



REALIZZAZIONE E BENESSERE

Ogni giorno, a lavoro, a casa, nel tempo libero, una volta raggiunto uno scopo per noi, in quel momento importante, spesso ne abbiamo pronto uno nuovo; la maggior parte delle persone non ne comprende il motivo, sa, però, che non ne può fare a meno. Alla base di questo “atteggiamento” c’è, quindi, una sorta di aspirazione a soddisfare i bisogni, insita nella natura umana. Fin dalla nascita l’essere umano subisce successive trasformazioni, sia nel contesto ambientale in cui è inserito, sia nel corpo e nella personalità.

Questo divenire, più precisamente, la crescita dell’individuo, presuppone un continuo “gioco” di equilibrio tra forze interne ed esterne. La ricerca di tale equilibrio costituisce un aspetto dinamico della personalità e ad essa, attraverso la soddisfazione dei bisogni, sono indirizzati tutti i comportamenti della persona.

La soddisfazione dei bisogni di carattere fisico-organico nella società odierna diviene sempre più facile; i bisogni di natura affettiva-relazionale, invece, appartengono ad una dimensione più complessa in quanto oggettivamente più difficili da soddisfare. Questi bisogni, infatti, come lo stato di benessere, hanno un significato strettamente soggettivo, per cui la ricerca e la conquista delle necessità affettive e relazionali non possono essere generalizzate e semplificate.

Vorrei, inoltre, sottolineare l’importanza del “conoscere le proprie emozioni” al fine di non essere controllati da esse, ma poterle utilizzare adeguatamente, solo percependole e valutandole. Infatti, avere maggiore consapevolezza di quello che si prova emotivamente aiuta a sapere in modo più chiaro “ciò che si vuole e ciò che si può fare”, impedendo di mettere in atto dei comportamenti che non condurranno a vere necessità ed aspirazioni.

È necessario, quindi, ascoltarsi e comprendersi per conoscere quali siano i nostri veri bisogni, ma, soprattutto, dobbiamo impegnarci attivamente a partire dall’individuazione di mete personali di vita. Scegliere la direzione e intravedere i punti di arrivo faciliterà, infatti, sia la realizzazione del percorso che il raggiungimento dell’obiettivo.