

Accettarsi per poter realizzare se stessi

Nel precedente articolo abbiamo parlato dell'importanza di riconoscerci il "diritto a sbagliare", a considerare i nostri errori come un'opportunità per apprendere qualcosa di nuovo, e gli ostacoli che incontriamo lungo il nostro percorso come un'occasione per entrare in contatto sia con le nostre risorse che con i nostri limiti. Nella mia esperienza professionale ho avuto modo di verificare che alcune persone possono avere delle difficoltà ad accettare di "fallire" in qualcosa, e così tendono ad entrare all'interno di un giudizio critico negativo nei confronti di se stessi, che li porta a ledere la loro autostima.

Per autostima intendo quell'insieme di atteggiamenti che una persona ha nei confronti di se stessa e che la portano a riconoscere ed accettare le proprie risorse, gli aspetti positivi di sé, ma anche i propri limiti e gli aspetti che reputa meno gradevoli. Avere autostima vuol dire quindi accettarsi per ciò che si è! Ognuno di noi può riconoscersi come una persona unica e speciale con i propri pregi e difetti. Alcune volte tendiamo a mettere l'accento solo su ciò che di noi (e della nostra vita) non ci piace, concentrandoci quasi esclusivamente su ciò che non va, sugli errori commessi, dando scarsa attenzione alle nostre capacità, alle nostre risorse e ai risultati raggiunti fino al momento presente. Con ciò non intendo affermare che dobbiamo accettare passivamente alcuni aspetti di noi che non ci piacciono, bensì voglio dire che è importante partire dal riconoscimento e dall'accettazione di ciò che si è per poter iniziare e/o continuare un percorso di crescita, di cambiamento.

Accade spesso per esempio durante il mio lavoro di notare come alcune persone dimentichino di avere affrontato in maniera costruttiva alcune situazioni della loro vita anche più dolorose di quella attuale, di aver sicuramente fallito qualche volta ma di aver avuto anche la capacità di rialzarsi e di ripartire. Li invito quindi a ri-centrarsi su se stessi e su tutto ciò che li riguarda nel qui-ed-ora, ad accettarsi e ad accettare lo stato presente che vivono per poter camminare verso quello desiderato, verso il raggiungimento dei loro obiettivi. Il cammino a volte non è semplice ma sarà agevolato e meno pesante se riusciamo a lavorare su alcune cose che ci riguardano, e in particolar modo è importante:

1) abbandonare l'idea di "dover essere sempre perfetti" e che "tutto debba essere perfetto". L'idea di essere sempre perfetti, in ogni situazione e prova della vita, è un qualcosa che ha origini molto lontane e che si è formata attraverso dei messaggi che abbiamo ricevuto dalle nostre figure educative ("Non devi sbagliare", "Devi essere brava/o"...), nel corso della nostra crescita. Altrettanto per ciò che concerne l'idea che le cose e le situazioni che viviamo (es. relazioni amicali, amorose, di lavoro), debbano essere prive di caratteristiche che non ci piacciono, debbano essere perfette.



Sviluppare un pensiero realistico nei confronti di se stessi, trovare e godere degli aspetti positivi di noi e della nostra situazione attuale, ci aiuterà ad essere più sereni, e con il cuore sereno anche il cambiamento verso ciò che desideriamo sarà più agevole.

2) Riconoscere gli aspetti positivi di noi ed abbracciare le nostre vulnerabilità.

Il volerci bene, sostenere la nostra autostima, ci aiuterà a sentirci più sicuri. E se ci sentiamo più sicuri sarà meno pesante raggiungere i nostri obiettivi.

3) Migliorarci come individui accettando ed imparando dai nostri errori.

Quando un tentativo di raggiungere un nostro obiettivo fallisce, soffermiamoci a considerare come possiamo affrontare la questione in modo diverso la prossima volta.

4) Ricordare che possiamo farci sostenere in un determinato periodo della vita e farci aiutare a realizzare ciò che vogliamo. Possiamo sperimentare, attraverso il lavoro terapeutico,

