
Bisogno di approvazione: da necessità a desiderio

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Dovrebbe manifestare un sano approccio nei confronti degli altri la capacità di non doversi sentire lodati a tutti i costi. Purtroppo spesso non è così, ma ne va della considerazione che abbiamo di noi stessi

Spesso si dedica eccessiva attenzione all'approvazione altrui e spesso la disapprovazione altrui ci preoccupa. Se l'approvazione diviene un bisogno, c'è da capire che **la ricerca di approvazione è una voglia, più che una necessità**. A chi non piacciono i complimenti, gli elogi e gli applausi? Ci si sente bene quando si ottengono queste attenzioni, e non occorre rinunciarvi. **L'approvazione non è di per sé insana**, lo diventa quando si trasforma in esigenza più che in un desiderio. Se si desidera l'approvazione, significa che, quando si ottiene un riconoscimento dagli altri, si è felici, ma se questo diventa un bisogno, non ottenerlo può far stare veramente male. Ed è in questo momento che possono subentrare forze distruttive: se il bisogno di approvazione diventa un'esigenza, si sta dando via una grande parte di noi stessi alla persona che dal di fuori deve sostenerci. Se otteniamo una disapprovazione, se l'altra persona non la pensa come noi, se veniamo giudicati negativamente dagli altri, allora ci immobilizziamo. In questo caso, **il nostro valore intrinseco dipende unicamente dagli altri** e stiamo bene solo quando gli altri decidono di lodarci. Spesso siamo vulnerabili di fronte alle critiche, perché esse rappresentano una minaccia di rifiuto e un tempo, quando la sopravvivenza dipendeva più di ora dal legame con il proprio gruppo, il timore di essere rifiutati doveva essere molto forte. Ma ad oggi, portarci dentro questo tipo di bisogno può solo condannarci ad **una vita di continue frustrazioni e momenti di infelicità**, e ci impedisce di realizzarci come persona, poiché quando consideriamo come un bisogno la ricerca di approvazione, allora siamo portati a rinunciare a noi stessi e ad investire le persone da cui vogliamo l'approvazione della responsabilità dei nostri stati d'animo. È importante tenere a mente che è impossibile vivere senza raggiungere una certa dose di disapprovazione, è così che va il mondo e lo si può considerare, in un certo senso, il prezzo da pagare per essere vivi, non si può evitarlo. Inoltre quando la ricerca di approvazione diventa un bisogno, la verità non ha spazio per esistere: **se dobbiamo essere a tutti i costi lodati, nessuno può trattarci con franchezza** e noi allo stesso tempo non possiamo dire ciò che pensiamo e proviamo in quel dato istante. Ne risulta che alla fine la nostra personalità si sacrifica a ciò che pensano e prediligono gli altri. Sentirsi ripresi e biasimati non è una sensazione piacevole, e risulta quindi più facile agire in modo tale da venire approvati. Ma così facendo mettiamo le opinioni degli altri al primo posto, considerandole più importanti delle nostre. Tutto ciò è una trappola che è fin troppo diffusa e dalla quale è difficile svincolarci nella nostra società, che spesso premia e incoraggia la ricerca di approvazione. Tuttavia, **il fatto che non sia possibile accontentare tutti è un dato di fatto**: almeno la metà delle persone che frequentiamo non sarà d'accordo su almeno la metà delle cose che diciamo. Consapevole di ciò, possiamo cominciare a vedere la disapprovazione sotto una luce diversa. Così, quando una persona ci disapprova, anziché avvilirci o cambiare opinione su due piedi pur di sentirci accettati o lodati, potremmo dire a noi stessi di esserci appena imbattuti in un individuo che fa parte di quel 50% che non è d'accordo con noi. In fin dei conti può risultare anche utile ricordare a noi stessi che siamo su questa terra per vivere la nostra vita e non quella di qualcun altro, e ricevere l'approvazione altrui è bello e gratificante ma ciò non è indispensabile per la propria realizzazione personale. Immaginiamo però per un momento di volere veramente l'approvazione di tutti, e che sia possibile ottenerla e che sia perfino un proposito sano. Quali caratteristiche potrebbe avere una persona che riscuote approvazione? È probabile che ci venga in mente una persona onesta, chiara, diretta, indipendente dalle opinioni altrui, soddisfatta e con poco tempo per andare dietro alle opinioni altrui. Non è ironico?

Chi nella vita ottiene più approvazione è proprio colui che non la cerca e non la desidera o che non si preoccupa di raggiungerla. Per questo prendere distanze dal bisogno di essere approvati è la strada per la felicità, e paradossalmente il modo più sicuro per ottenere approvazione consiste nel non rincorrerla, nel non volerla e nel non pretenderla. Infatti attraverso la presa di contatto con noi stessi, e **consultando l'immagine positiva che abbiamo di noi, riceviamo un'approvazione superiore.** È chiaro che comunque non saremo approvati da tutti, ma conoscendo il nostro valore, il nostro umore non dipenderà più dall'assenza di approvazione, e vedremo nella disapprovazione una conseguenza naturale del vivere su questo pianeta, dove ogni individuo ha percezioni individuali.