

# LA COERENZA E' DENTRO DI TE!

 [simonacella.it/la-coerenza-e-dentro-di-te/](http://simonacella.it/la-coerenza-e-dentro-di-te/)

Simona Cella

## LA COERENZA E' DENTRO DI TE!

**Soffriamo costantemente** per il fatto che le cose vanno diversamente da come ci aspettavamo: delusioni, aspettative tradite, obiettivi mai raggiunti.

### Ma dov'è davvero il problema?

**Come sempre, dentro di te!**

Non è una colpa, ma un fatto.

### Cosa davvero ci fa stare male?

Soffriamo quando quello che accade fuori, **non coincide con quanto ci aspettavamo**, con l'idea che ci eravamo fatti di come dovevano andare le cose.

**L'incoerenza tra aspettativa e realtà dei fatti è ciò che ci fa soffrire.**

Il meccanismo è sempre lo stesso: nel mio mondo percettivo mi costruisco un'immagine virtuale di ciò che vorrei.

**Avendo caratteristiche sensoriali**, sarebbe una **mappa efficace** per guidarmi a raggiungere i miei obiettivi (sempre che ci creda davvero, cosa che spesso non accade!)

Ma non è sufficiente avere una buona mappa: **ho bisogno di creare coerenza, adeguando costantemente obiettivo e modalità**, ai feed-back che provengono dall'ambiente.

**Perché una mappa sia funzionale, deve esserci coerenza tra il mio movimento e quello del mondo.**

Normalmente accade altro: invece di cogliere i **segnali che m'informano** di quanto la situazione sia diversa da quella che immaginavo, per la maggior parte li **"cancello"**.

Così non mi accorgo che:

- il comportamento dell'altro è molto lontano dall'immagine ideale che mi ero fatta di lui/lei,
- gli ostacoli tra me e l'obiettivo mi avvertono che la strada non è quella giusta,
- il mio obiettivo è "datato" e andrebbe "aggiornato",
- c'è una parte di me che, per qualche motivo, non è d'accordo nel raggiungerlo o non in quel modo,
- sto trascurando particolari per me importanti,
- qualcuno potrebbe soffrire se lo realizzassi, ecc..

Non solo trascuro i segnali che m'informano che "c'è qualcosa che non va" ma **li manipolo, mascherandoli con giustificazioni** che, pur essendo "fuori da me", non appartengono al mondo reale, perciò risultano inutili e inefficaci: "sono sfigato, incapace di realizzare, il mondo è cattivo e dei furbi..."

Invece di sfruttare i segnali che mi rimanda l'ambiente per creare coerenza raddrizzando il tiro e riposizionando sia me che obiettivo, **me la racconto!**



Non adeguo l'immagine virtuale che mi sono costruito del mondo al mondo, ma faccio viceversa: **cerco di adeguare il mondo alla mia proiezione.**

... Siamo bambini che giocano ad essere Dio invece che sentire di essere co-creatori, insieme al resto del mondo.

Fatto sta che la nostra arte manipolatoria crea incoerenza e **l'incoerenza porta sofferenza emotiva, relazionale e fisica.**

**Hai mai visto un branco di pesci o uno stormo di uccelli?**

E' affascinante osservare con quale naturalezza eseguano acrobazie impossibili, cambi di rotta improvvisi, **senza mai disturbarsi tra loro.**

**Si muovono all'unisono, senza sforzo, in piena coerenza e armonia.**

**Ma come fanno?**

Semplicemente non rispondono all'altro membro del gruppo né all'idea che hanno del loro movimento, ma **si muovono coerentemente agli stimoli dell'ambiente.**



**Adeguano il volo rispondendo alle correnti e agli ostacoli che incontrano.**

E' così che possono muoversi come un corpo unico, in piena sintonia col gruppo, col mondo e col loro obiettivo... E arrivano alla meta senza feriti e senza rimpianti.

**Apri le tue ali e rispondi alle correnti, segui il tuo ritmo, aggira gli ostacoli, approfitta dei venti, rinfrescati alla fonte, nutriti di tutto ciò che incontri, scaldati col calore spontaneo e naturale che irradia il mondo.**

**Diffondi il tuo canto.**

**Il tuo gruppo, in automatico, seguirà il suo volo libero, all'unisono col tuo!**



Buona presenza a tutti!