

PENSIERI E RIFLESSIONI

CHI NON SA CONTROLLARE SÉ STESSO CERCA DI CONTROLLARE GLI ALTRI



Le persone che hanno poca o nessuna capacità di controllare le proprie paure, lacune e frustrazioni, sentono spesso la necessità di controllare gli altri, in modo da costruire un'immagine di sé forte e positiva. Questa necessità piano piano si trasforma in una esagerata tendenza a comandare e in un legame rigido e soffocante che mina l'interesse emotiva dell'altra persona.

Se ci pensiamo bene, è davvero sorprendente come la mente umana sia in grado di attivare i meccanismi più sofisticati lì dove ne ha bisogno. Ovviamente non tutti lo fanno nello stesso modo, ma la necessità **di controllare tutto e tutti quelli che ci circondano non è altro che un meccanismo di difesa** verso qualcosa che in un preciso momento viene percepito come una "minaccia".

CERCATE DI CONTROLLARE TUTTO QUELLO CHE VI CIRCONDA? BISOGNA EVITARE DI CADERE IN UNA TALE SOFFERENZA, PERCHÉ CHI CONCENTRA TUTTA LA SUA ATTENZIONE SUGLI ALTRI LO FA PER EVITARE LA COSA PIÙ IMPORTANTE: CONTROLLARE SÉ STESSO.

Una bassa autostima, una forte insicurezza, un'immagine negativa di sé, l'incapacità di gestire emozioni quali ira, tristezza o frustrazione sono tutti elementi che spesso formano questo cocktail esplosivo in cui l'incertezza psicologica cerca disperatamente di rattoppare alla meglio con mezzi sbagliati.

Di fronte all'incapacità di controllare e affrontare tutte questi aspetti, la persona dirige tutte le sue energie a chi la circonda: "controllerò te e tutti gli altri in modo che vi adattiate al mio mondo di chiaroscuri, ai miei incidenti geografici, ai miei buchi neri".

Si tratta di comportamenti che senza dubbio riscontriamo frequentemente in alcune relazioni di coppia e anche in molti contesti lavorativi. Ad esempio, il manager incapace cercherà di controllare tutti i suoi impiegati perché si adattino alla sua politica imprenditoriale ricorrendo alla sua autorità e abusandone, creando all'interno della sua organizzazione dinamiche disfunzionali e improduttive.

Controllare gli altri e la mancanza di autonomia emotiva

La necessità di controllo si manifesta in moltissimi contesti, momenti e situazioni. La possiamo vedere nella madre o nel padre insicuri che controllano il loro figlio perché non esca dalla "campana di vetro" familiare e rimanga insieme a loro il più a lungo possibile. È comune anche in quei rapporti di amicizia in cui una delle persone coinvolte adotta comportamenti di controllo, manipolazione e addirittura di ricatto. **Si tratta di persone che pretendono tutto dagli altri: tempo, sostegno emotivo e ovviamente obbedienza.**

Se attorno a noi abbiamo persone con queste caratteristiche, allora sapremo che basta "grattare" un po' per scoprire che sotto la superficie di imposizioni, minacce e ossessioni, c'è una mancanza di autonomia emotiva. A causa di questa mancanza, sentono il bisogno non solo di controllare, ma anche di "prendere". In altre parole, a volte le persone insicure con bassa autostima e incapaci di gestire il loro mondo emotivo, cercano di essere "nutrite", di "prendere" da altre persone.

PENSIERI E RIFLESSIONI

Come se tutto questo non bastasse, esiste anche un'altra sfumatura interessante ed esemplificativa. Grazie a una ricerca del 2009 condotta dagli psichiatri Frieze e Hofman si scoprì che le persone con scarse capacità di autoregolazione si lasciano trasportare da reazioni emotive del tipo "tutto o niente". Ciò significa che **la loro impulsività, la loro ansia di essere "nutrite", non ammette mancanze né scuse, tanto meno è in grado di vedere le necessità altrui e di essere empatiche.**

QUANDO UNA PERSONA CON TENDENZA AL CONTROLLO VUOLE QUALCOSA, NON LO CHIEDE, LO ESIGE. INOLTRE CERCA LA SODDISFAZIONE IMMEDIATA, L'ATTENZIONE INCONDIZIONATA, PERSONE DA CUI PUÒ "PRENDERE" E CHE SIANO SEMPRE DISPOSTE E PREDISPOSTE A ORBITARE ALL'INTERNO DEL SUO UNIVERSO EGOCENTRICO.

E se capita a noi di voler controllare gli altri?

Spesso è necessario fare un esercizio di riflessione su noi stessi, valutare se in realtà siamo noi che abbiamo questa necessità di controllare chi ci sta attorno. Forse lo stiamo facendo in modo cosciente oppure no, e può anche essere che questo comportamento si manifesti da un giorno all'altro senza che accorgercene davvero.

A volte la causa scatenante può essere una situazione di difficoltà economica, la rottura con il nostro partner, la perdita di una persona cara. **Si tratta di momenti di importanza vitale, nei quali il vuoto diventa concreto e soffocante**, in cui la paura ci attanaglia e non riusciamo a sopportare l'incertezza. La mente comincia a prospettare avvenimenti tragici, tutto sembra sfuggirci di mano, e quasi senza rendercene conto finiamo per pretendere dagli altri cose che a volte vanno al di là delle loro responsabilità. Cadiamo nell'abuso emotivo senza accorgercene.

Cosa possiamo fare in questi casi? Proviamo a riflettere su quanto segue:

- Dobbiamo capire che **controllare gli altri non migliorerà la situazione**. Dominare le persone a cui vogliamo bene limita la loro libertà ed è improduttivo. Al contrario, è utile imparare a controllare noi stessi, perché il vero problema non sempre si trova all'esterno, va cercato dentro di noi.
- Dobbiamo capire che **non possiamo controllare nemmeno il futuro e gli avvenimenti che stanno per succedere**. Quello che, invece, è alla nostra portata è il presente, quello che sta succedendo adesso, e dipende da noi.
- **Vivere implica ammettere che ci sono più incertezze che certezze**, capire che non tutto può essere tenuto sotto controllo e che è necessario accettare anche l'imprevedibile. Per farlo, non c'è niente di meglio che lavorare su noi stessi, investire sulla nostra forza, sul capire e gestire le nostre emozioni...

Risulta chiaro, dunque, poche cose sono necessarie per la nostra crescita personale quanto lo sviluppo di un buon autocontrollo. In fin dei conti, una persona con un'adeguata autonomia emotiva e un buon controllo sulle sue emozioni permette a sé stessa di progredire con maggiore armonia e integrità, rispettando sé stessa e gli altri.

WEB