

LA SITUAZIONE E' DISPERATA O SEI DISPERATAMENTE IMPANTANATO NELLA SITUAZIONE?

di [Simona Cella](#) | 20/02/2016



Le lacrime ti rigano il volto poggiato sulle mani aperte.
Vorresti sparire, anzi, non essere mai nato...tutto troppo complicato e senza alcuna via d'uscita.
Più cerchi una improbabile soluzione e più ti sembra di impazzire.
Sai che puoi cercare quanto vuoi, ma la soluzione NON C'È!

*La tela di ragno si sta chiudendo con te dentro
e più ti agiti e più si avvicina la fine...*

Sono sicura che hai idea di cosa si provi... con buone probabilità o ci sei già passato o ci sei dentro ora.

Quando sei in mezzo alla bolla, cioè nel momento della sofferenza, a tutti gli effetti la via d'uscita non c'è.

Ma non perché davvero non esista, ma per il fatto che, chiuso in quella *sala cinematografica*, **completamente assorbito ad osservare il tuo film, il finale non può cambiare.**

E ogni volta che ti trovi chiuso in quella stessa proiezione, il finale resta sempre lo stesso...

Il massimo che puoi fare è *anestetizzarti*, cioè allontanarti dal tuo sentire, perlomeno quel tanto che basta per non versare ogni volta calde lacrime.

Comprensibile... però non è davvero una buona idea: più ti anestetizzi e più prendi distanza da quel *fastidio, disagio o dolore* che ti permetterebbe di uscire dalla sala o, quantomeno, di *accendere* le luci.

**Se sento che il fuoco brucia, mi sposto.
Se non lo sento, no.**

**ORA: OSSERVIAMO COSA DAVVERO STA ACCADENDO
⇒ COSA CI IMPEDISCE DI TROVARE SOLUZIONI?**



Finché non mi rendo conto che **quello che sento non è reale, ma il risultato della mia focalizzazione solo su alcuni elementi** – e non su tutti- di quanto sta accadendo, resto invischiato *nella tela del ragno*.

Ciò che osservo è il problema, i limiti, i fallimenti, l'angoscia.

Sto guardando i fili della ragnatela, quei circuiti neuronali che mi richiamano esattamente dei ricordi che non raccontano di soluzioni o di altri punti di vista, ma unicamente di problemi e non soluzioni.

**I fili della ragnatela che mi imprigiona
sono circuiti neuronali,
non la verità.**

Sono ricordi, frammenti della mia vita, tenuti insieme per il fatto che sono simili, cioè organizzano un racconto logico e coerente.

La percezione lavora per similitudini.

Si organizza così perché è sensato, per agevolarci la vita: una volta che ho imparato ad allacciarmi le scarpe, posso farlo in automatico, senza doverci pensare, qualsiasi scarpa stia calzando, di qualsiasi forma o colore sia.

Questa è la funzione di una specifica qualità percettiva: agevolarci nel dare risposta automatica, nella frazione di un nanosecondo, a situazioni simili.

E, ti ricordo, che quel racconto ci sembra reale perché è organizzato in modo sensoriale, è fatto cioè di immagini, suoni, sensazioni, profumi e sapori.

Sembra vero mentre si tratta di una vera e propria ipnosi.

La prima cosa che **abbiamo bisogno** di fare perciò, è **di mettere in dubbio quel racconto, di creare spazio e di ampliarlo con nuove informazioni** –cioè vissuti- **che ci mostrino qualcosa di diverso**: eccezioni che smentiscano la logicità, e perciò veridicità, di come, secondo noi, stanno le cose.

I nuovi elementi, essendo anch'essi sensoriali, ci guideranno a rispondere al problema, e più in generale a condurci nella vita, con una modalità sufficientemente diversa, atta a trovare quelle soluzioni che prima sembravano non esistere.

COSA ACCADREBBE SE MI ACCORGESSI DI UN PARTICOLARE?



Se, quando mi sento avvolto nella tela di ragno, spostassi un po' il focus della mia attenzione e mi accorgessi che tra un filo intessuto nell'altro ci sono degli spazi di vuoto?

Questa osservazione potrebbe indurmi a pensare che dovrò star attento a non sfiorarli per non rimanerne invischiato, ma...

**...la via d'uscita c'è ed è proprio lì,
esattamente dove non stavi guardando!**

Sì