

ESERCIZIO 2

RICONOSCERE LA CONVINZIONE LIMITANTE E SOSTITUIRLA CON CONVINZIONI LIBERANTI

Premessa:

Come fate a scovare una convinzione limitante? Dai risultati che le vostre azioni o reazioni producono in voi stessi e/o negli altri e dalla frequenza e dall'intensità con cui avvengono.

Ossia quando c'è distonia tra ciò che vorreste ottenere, che desiderate e tra ciò che invece si realizza. Può succedere a tutti di vivere queste incongruenze, ma quando la cosa si ripresenta regolarmente nel corso della nostra vita in alcune precise situazioni o con alcune persone, e quando la cosa produce in noi sentimenti negativi intensi, condizionando la nostra capacità di esprimere chiaramente i nostri desideri, i nostri sentimenti, e di ricevere dagli altri risposte per noi soddisfacenti allora sicuramente sotto c'è una radice amara, una convinzione limitante da individuare, estirpare e riprogrammare.

Esiste uno stretto rapporto tra quasi tutte le emozioni e la loro manifestazione corporea. Le emozioni si esprimono sempre anche con una particolare partecipazione del corpo che viene chiamata "attivazione fisiologica". Tale reazione corporea provoca fenomeni come l'accelerazione o il rallentamento del battito cardiaco, la variazione degli atti respiratori, il pallore o il rossore del viso, la sensazione di secchezza in bocca, la dilatazione delle pupille, la sudorazione, ecc.

Tutte queste manifestazioni del corpo possono accompagnare l'emozione; una volta cessata l'emozione il corpo torna al precedente equilibrio. In definitiva è più difficile camuffare le proprie emozioni con l'espressione corporea mentre le parole sono facilmente falsificabili. Per questo, durante l'esercizio, prestate particolare attenzione a ciò che succede in voi, alle vostre reazioni fisiche.

Specifiche

- Di seguito vi propongo uno schema che potete utilizzare per arrivare ad individuare le vostre modalità relazionali e di formulare affermazioni che saranno lo specchio delle vostre convinzioni. **N.B.** Tra parentesi, solo a titolo esplicativo, ho inserito delle possibili affermazioni.
- Lo scopo di questo lavoro è quello di divenire consapevoli delle proprie convinzioni limitanti che inibiscono la capacità di ascoltare il bisogno più profondo in noi stessi e di realizzare il nostro desiderio nella relazione (punto 2 e punto 10)
- E' importante riconoscere che la risposta dell'altro (punto 3) è sempre generata dalla nostra personale prospettiva quindi potrebbe anche non essere la reale intenzione dell'altro ma che venga da noi percepita come tale. Al fine di questo lavoro, la visione oggettiva del comportamento dell'altro è irrilevante, conta solo come noi lo abbiamo sperimentato, vissuto.
- Riconoscere la nostra risposta disfunzionale (punto 5 e punto 10) ci mette in grado di interromperla. Per ottenere questo è necessario riuscire a vedere la risposta dell'altro (frutto di aspettativa o reale) come la riedizione di esperienze fatte con altre persone significative, in circostanze passate (punto 7)
- E quindi possibile rinnovare la propria convinzione limitante con convinzioni realistiche e vere e azioni che vadano a rafforzare le verità in noi stessi. (punto 11)

Scegli uno spazio privato e comodo nel quale meditare, se ti fa piacere metti una musica di sottofondo. Inizia a chiedere allo Spirito Santo di aiutarti ad esplorare il più dettagliatamente possibile le difficoltà, i punti deboli, le paure, i fantasmi del passato, le emozioni, le reazioni corporee, i comportamenti che vi condizionano abitualmente in ambito relazionale, nella coppia, in famiglia, nell'amicizia, nel lavoro, e di arrivare alla creazione di convinzioni liberanti in linea con quanto Dio ha per la tua vita.

PENSIAMO AD UN'OCCASIONE RICORRENTE DI DISAGIO RELAZIONALE O DI CONFLITTO:

(quando esprimo un parere in una discussione o avanzo una proposta, gli altri fanno come se fossi invisibile e non avessi detto niente)

1) IN QUALI OCCASIONI LA VIVO, LA PERCEPISCO? NELLA RELAZIONE CON QUALI PERSONE O PERSONAGGI O RUOLI?

(nelle riunioni di lavoro o quando ho a che fare con persone che reputo più preparate e esperte di me)

2) QUALE E' IL MIO DESIDERIO NELLA RELAZIONE?

(vorrei essere ascoltata con attenzione e vorrei comunque una risposta, anche negativa, alle mie opinioni o proposte)

3) QUALE RISPOSTE OTTENGO INVECE?

(sguardi distratti, rassicurazioni generiche, oppure vengo letteralmente ignorata o qualcuno avanza la mia stessa proposta come fosse sua)

4) COSA SUCCIDE AL MIO CORPO IN QUELLE OCCASIONI? QUALI EMOZIONI PROVO, QUALI PAURE, QUALI PENSIERI?

(mi sento trasparente, umiliata, stupida o inesperta, di troppo, mi irrigidisco, e mi si secca la gola)

5) COSA FACCIO ALLORA? COME MI COMPORTO?

(alzo la voce che diventa stridula, mi siedo in punta di sedia o cerco di farmi più alta, critico le proposte altrui, poi rinuncio e smetto di intervenire e rimango in silenzio perché penso sia tutto inutile)

6) QUALE REAZIONE OTTENGO DA PARTE DELLE ALTRE PERSONE?

(non mi coinvolgono nelle iniziative, né professionali né informali, mi considerano scortese oppure poco interessata)

7) CON CHI O IN QUALI OCCASIONI DEL PASSATO HO VISSUTO SITUAZIONI ANALOGHE?

(ricordo che quando ero bambina non mi era consentito intervenire nei discorsi a tavola e che mia madre mi diceva che i miei discorsi non erano interessanti per papà: era stanco e non voleva essere seccato con le mie scemenze)

8) QUALE CONVINZIONE/I "MI AGISCE" QUI ED ORA CHE FAVORISCE QUESTA SITUAZIONE?

(Non devo disturbare, gli altri sono più importanti di me, i miei discorsi sono banali e possono essere rimandati)

9) QUALE/I VANTAGGIO/I SECONDARI TRAGGO DA QUESTO TIPO DI CONVINZIONE?

(Non espormi mi protegge dalla possibilità di sbagliare, di mettere a disagio gli altri, di essere criticata, non compresa, rifiutata)

10) QUALI SONO GLI SVANTAGGI?

(Non riuscire a dimostrare a me stessa e agli altri che il mio contributo è importante, può essere di supporto e anche risolutivo; passare sempre per quella che non ha niente da dire o da dare, non essere mai scelta per compiti più importanti; la mia autostima si abbassa)

11) COME POTRESTI OGGI RIFORMULARE LA TUA CONVINZIONE IN SENSO REALISTICO E VERO

(Io esisto e ho valore, posso prendermi lo spazio per esprimermi sapendo di avere anche il diritto all'errore)

12) QUALI STRATEGIE PRATICHE POTRESTI METTERE IN ATTO PER RAFFORZARE LA CONVINZIONE LIBERANTE

(Pegare e slegare il mio cuore da quella convinzione limitante e dagli atteggiamenti che da essa ne sono derivati; aprirmi alla verità su me stessa, riceverla e parlare in accordo con essa; lavorare sulla modalità comunicativa, verbale e non verbale, sulla postura aggressiva già in partenza, migliorare la mia qualità di ascolto degli altri e lavorare sulla mia autostima)