

Ostacoli e errori migliorano l'autoconoscenza di noi stessi

“Il fallimento è una parte importante della possibilità di raggiungere il successo”

(Will Smith)

Gli ostacoli, così come il fallimento che alcune volte accompagna le nostre azioni, i nostri progetti, sono elementi che fanno parte della vita di ciascuno di noi. Fallire è sinonimo di agire. Dal momento in cui una persona agisce è destinata a sbagliare e l'unico modo per non sbagliare è non fare nulla. Il fallimento, inteso come la mancanza di successo causata dagli errori commessi, è l'elemento chiave di ogni apprendimento. Se pensiamo ad esempio ad un bambino che sta imparando a scrivere o a leggere, questi sicuramente all'inizio avrà molte difficoltà e farà vari errori, ma sicuramente attraverso la pratica e l'impegno pian piano imparerà. Gli sbagli che farà gli serviranno a correggersi e a migliorarsi e alla fine imparerà, avrà raggiunto il suo obiettivo! Questo è quello che generalmente ci accade un po' per tutta la vita ogni volta che ci troviamo di fronte a un qualcosa di nuovo, o quando ci stiamo impegnando per raggiungere un obiettivo che ci siamo prefissati (ad esempio terminare un percorso di studi, cambiare lavoro, migliorare la nostra relazione di coppia, ecc.). Sicuramente lungo il cammino incontreremo qualche difficoltà e vari ostacoli e probabilmente qualche volta avremo voglia di lasciar perdere, di mollare, ma con la costanza, e imparando dai nostri errori, riusciremo a realizzare ciò che desideriamo. Gli ostacoli che incontreremo lungo il nostro percorso ci serviranno per confrontarci con noi stessi, con le nostre paure ed incertezze, con i nostri dubbi e con i nostri modi di pensare che si sono strutturati nel tempo e che non sempre sono funzionali al raggiungimento di ciò che desideriamo (“Io non ce la farò”, “Non posso sbagliare”, “Ho paura di fallire”, “Cosa mi accadrà se...”). Gli ostacoli hanno la funzione di spingerci a superare i nostri limiti, ad affrontarli. Se nella vita non ci confrontassimo con qualche ostacolo nel raggiungimento di un nostro obiettivo, non saremo mai spinti a migliorarci e ad evolvere. Non ci confronteremo mai con le nostre reali risorse e potenzialità e non esploreremo mai nuove abilità, competenze. Entrare in contatto con i nostri limiti non sempre ci fa piacere ovviamente, anzi a volte crea molto dolore, ma sicuramente rappresenta per ciascuno di noi un'occasione di crescita e un'opportunità per comprendere in quali aree della nostra vita vogliamo evolvere. Durante il nostro percorso diamoci quindi il permesso di sbagliare e di apprendere dai nostri errori. È essenziale! Possiamo apprendere cose nuove e conoscere meglio noi stessi solo sbagliando. Dai nostri errori possiamo anche comprendere di aver fatto una scelta sbagliata, di non trovarci nella situazione giusta, possiamo decidere di aggiustare il tiro e/o di cambiare strada quando è necessario. “Il diritto a sbagliare, a fallire” è un qualcosa che ognuno di noi può riconoscersi anche se capisco che può essere faticoso quando abbiamo ricevuto dei messaggi educativi nel corso della nostra infanzia che vanno invece nella direzione opposta (“Devi essere perfetto/a”, “Hai sbagliato ora ma la prossima volta non commettere errori”, “Potevi fare meglio”...), messaggi che tendono a crearci molto disagio nel momento in cui ci confrontiamo con un'eventuale nostro fallimento, in quanto vanno ad intaccare la nostra autostima. Augurandovi un buon percorso voglio lasciarvi con un messaggio positivo di forza e incoraggiamento di un grande campione: “Avrò segnato undici volte canestri vincenti sulla sirena, e altre diciassette volte a meno di dieci secondi alla fine, ma nella mia carriera ho sbagliato più di 9.000 tiri. Ho perso quasi 300 partite. Per 36 volte i miei compagni si sono affidati a me per il tiro decisivo... e l'ho sbagliato. Ho fallito tante e tante e tante volte nella mia vita. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto”.

(Michael-Jordan)

Per saperne di più

dott.ssa Tiziana Di Fazio

Psicologa Psicoterapeuta

