

Quei difetti di carattere che vengono sempre fuori

Prima di recarmi al Barnes and Noble per scrivere questa condivisione, mi è venuto in mente che eliminare i miei difetti di carattere è come giocare a bowling. Ne butto giù uno o due e ne spuntano altri tre.

Stamattina in albergo ho perso le staffe con un'asse da stiro che non collaborava e ho finito per spaccarlo. (Questo mi ricorda ancora di come gli adulti gestiscono queste cose).

Più tardi, ho fatto ammenda alla reception - riferendo dell'incidente e offrendomi di risarcire il danno. Poi, mentre guidavo per venire qui, qualcuno ha iniziato a inseguirmi suonando il clacson. Per tutta risposta, ho frenato di botto sperando di rendergli la vita difficile. Stizzito, l'automobilista ha cominciato ad accostarsi alla mia auto per farmi fermare, ha rallentato e aperto la portiera. Percependo il pericolo, ho fatto un ampio arco intorno a lui, ho compiuto una frettolosa inversione ad U in sicurezza e me la sono svignata. OK. Sono un professionista di mezza età a cui capita di fare queste cavolate! Ma questa è solo una mattina e non include le mie molte altre pessime scelte, per non parlare della spazzatura che ho nel cervello e che non agisco solo perché non ho opportunità o il tempo per farlo.

Questo è scoraggiante perché pensavo che il Programma dovesse far sparire le cose cattive. Pensavo che ci fosse una sorta di promessa magica che noi leggiamo, con la quale lavorando sui Passi, avrei raggiunto il livello spirituale di Gandhi, attraversando la vita con il sorriso, una sensazione di pace nel cuore e dispensando saggi proverbi per aiutare coloro che sono nuovi nel Programma. Ma prima che il mio sponsor mi becchi a rimproverarmi troppo, permettetemi di pensare a come questo Programma ha funzionato davvero per quanto riguarda i miei difetti di carattere.

Innanzitutto, mi ha aiutato a identificare elementi che non sapevo fossero difetti di carattere. Nella mia carriera di dipendente in malattia attiva, ho un'immagine mentale di me stesso mentre guido la mia auto lungo il viale, a caccia di donne appariscenti che potevano passare di lì. Usavo parole come "eccitante", "avventuroso" ed "emozionante" per descrivere tali attività. Usavo anche parole come "punteggio", "vittoria" ed "euforico".

Nel fare il mio Quarto Passo, ho scoperto parole più appropriate per questo comportamento: "predatore", "imbrogliatore" (lasciavo il lavoro presto; tornavo a casa tardi) e "sfruttatore" e a seguire le parole: "vergogna", "paura" e "depressione".

In secondo luogo, il Programma mi ha aiutato ad andare più in profondità piuttosto che semplicemente a capire quali fossero i miei difetti di carattere,

facendomi un'idea delle modalità e delle dinamiche. Per esempio, sono una persona disonesta. Il motivo per cui sono disonesto non è perché voglio imbrogliare, manipolare o fare del male. Piuttosto, è perché ho paura. A rischio di dire una cavolata psicologica, le donne nella mia vita erano spesso esseri molto forti e potenti che, di norma, non avevano a cuore il mio bene – o almeno questo è il modo in cui le percepivo. Nel mio sistema di credenze interiori, sono arrivato a pensare che l'unico modo per assicurarmi che i miei bisogni venissero soddisfatti fosse quello di essere creativo e subdolo. Se non sono aperto sui miei bisogni (cosa che non funziona mai) posso trovare un modo per aggirare la questione e ottenere la soddisfazione dei miei bisogni. Fortunatamente, esiste un'intera industria dell'intrattenimento per adulti che si rivolge a persone come me. Sul serio, sapendo come vengo pilotato dai difetti di carattere della paura e della disonestà, posso parlare col mio sponsor di come stabilire una vera e propria intimità senza sgattaiolare verso la cocaina nascosta da qualche parte nella foresta proibita.

Terzo, quando i miei difetti di carattere si manifestano, il mio Potere Superiore non alza le mani dicendo: "Ci risiamo! Ancora! Idiota! Un altro fallimento!". Si tratta piuttosto di un invito del mio Potere Superiore che dice, "David, cosa sta succedendo? Sembra che il tuo motore faccia degli strani rumori stamattina. Vorresti alzare il cofano per vedere insieme cosa sta succedendo?". Perché stamattina mi sono così arrabbiato? Devo modificare il mio ritmo di sonno? Mi dà fastidio il fatto di non avere il controllo su tutto il mio tempo libero durante le ferie e non sono riuscito a fare la mia corsetta stamattina? E' una preoccupazione legittima o sono ossessivo ed egoista? Se fare jogging è un bisogno legittimo (esercizio del terzo cerchio) come posso parlarne per assicurarmi che si possa inserire nei programmi della vacanza? È accaduto qualcosa nel lungo viaggio in auto che può avermi riportato alla vecchia storia in cui mia moglie non soddisfa i miei bisogni e l'unico modo in cui posso rimediare alla situazione è uscire di nascosto e agire i miei comportamenti malsani?

La manifestazione di un mio difetto di carattere non è un fallimento. È un invito a guardare la mia vita interiore mentre comunico con gli altri, notando i segnali di pericolo sul cammino. Non è detto che giungerò a qualche tipo di soluzione per come mi sento in quel momento. Ma potrebbe essere necessario spostare tutto nel regno del "anche questo passerà". Tuttavia l'aspetto importante è la consapevolezza e la determinazione nell'essere molto attento e connesso per il resto della giornata, sapendo che le cose che non vanno bene sono dentro di me. Questo è importante per me perché agendo i miei comportamenti malsani non farò altro che peggiorare le cose.

- David S., Boone, NC