

A.I.P.e F.

Associazione Italiana Psicanalisi e Famiglia

Sede legale : Via L. Ornato n°7 MILANO

E- mail: aipef@libero.it assoaipef@libero.it

Tel. 3889467178 - 3202958811 - 3477635412

AUTOSTIMA E PROGETTUALITA': SCONFORTO E BLOCCO

A cura di Maria C Bonfantini

L'autostima è quell'insieme di pensieri e valutazioni che ciascuno fa su se stesso e che ci da la misura di quanto ci vogliamo bene e siamo capaci di accettarci con tutti i pregi e i difetti che non mancano a nessun essere umano, anzi, estenderei il concetto ad ogni essere vivente.

I nostri pensieri su di noi e la valutazione che diamo al nostro operato sono realistiche?

E' importante che il pensiero che ci sprona all'autorealizzazione, oltre ad essere positivo sia sano, cioè realizzabile con i mezzi a nostra disposizione.

Un comportamento costruttivo è quello aperto alle novità, al desiderio di migliorare ed apprendere costantemente.

Gli insoddisfatti ed i frustrati hanno poca fiducia nelle loro capacità, pensano di essere circondati da sabotatori, da concorrenti spietati disposti a boicottarli in tutti i modi.

Spesso, invece di apprezzare ciò che siamo, ci sforziamo di "voler essere", quando poi non ci sentiamo obbligati a "dover essere" e ci trattiamo come se fossimo uova o mele che vengono considerate di categoria più elevata e quindi hanno maggior valore più sono grosse.

Il cantiniere ci ricorda invece che, di solito, il vino buono sta nella botte piccola.

Per sentirsi soddisfatti e realizzati occorre attingere ad un'energia interiore, a quel potere, dentro di noi, che si nutre di fiducia e apre alla speranza.

Ci siamo fidati dei genitori da piccoli ed abbiamo imparato tante cose difficili, poi c'è stato il salto nel sociale e le cose si sono fatte più complicate perchè non sempre le valutazioni degli insegnanti delle altre persone con cui siamo venuti in contatto sono state incoraggianti e possono aver minato la nostra ancor fragile autostima.

Così è facile provare sconforto e sentirsi bloccati.

Le sconfitte vanno accettate a testa alta ed occhi aperti non con il dolore di un bambino.

Solo così possiamo scoprire cosa siamo in grado di sopportare e ci scopriamo forti e consapevoli di valere.

Non dobbiamo crogiolarci nella sofferenza, ma agire e farlo ora perchè il domani è incerto e non è mai saggio far piani.

Infatti, ciò che immaginiamo difficilmente sarà la realtà di domani e, se non reggerà il confronto con i nostri sogni, ne saremo delusi.

Affrontare ogni cosa con spirito d'avventura, con la certezza che, se ci mettiamo alla ricerca, qualcosa sicuramente troveremo è di sprone.

L'importante è cercare nel terreno ricco di tesori e non nella discarica ricca di scarti.

Non è un caso che le tre virtù teologali (che riguardano nientemeno che Dio) siano fede, speranza e carità.

Infatti, se siamo fiduciosi siamo pieni di speranza e siamo anche caritatevoli, cioè traboccanti d'amore.

Da ciò deriva anche il senso di efficacia del nostro operato e la sicurezza di riuscire ad ottenere i risultati che ci si prefigge.

In questo ci vuole perseveranza ed impegno: solo così si possono affrontare le avversità e recuperare le posizioni perdute; inoltre si tocca con mano che si possiedono le qualità necessarie per riuscire.

Può essere utile anche avere dei modelli: riconoscersi qualità simili a chi si è realizzato ci aiuta a conservare la convinzione di possedere le capacità necessarie allo scopo.

Sentirsi confermati è un altro utile supporto alla propria realizzazione ed evita sconforto e blocco perché in qualche modo ci da nuove prospettive che favoriscono un positivo percorso di avvicinamento all'obiettivo.

Stress e tensione, che solitamente viviamo come negativi, possono invece rivelarsi degli ottimi stimolanti, delle sferzate di energia.

Per avere una ragionevole convinzione di poter raggiungere i nostri obiettivi e realizzare le nostre speranze occorre rispondere positivamente ad alcune domande.

Siamo motivati?

Siamo convinti di potercela fare?

Abbiamo chiara la meta e il percorso?

Siamo disposti ad impegnare energia e tempo?

Siamo preparati ad accogliere e valutare le critiche di chi ci sta intorno?

Le difficoltà che potremo incontrare ci stimolano a dimostrare il nostro valore?

Le viviamo come superabili?

Non sono le previsioni negative a bloccare, ma la sensazione di non essere in grado di reperire le risorse necessarie.

Il buonumore aiuta ad uscire dallo sconforto e l'ottimismo porta a fare passi avanti nella propria realizzazione.

L'immagine mentale di noi che miglioriamo e ci realizziamo è la nostra più grande risorsa interna per cui possiamo ricorrere alle induzioni da ripetere in situazioni di rilassamento.