
Abbracciare l'incertezza per sbloccare il potenziale

Autore: Dorotea Piombo

Fonte: Città Nuova

Provare paura di fronte al futuro è del tutto umano. Ma esistono delle strategie per farla convivere con l'autorealizzazione

Ti senti bloccato dalla paura del futuro? Sogni di realizzare i tuoi obiettivi, ma l'incertezza ti tiene inchiodato all'immobilità? **Non sei solo!** La paura del futuro è un'emozione comune che può ostacolare il cammino verso l'autorealizzazione. In un mondo in continua evoluzione, **l'autorealizzazione rappresenta il traguardo di un viaggio personale verso la piena espressione del sé**, mentre la paura del futuro emerge come una sfida naturale lungo questo percorso. **L'autorealizzazione è il processo attraverso il quale un individuo realizza il proprio potenziale**, perseguendo passioni, talenti e valori personali. **È un concetto radicato nella psicologia umanistica**, che vede l'individuo come un essere in grado di crescere e cambiare positivamente. **La realizzazione di sé è spesso associata alla piramide dei bisogni di Maslow**, dove occupa il vertice, simboleggiando l'apice dello sviluppo personale. **La "paura del futuro" può manifestarsi con ansia, stress o preoccupazione per eventi che potrebbero accadere.** Questa paura è radicata nel bisogno umano di sicurezza e prevedibilità, ma può diventare un ostacolo quando impedisce di prendere decisioni o di agire verso i propri obiettivi. Giorgio, 30 anni, sognava, da sempre, di aprire un'attività in proprio. **Aveva le idee chiare e un grande entusiasmo, ma la paura del fallimento lo bloccava.** Non si sentiva abbastanza bravo e temeva di non riuscire ad affrontare le sfide del mercato. Un giorno decise di chiedere aiuto a uno psicologo. Insieme lavorarono per identificare i pensieri che lo limitavano nello sviluppare una maggiore fiducia in sé stesso. **Giorgio imparò l'autoaccettazione, grazie a strategie di consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza**, valutando le possibilità concrete di realizzare il proprio progetto di vita, imparando anche a gestire l'ansia e a tollerare l'incertezza. Grazie al supporto dello psicologo e al suo impegno, **Giorgio riuscì a superare le sue paure e a realizzare il suo sogno.** Aprì la sua attività e, con tenacia e perseveranza, raggiunse il successo che desiderava. Le cause che ci portano a non intraprendere un progetto di autorealizzazione personale possono essere **la tendenza a focalizzarsi sugli aspetti negativi del futuro**, ingigantendo i rischi e minimizzando le opportunità; **la mancanza di fiducia nelle proprie capacità e risorse**, che porta a dubitare di poter raggiungere i propri obiettivi; **l'incapacità di tollerare l'incertezza** e il bisogno di avere tutto sotto controllo; **la mancanza di consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza.** **Esistono alcune strategie per bilanciare autorealizzazione e paura del futuro**, perché comprendere i propri valori e desideri aiuta a delineare un percorso di autorealizzazione più chiaro. Ad esempio si può **imparare a identificare e modificare i pensieri** che alimentano la paura; **praticare la consapevolezza** per vivere il presente con maggiore pienezza e ridurre l'ansia per il futuro; **riconoscere che l'incertezza è una parte naturale della vita** e accettare che non tutto può essere controllato; **sviluppare un pensiero orientato alla crescita personale** e alla scoperta del proprio potenziale; **considerare ogni ostacolo come un'opportunità** per imparare e crescere; **credere che le proprie capacità e qualità possono essere sviluppate** con impegno e perseveranza; **stabilire obiettivi a breve termine** e sviluppare un piano per raggiungerli; **affrontare gradualmente** le situazioni temute; **circondarsi di persone** supportive e incoraggianti; **prendersi cura del proprio corpo e della propria mente** attraverso alimentazione sana, attività fisica, sonno sufficiente e tecniche di rilassamento; **sviluppare la capacità di problem solving** identificando accuratamente la natura del problema e i propri obiettivi, considerando diverse prospettive, generando un'ampia gamma di soluzioni creative senza pregiudizio, valutando i pro e i contro di ogni soluzione considerando fattibilità, efficacia e conseguenze e, infine, selezionando la soluzione che

ritieni più adatta mettendola in atto; **condividere paure e aspirazioni con amici o professionisti** può fornire nuove prospettive e ridurre l'ansia. Alcuni esercizi pratici potrebbero essere il “**diario della gratitudine**”, in cui annotare quotidianamente tre cose per cui essere grati; **porsi piccole sfide settimanali** da superare gradualmente per uscire dalla propria zona di comfort; **praticare regolarmente tecniche di rilassamento** come la respirazione. Ricordiamo che **non esiste un approccio unico per tutti**: la chiave è trovare ciò che funziona meglio per sé stessi, essere pazienti e perseveranti perché la crescita richiede tempo e fatica. **In caso di paura del futuro persistente e invalidante, recarsi da uno psicologo può essere un valido aiuto. L'autorealizzazione e la paura del futuro sono due facce della stessa medaglia.** Mentre l'una spinge verso la crescita, l'altra può frenare il progresso. **Trovare un equilibrio tra queste forze è essenziale per vivere una vita soddisfacente e orientata al benessere.** Attraverso l'accettazione, la consapevolezza (mindfulness), la pianificazione e il supporto, è possibile navigare il futuro con fiducia, abbracciando il viaggio dell'autorealizzazione con coraggio e ottimismo.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it