

Le Bugie utile e le Scuse che bloccano

C'è la bugia per educazione ("Questo vestito ti sta benissimo") e per gratificare i bambini ("Mamma, ti piace il mio disegno?", "Certo, è meraviglioso"). La bugia di autopresentazione, una "piccola" forzatura della realtà per apparire più interessanti o attraenti ("Ho scalato l'Everest senza ossigeno"). E poi, la bugia a fin di bene, che serve per risparmiare un dispiacere a un'altra persona ("Guarda che il tuo ex fidanzato mi ha detto che ti ama ancora") e riflette una scarsa fiducia nelle capacità altrui di affrontare la realtà, per quanto spiacevole e dolorosa possa essere.

La bugia è comunque un **comportamento strategico**. Diffidate di chi afferma di dire sempre la verità. Probabilmente sta mentendo spudoratamente. Perché delle bugie - utilitaristiche, cortesi o pietose che siano - non possiamo fare a meno. Sono loro, infatti, che ci permettono di "sopravvivere" in situazioni particolarmente difficili o imbarazzanti.

Tutti noi quindi creiamo mezze verità o piccole bugie per "parare il colpo" e per "raccontarcela". Le prime, come abbiamo visto, "ci servono", le seconde "si servono" di noi per essere le protagoniste della scena: queste sono le nostre **scuse**.

Quando si ha un potere incredibile come è, di fatto, il nostro **ragionamento**, che può inventare mondi virtuali, oggetti e opere d'arte, cosa ci vuole per creare una scusa?

Le scuse migliori, quelle più nascoste e giustificanti, trovano spesso un terreno fertile nella poca abitudine ad essere intimi con noi stessi. Cos'è **l'intimità**? È il nostro nascondiglio segreto dove, qualunque cosa ci accade, non proviamo paura e siamo sinceri con le nostre vere esigenze ed agiamo con coraggio e determinazione usando la forza della nostra immaginazione verso la soluzione del problema.

Cosa accadrebbe se sviluppassimo ed accendessimo più spesso la nostra potenza creatrice per cercare le soluzioni piuttosto che lasciarla da sola a trovare le scuse che poi usiamo?

Esempio pratico del meccanismo: prima penso che sarebbe bello e utile fare sport una volta al giorno, ci credo e ne sono convinto, mi faccio un mio programma, poi lentamente ci stendo un pensiero sopra che mi dice che non ho abbastanza tempo per farlo, per questo motivo e per quella ragione, benché mi piacerebbe tanto, mi perdo e non agisco come avevo pensato. *Lo schema linguistico in atto è: "Vorrei... Ma/Non/Però/Se poi".*

Quando invece sfruttiamo la nostra capacità di pensare su di un pensiero, proprio in quell'istante possiamo riuscire a capire il meccanismo che crea le nostre scuse ed è proprio in quell'attimo che facciamo un importante passo verso quello che realmente ci può riempire la pancia di soddisfazione. *Provate ad usare uno schema linguistico più funzionale tipo: "Voglio questo... per raggiungerlo mi serve ampliare questa capacità/abilità. Come posso farlo? Cosa mi serve sapere?" ...e mi muovo subito a fare qualcosa.*

Quello che possiamo sempre fare é **scegliere** se ricoprire ed impermeabilizzare i nostri **pensieri importanti** con delle scuse oppure è meglio provare a guardarli negli occhi, sfidarli e spegnerli se non sono utili, soprattutto quando è necessario ragionare oggettivamente sui nostri *“perché non raggiungo dei risultati?”*.

© Dott. Silvano MONTI – Psicologo e Tecnico PNL