine.

Coloro che soffrono per certi problemi vengono indicati spesso come "emarginati" o "svantaggiati."

Gli Stati Uniti hanno sempre avuto l'atteggiamento secondo cui bisogna aiutare gli svantaggiati.

Coloro che aiutano gli svantaggiati sono descritti come persone che "provano compassione."

Ciò che la maggior parte della gente chiama "compassione" è in realtà "pietà" o "elargizioni," ed è qualcosa che non fa nulla per aiutare gli svantaggiati.

Gli insegnanti di manica larga non aiutano gli studenti!

Un insegnante non può aiutare uno studente scarso in aritmetica o nella lettura dandogli voti alti.

Anzi, regalare i voti peggiora la situazione dato che gli esseri umani si adattano al loro ambiente e quindi ricevendo voti alti dagli insegnanti gli studenti scarsi finiranno per abituarsi alla cosa e si aspetteranno di ricevere un tale trattamento.

La compassione non aiuta le vittime della natura: spesso, coloro che sono difettati o brutti sono evitati o maltrattati; provare compassione per loro non migliorerà le loro vite.

“O, poveretto; mi dispiace per la tua situazione. La cosa ti fa sentire meglio?”

Anzi, provare compassione per loro può peggiorare la loro situazione incoraggiandoli a dispiacersi per sé stessi o a provare rabbia.

L'unica cosa che queste persone possono fare è accettare ciò che sono e fare quanto di meglio riescono a fare.

Le elargizioni non fermano le morti per fame: molti si considerano compassionevoli quando donano denaro a organizzazioni, quali la Croce Rossa, che dichiarano di nutrire gli affamati del mondo.

Dove sono le prove che dimostrano che le elargizioni di cibo riducono le morti per fame?

Le elargizioni di cibo forniscono qualche pasto alla gente affamata, la quale però riprenderà a morire di fame non appena quel cibo sarà stato consumato: il buonismo porta soldi in Africa, ma gli Africani continueranno sempre a stare male.

A ciò si aggiunga che grosse elargizioni di cibo possono peggiorare la situazione perché possono prolungare le vite degli affamati di molti mesi, durante i quali questi potrebbero riprodursi, nel qual caso si finirebbe per avere più gente affamata, il che può portare a più morti per fame di quante sarebbero state se inizialmente non fosse stato elargito cibo.

C'è solo un modo per fermare la fame, la malnutrizione, e le morti per fame, ed è quello di **aiutare la gente a imparare a badare a sé stessa, cioè a valorizzare la propria vita, a darsi da fare, ad affermare il proprio ego!**

Ama il tuo prossimo COME TE STESSO!

Dovremmo aiutare tutte le nazioni a sviluppare governi migliori, sistemi economici migliori, e sistemi scolastici migliori. Ma come? Non siamo nemmeno in grado di munirci di un governo rispettabile.

In effetti, in certe zone degli USA c'è la fame: anche in Italia: dal momento che non siamo in grado di fermare la fame dove viviamo, come potremmo fermarla in una nazione straniera?

La maggior parte della gente non è in grado di affrontare il fatto che la gente morirà di fame e soffrirà di malnutrizione indipendentemente da quante elargizioni di cibo daremo agli affamati.

Piuttosto che affrontare un fatto tanto sgradevole come questo, la maggior parte della gente si illude che le loro donazioni di denaro fermeranno magicamente le morti per fame.

Se il risultato è sgradito, il motivo importa?

Ci sono due gruppi di persone che nelle nostre città mettono in libertà gli animali domestici non più desiderati:

- ✓ Un gruppo si illude di essere composto da eroi che mette gli animali in libertà.
- ✓ L'altro gruppo semplicemente non vuole quegli animali e se ne sbarazza come se fossero spazzatura.

Entrambi i gruppi di persone finiscono per produrre lo stesso risultato, benché abbiano atteggiamenti differenti sulla questione.

Come si fa a dire che uno di questi gruppi è migliore dell'altro dal momento che entrambi producono lo stesso risultato rivoltante?

Immaginatevi due diversi ladri di automobili:

Un ladro giustifica i propri furti d'automobile sostenendo che l'assicurazione rimpiazzerà gratuitamente al malcapitato l'automobile rubata.

L'altro giustifica i propri furti sostenendo che preferisce rubare automobili piuttosto che fare un lavoro regolare.

Se la vostra automobile fosse rubata, vi importerebbe quale ladro vi ha sottratto l'automobile?

Questo dilemma si presenta nel caso delle morti per fame. Nello specifico, alcuni forniscono elargizioni di cibo, mentre altri ignorano gli affamati.

Coloro che forniscono elargizioni sono considerati compassionevoli e adorabili, mentre coloro che non fanno nulla sono considerati crudeli ed egoisti.

Il risultato di entrambi questi gruppi è identico dato che le morti per fame continuano indipendentemente dal fatto che agli affamati siano state dispensate elargizioni.

Come si fa a dire che qualcuno che dà elargizioni di cibo sia migliore di uno che non fa nulla al riguardo? Se il risultato delle azioni di qualcuno è inutile o indesiderabile, dovrebbe importarci quale sia il motivo di questo suo comportamento?

E' proprio vero che chi dà elargizioni è interessato alla vita degli affamati? Lo fa per amore o per dovere? Lo fa per giustizia o per apparire?

Quando il risultato è l'omicidio, quale motivo è migliore?

Alla maggior parte della gente in verità interessa quale sia il motivo per cui qualcuno finisce per commettere un omicidio.

Per esempio, molti descrivono il caso di uno che perde le staffe e uccide qualcun altro come

- ✓ temporary insanity [letteralmente, follia temporanea: il famoso raptus],
- ✓ o second degree murder [letteralmente, omicidio di secondo grado; si tratta in sostanza di omicidio colposo],
- ✓ unintentional murder [letteralmente, omicidio preterintenzionale],
- ✓ o di un'azione commessa da un **“non colpevole per infermità mentale.”**

Uno tuttavia che pensa, anche se solo per un secondo, di commettere un omicidio, è considerato una persona peggiore e il suo crimine è descritto come first degree murder [letteralmente, omicidio di primo grado].

Il risultato finale di entrambi gli omicidi è esattamente lo stesso, ma la maggior parte della gente crede che qualcuno che uccide in uno scatto d'ira violento sia migliore di uno che premedita l'omicidio.

A quanto pare, l'atto del meditare è qualcosa che la maggior parte della gente considera peggiorativo!

Questo stesso atteggiamento si applica alle donne incinte che uccidono il loro figlio non ancora nato? Se una donna perde le staffe e si colpisce allo stomaco per uccidere il figlio non ancora nato, sarebbe da considerarsi migliore di una donna che passa qualche tempo a meditare come abortire?

Il vostro punto di vista influenza le vostre soluzioni

Il modo che avete di rapportarvi a un problema determina come cercate di risolverlo e l'eventualità di poterlo risolvere.

Se il vostro punto di vista nei confronti di un problema è irrealistico, è improbabile che troviate una soluzione.

Chiedo cortesemente di non essere frainteso, ma faccio degli esempi per stimolare la soluzione reale dei problemi: il buonismo è solo una pezza/copertura del vero problema e non lo risolve mai tranne che nelle apparenze del quieto vivere.

Per esempio, se pensate che le morti per fame siano provocate dalla mancanza di cibo, assumerete che le elargizioni di cibo risolveranno il problema.

In realtà le morti per fame si verificano quando la gente non è in grado di produrre abbastanza cibo per sé. La differenza potrebbe sembrare sottile e insignificante, ma potreste comprenderla considerando il caso delle morti di fame tra gli animali.

Oggi si dà molta attenzione agli animali (più che alle persone!): ogni anno milioni di animali muoiono di fame.

Se dispensassimo elargizioni di cibo a tutti gli animali affamati, fermeremmo le morti per fame tra gli animali? No!

È vero che le elargizioni permetterebbero ad alcuni animali affamati di sopravvivere, ma tali animali presto si riprodurrebbero, e si finirebbe per avere più animali affamati di prima.

Tutti i giorni dovremmo aumentare le nostre elargizioni di cibo per impedire la morte di fame della popolazione animale ora aumentata.

Dare cibo agli affamati è un tentativo di fermare le morti per fame tanto assurdo quanto dare voti alti agli studenti che non vanno bene nel tentativo di aiutarli ad andare meglio a scuola.

Le elargizioni non risolveranno nessun problema, anzi peggioreranno la situazione: ma non voglio insinuare che sia sbagliato dare elargizioni!”

Perché, quindi, non descrivere chi “prova compassione” e dispensa elargizioni di cibo come uno “stupido ignorante” i cui tentativi maldestri di fermare la fame peggiorano la situazione?

Perché così tanta gente dà elargizioni?

Ritengo che la maggior parte della gente che dona denaro agli enti di beneficenza [nel testo, charities] ricadano in due categorie principali.

- ✓ Coloro che sono spinti a effettuare donazioni: costoro tendono a dare piccole quantità di denaro e solo quando sono spinti dagli amici o da coloro che raccolgono fondi.
- ✓ Coloro che donano denaro per sentirsi bene.

Uno dei modi più semplici e veloci per sentirsi speciali è quello di firmare un assegno per un ente di beneficenza: ci vogliono solo pochi minuti per scriverlo e metterlo nella buca delle lettere, e poi si può passare l'intero resto della propria vita elogiandosi per quella donazione.

Ci si può dire tra sé e sé di essere speciali, di volere bene al prossimo, e di essere persone a cui importano le sofferenze degli altri.

Ci si può vantare con gli amici di aver effettuato una donazione per una buona causa: magari chiedendo "sono stato bravo?"

Una persona che provasse veramente compassione per gli affamati non si limiterebbe a donare soldi, ma dopo aver dato quel denaro indagherebbe i risultati.

Si chiederebbe: "La mia donazione ha aiutato qualcuno? Dovrei continuare a dare soldi a questa organizzazione? O dovrei cercarne un'altra? Forse servono braccia più che soldi!?!?"

Gli enti di beneficenza sono popolari perché coloro che donano loro denaro si sentono speciali per il resto della loro vita.

Gli enti di beneficenza sono come i pozzi dei desideri: chi getta una moneta in un pozzo dei desideri si illude che quella moneta migliorerà la sua vita o il mondo.

Non si prenderà mai la briga di indagare l'effetto di quella moneta sulla sua vita; si limiterà a gettare quella moneta e poi titillarsi con sogni di come da quel momento la vita migliorerà.

In realtà, l'unico modo di aiutare il mondo è quello di effettuare ricerche, discutere, e lavorare sodo.

Ma chi di noi è disposto a svolgere un tale duro lavoro? Chi tra noi ha la forza emotiva di discutere le questioni della fame, del crimine, degli esseri umani indesiderati, degli animali domestici indesiderati, delle malattie mentali, e dei cittadini irresponsabili?

A tutti piacerebbe vedere migliorare il mondo, ma la maggior parte della gente non ha voglia di fare nulla se non gettare una moneta in un pozzo dei desideri.

Perché? Per il buonismo imperante che fa sentire migliori come per una sorta di compensazione dei propri vuoti esistenziali.

"Questa moneta è per le vittime del maremoto in India perché voglio bene a tutti, perfino a quegli adoratori di vacche che sono gli indù."

Le preghiere sono migliori delle associazioni di beneficenza

Un'altra reazione comune ai problemi consiste nel pregare.

Si tratta pur sempre di una soluzione migliore ai problemi del mondo se confrontata al donare denaro alle associazioni di beneficenza dato che le preghiere non peggiorano i problemi.

"Caro Dio, sei responsabile dell'artrite, delle malattie mentali, delle siccità, e delle malattie? In caso affermativo, pregherò qualche altro dio perché le tue vittime riescano a sopportare i Tuoi abusi.

In caso negativo, potresti per cortesia rendere più belle le nostre vite? Quanta sofferenza deve capitare prima che Tu faccia qualcosa? Che cosa succederebbe se... oh, non importa. Amen."

Che ipocrisia!

Il buonismo può essere definito come l'ostentazione eccessiva di buoni sentimenti.

A dire il vero, il termine è spesso usato in ambito politico, ma è opportuno vederne una sua applicazione più generale, in ambito psicologico.

Per chi ha familiarità con il concetto di apparenza, il buonismo non è che un'apparenza di bontà.

Chi è affetto da buonismo vuole apparire buono, comprensivo, collaborativo, ecc.: si dico "affetto da buonismo" perché considero queste persone come malate di una sorta di morbo che consuma loro e rovina coloro a cui si rivolgono.

Il buonismo si manifesta in due forme principali: amore per tutti i simili e amore per la vita degli animali.

L'amore per tutti i simili

La più comune e universale è "io amo tutti i miei simili".

Una posizione che gratifica molto la propria autostima che si poggia proprio su questa presunta bontà. Poiché l'amore si dimostra con le azioni, il grado di buonismo è inversamente proporzionale all'azione fatta. Si va dal così detto santo, che praticamente dà tutta la sua vita per gli altri, all'ipocrita che ama gli altri solo a parole: in mezzo c'è una gradazione continua, da chi ritiene che per dimostrare di amare tutto il mondo basti dare 2 euro ai bambini africani, a chi scrive sulla sua pagina Facebook parole di solidarietà per chi soffre e per i poveri -salvo poi scannarsi alla riunione condominiale con i vicini di casa.

Molti arrivano a capire che la frase "amo tutti i miei simili" è scorrelata dalla pratica (sarebbe corretto dire "non odio nessun uomo") e dirigono la loro attenzione a insiemi ben specifici per i quali possono agire: ecco allora che il volontariato diventa il campo in cui molti si gettano per "apparire buoni".

Il buonismo non consiste tanto nel fare volontariato (che, ovviamente, è cosa molto positiva), quanto nel sostenere il volontariato come un plus: se Tizio dedica 10 ore del suo tempo alla settimana agli anziani perché deve essere considerato migliore di Caio che quelle 10 ore le passa con i suoi figli? Una posizione buonista è per esempio quella che porta a dire: "Ah, è una brava persona, fa volontariato!".

Assurdo che si diano medaglie ai volontari e non a chi ha allevato bene i propri figli (curioso il fatto che spesso gente come Tizio abbia una situazione familiare insufficiente).

L'amore per la vita degli animali

Un'altra forma di buonismo che sta prendendo piede è lo stile di vita vegano (vegetariano, anche se quello vegetariano è meno critico) per motivi etici (non uccidere gli animali).

Un indicatore di sensibilità che in molte persone supera la soglia critica. Quando la supera?

Quando il soggetto pretende che gli altri lo diventino e che la società si conformi alla sua scelta.

La supera quando fa della sua scelta una crociata.

Mentre ogni anno si perpetrano milioni di omicidi fetali (milioni aborti!) per i quali pagherà solo la mamma coi suoi sensi di colpa (con annessi e connessi), oggi si dice di voler difendere la vita animale!!!

Analizziamo razionalmente il problema: non uccidere un animale perché si spegne una vita, Ok, ma non si toglie la vita anche a una carota (vedasi La tortora, il pesce e la carota)?

Ah, la carota non soffre, quindi per cucinarsi un coniglio basterebbe ucciderlo senza farlo soffrire?

In sostanza la posizione del vegano regge razionalmente se la vita della carota vale molto meno di quella del pesce o della gallina.

Ragionevole, ma è pure ragionevole ammettere che per molti la vita di un pesce o di una gallina valga molto meno di quella di un uomo che quindi può cibarsene.

Ecco perché il vegano (il super vegetariano) che fa una crociata non è equilibrato: perché non accetta lo stesso criterio razionale (scala degli esseri viventi) che potrebbe giustificare la sua posizione.

Come nel caso del paragrafo precedente, molti capiscono che una scelta troppo drastica (come quella vegana) è impegnativa per la qualità della vita e ripiegano su scelte più parziali: anche in questo caso il volontariato diventa buonismo quando il soggetto lo considera un vanto, un plus etico rispetto agli altri. C'è il volontario che cura meritoriamente animali feriti per la passione per la natura e quello che si occupa di cani randagi non per il semplice amore per i cani, ma perché così si sente migliore, una situazione non molto diversa dal riccone che fa sfoggio della sua auto o della sua megavilla perché così si sente appagato e superiore agli altri.

Anche in questo caso ci sono poi vere e proprie crociate come l'assurda pretesa di spingere le persone che vogliono avere un cane (magari di una certa razza che ha caratteristiche perfettamente compatibili con il futuro padrone) a sceglierlo al canile come "gesto di bontà".

Un po' come spingere aspiranti genitori a non fare un figlio proprio, ma ad adottare uno dei tanti bambini degli orfanotrofi.

La sindrome di Stoccolma

La sindrome di Stoccolma è una condizione psicologica che comporta l'attaccamento e i sentimenti positivi di una vittima nei confronti del sequestratore carnefice e persecutore.

Essa indica una particolare condizione psicologica, che si verifica quando un soggetto vittima di un sequestro (di una qualsiasi violenza) manifesta sentimenti positivi di affetto nei confronti dei sequestratori/persecutori.

Talvolta le persone rapite/vittime possono arrivare anche ad innamorarsi del sequestratore.

Molto spesso questa sindrome può essere rintracciata anche nelle situazioni di violenza sulle donne, negli abusi sui minori e nei sopravvissuti ai campi di concentramento.

La sindrome di Stoccolma non viene considerata una patologia: alla base ci sarebbero dei meccanismi mentali inconsci collegati con l'istinto di sopravvivenza.

Il significato della sindrome di Stoccolma va compreso bene proprio nell'analisi del rapporto che si instaura tra carnefice e vittima.

La comparsa della sindrome dipende anche dalla personalità del sequestrato: infatti più egli ha un carattere dominante, meno sarà predisposto nell'incorrere nella sindrome stessa.

Di solito la sindrome di Stoccolma si manifesta in personalità poco forti e non ancora totalmente strutturate, come quelle dei bambini o degli adolescenti.

La sindrome può avere una durata variabile e comporta alcuni effetti psicologici, come, per esempio, disturbi del sonno, incubi, flashback, fobie e depressione.

Per la risoluzione di questi disturbi si deve ricorrere alla psicoterapia in associazione alle cure farmacologiche.

La sindrome di Stoccolma si manifesta soprattutto quando la vittima percepisce che la sua sopravvivenza è legata al sequestratore.

Inizialmente il soggetto prova uno stato di confusione e di paura per la situazione in cui si ritrova.

Dopo aver superato il trauma iniziale, comincia a cercare la soluzione per resistere alle difficoltà.

Man mano che va passando il tempo, la vittima si rende conto che la sua vita dipende dal suo carnefice e sviluppa un meccanismo psicologico di attaccamento nei suoi confronti, per poter evitare di morire.

Inoltre la vittima comincia ad identificarsi con il carnefice, inizia a comprendere le sue motivazioni e finisce col tollerare le violenze subite.

Così facendo, elimina anche il rancore che dovrebbe provare verso l'aguzzino.

Allo stesso tempo da parte del rapitore/persecutore si mette in atto un feedback positivo che porta alla garanzia di maggiore sopravvivenza per la vittima.

Più che altro essa si riconosce dai sentimenti positivi della vittima verso il rapitore/persecutore e dai sentimenti negativi manifestati verso chi cerca di andare contro l'aguzzino, concependolo come tale.

Il rapporto che si instaura tra la vittima e il carnefice, anche se apparentemente è di affetto, non porta ad alcun vantaggio: infatti, spesso queste vittime –con tale sindrome- finiscono per essere uccise!

CI SONO COSE CHE ASSOLUTAMENTE VANNO FOCALIZZATE A LIVELLO INTIMO!

Chi vuole essere recuperato dal blocco buonista deve prepararsi ad affrontare tutti i suoi giganti che si chiamano "tentazione, nostalgia, senso di colpa, ecc."

1. Agire in base alla ragione e non in base a come ti senti:

"non conta come ti vedi e come ti senti, ma conta ciò che è giusto e utile".

Perché stai per dire o per fare una certa cosa? Perché ti piace? Se è così rinuncia!

Se lo stai facendo perché è giusto e utile, allora vai avanti a costo di tutto!

2. Non avere aspettative buoniste, illusorie: abbassa la tua asticella delle aspettative

Le aspettative sono nemiche della felicità perché spesso sono l'anticamera delle delusioni.

3. Quando smetti di avere aspettative (se possibile!) vivi meglio.

👇 Non piaci? Chi se ne frega.

👇 Non sei ricambiato? Chi se ne frega.

👇 Ti ignorano? Chi se ne frega.

👇 Ti criticano? Chi se ne frega.

👇 Le cose non vanno come vorresti? Continua a sognare gioendo di quel che hai.

👇 E tutto il resto in più che manca? Chi se ne frega.

👇 Qualcosa ti disturba? Chi se ne frega.

👇 Ogni attimo è prezioso per essere felici:

non ti senti felice? Chi se ne frega: valutiamoci in base a ciò che siamo e abbiamo, non in base a come ci sentiamo!

4. **Regola d'oro:** che ti senti una cacca oppure no, vali sempre lo stesso e vali quanto Dio ti stima, non quanto ti stimi tu o ti stimino gli altri, a prescindere da tutto il mondo... e da te stesso!

E termino nella speranza e con la preghiera che questa dispensa sulla trappola buonista stimoli le vittime a cambiare direzione nella propria vita: se fai la vittima non sei utile a nessuno, né a te e né ad altri!



**Sì, taglia i fili con cui ti comanda il burattinaio (persecutore):
dapprima cadrai, ma poi ti rialzerai libero!**