

تلاش برای بلوغ عاطفی

بلوغ عاطفی پاداش ما برای رها کردن خشم و رنجش است.

پاک زیستن، فصل ۷، اصول تمرین و دورنما

احتمالاً همه ما با شرایطی روبرو شده‌ایم که عضوی دیگر به شدت ما را عصبانی کند. وقتی این اتفاق می‌افتد بعضاً با تمام توان سعی می‌کنیم تا به خود اجازه ندهیم با همه توان مان به او حمله کنیم، تحقیرش کنیم و دهانش را ببندیم. ممکن است بخواهیم از جلسه در برویم چرا که می‌بینیم چطور این عضو - که شاید در حق ما اشتباه کرده شاید هم نکرده است - به خاطر این کارش مورد تأیید اعضای دیگر در جلسه قرار می‌گیرد. ما می‌خواهیم آنها را به خاطر فریبکاری و دورو بودنشان ترک کنیم اما نمی‌کنیم، ما حرفی نمی‌زنیم چون می‌دانیم احساسات شخصی ما درباره یک عضو دیگر تأثیری بر مثلاً اعانه‌های ناحیه ما برای توسعه انجمن در منطقه ندارد.

در یک جلسه اداری دیگر، وقتی می‌بینیم همان اعضاء بر سر یک روش بهتر برای هماهنگی فعالیت‌های روابط عمومی مثل همیشه در حال بحث و جنگ هستند، ما دیگر مشکلی برای بسته نگه داشتن دهان خود نداریم و ترجیح می‌دهیم با چرخاندن چشم، خیلی راحت به تماشای آنها بپردازیم. ما حتی سعی می‌کنیم این چرخش چشم را هم با اعضای دیگر به اشتراک نگذاریم تا نارضایتی خود را از روند جاری نشان ندهیم. ما خیلی دوست داریم تا سکوت خود را با غرولندی بیان کنیم که چرا اینقدر وقت جلسه را می‌گیرند. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "همان لحظه‌ای که با خودم فکر می‌کنم من تنها آدم بالغ در این جلسه هستم، می‌فهمم که این فکر دقیقاً از عدم بلوغ عاطفی من سرچشمه می‌گیرد."

با کمی تمرین، می‌توانیم یاد بگیریم که خودمان را در موقعیت‌هایی بررسی کنیم که قبلاً هیولایی که در سر ما زندگی می‌کرد با تمام قدرت فعال می‌شد تا همه چیز را به هم بریزد. به همین ترتیب ما راهی برای مهار کودک نابالغ درونی خود می‌یابیم، همان که به اعضای دیگر، صرفاً به خاطر اینکه خودشان هستند غرغر می‌کند، مسخره می‌کند و به آنها تیراندازی می‌کند.

شاید رسیدن به بلوغ عاطفی به قدر کافی هدیه بزرگی در مقابل عمل نکردن از روی نواقص مان به نظر نیاید، اما آیا زندگی ما را بیشتر از قبل قابل اداره و صلح‌آمیز نمی‌کند؟ و آیا این یکی از بزرگترین دلایلی نیست که ما به خاطر آن وارد برنامه شدیم؟

من تمرین خواهم کرد تا در مواقعی که احساسات شخصی من در مورد سایر اعضاء به هدف خاصی مربوط نمی‌شود، واکنش‌های خود را مهار کنم.
امروز، بلوغ عاطفی پاداش معقولی برای آن تلاش‌ها است.