



LA PAURA CHE FRENA : AUTOSTIMA E BENESSERE

Ci siamo mai chiesti quanti si sentano realmente realizzati e quanto questo abbia a che fare con la stima che ognuno ha di sé? Spesso, infatti, non tutti portano a compimento i propri sogni in quanto pensano che siano impossibili e difficile da realizzare; si tratta davvero di un'utopia?

Certo, inevitabilmente, guardando le cose da questo punto di vista l'atteggiamento più spontaneo sarà di rassegnazione agli eventi, accompagnato da quella caratteristica "pigrizia" che contribuirà a rendere la vita di ognuno sempre più statica ed uniforme.

In realtà, ciò che ci blocca è dentro di noi e in un certo qual senso "siamo noi": i freni interni, infatti, che ci impediscono di portare a compimento ciò che vogliamo sono le cosiddette "paure infondate".

Tali paure, di solito, sono riflessi di proiezioni mentali ed immaginarie che non hanno nulla a che vedere con la realtà; si diventa, così, talmente ansiosi e timorosi da abbandonare i propri sogni senza sapere se i fattori di rischio rappresentino davvero una percezione realistica o, al contrario, distorsioni della fantasia.

Dunque, è opportuno reagire alla paura : innanzitutto, per non lasciarvi paralizzare da essa, vi consiglio di dare uno sguardo a tutto quello che avete già realizzato nella vita; se, ad esempio, aveste sempre avuto timore, in relazione ai rischi ed alla fatica, non avreste concretizzato nulla! Vi consiglio, inoltre, di fare un'analisi dell'origine della paura: se accertiamo che il timore abbia una causa fondata e ragionevole,

sapremo che questo stato emozionale potrà agire a nostro favore nel suo aspetto di "avvertenza" e "precauzione" utile ad una migliore realizzazione del proprio obiettivo. Se, invece, si constata che la paura è infondata, sarà necessario il massimo sforzo per superarla.

Senza alcun dubbio il sostegno esterno contribuisce all'incremento delle risposte di adattamento, aiutando la persona a reagire più efficacemente alle situazioni stressanti: è opportuno, allora, non sottovalutare i benefici che possono derivare dalle relazioni con gli amici, con i familiari, così come è utile ricercare il sostegno offerto dalla rete sociale. Saper utilizzare le risorse esterne disponibili, significa rendersi attivo e partecipante, avere, in un certo senso, controllo sia negli eventi del singolo che in quelli collettivi. Si tratta di un uso positivo delle risorse proprie ed altrui, promuovendo non solo il miglioramento personale ma anche un coinvolgimento sociale proficuo.

Lo stato di benessere, quindi, non è da considerarsi esclusivamente come un merito del singolo e neanche solo come conseguente ad opportunità ambientali; si tratta, infatti, di una via di mezzo, ossia l'equilibrio tra le sue volontà e la possibilità di realizzarle in sintonia con il contesto in cui vive.

In linea con quanto detto, potenziare la propria autostima rappresenta uno dei comportamenti più importanti per il raggiungimento non solo di una buona soddisfazione, ma anche di una migliore qualità nei rapporti interpersonali. L'autostima, ossia la valutazione che ognuno fa di sé, quindi, è secondo la Psicologia del Benessere, "la chiave per accedere alla felicità ed allo star bene".