
Conoscere limiti e capacità e credere in sé

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Davanti a scelte di vita e passi da dare ci sono due forze che possono destabilizzare il nostro equilibrio: la paura di abbandonare le sicurezze e il desiderio di andare avanti verso la novità. Un consiglio per ritrovare la propria identità

A volte, davanti a una meta da raggiungere o un nuovo passo di vita che ci aspetta è possibile che ci sentiamo bloccati... Nel nostro mondo intrapsichico ci sono **forze contrastanti, conflitti interni tra varie parti che vanno ascoltate**. Vibrano dentro pulsioni conservatrici (che danno salde certezze) e pulsioni innovative, progressiste, che ci spingono al cambiamento. Abbiamo bisogno di **sicurezze** e anche di **stimolazioni**. Ogni momento evolutivo rappresenta l'abbandono di una situazione precedente conosciuta -rassicurante- e l'incamminarsi verso l'ignoto, verso nuove esperienze. Questa dinamica può generare **stati ansiosi e depressivi**. Il cambiamento può essere vissuto come minaccioso rispetto al nostro senso di sicurezza: riuscirò a farcela? Sono adatto, sono capace? Questi interrogativi martellano prima della svolta. Tutto il nostro cammino di crescita alterna **momenti di equilibrio e squilibrio, di fiducia e sfiducia**. Ci muoviamo come equilibristi e ogni volta che viviamo una crisi distonica data dal momento di transizione tra la vecchia tesi dello stato precedente e il nuovo che avanza, avremo una nuova sintesi: **un nuovo equilibrio**. Nel momento in cui invece lo stato di smarrimento si protrae avviene una vera e propria **crisi d'identità**, l'equilibrio è perduto e questo si manifesta attraverso una serie di **sintomi psicosomatici**. Avere un'identità vuol dire **provare un senso di coerenza e di consapevolezza** delle proprie motivazioni interne. È **conoscersi nei propri suoni**, come uno strumento musicale che emette delle precise vibrazioni anche noi abbiamo delle corde ed emettiamo dei suoni. Essa si struttura durante la crescita, in particolare **durante l'infanzia e l'adolescenza**, allo stesso tempo è dinamica, in continua evoluzione e **si struttura in relazione agli altri**. Parte originariamente dal contesto familiare, dalle strutture scolastiche, con l'interazione sociale e lavorativa; si evolve tutta la vita. Anche la nostra **identità**, come un seme che diventa pianta, ha bisogno di un contesto favorevole per crescere e **viene influenzata dalla cultura di appartenenza**. Quando questo senso identitario non è forte e coerente a causa di un passato traumatico o di un contesto sfavorevole in cui si è cresciuti affrontare le crisi esistenziali diventa un momento molto sfidante e talvolta disorientante. Se il senso di sé viene dato dal superamento di un esame universitario, è chiaro che una bocciatura diventa **una minaccia verso la propria identità**. Se l'incontro con un partner fa molta paura e non ci siamo per noi stessi, è tutto molto ansiogeno, potrebbe essere rassicurante incontrare l'altro e ritornare nella propria "casa" identitaria. Se essere riconosciuti come dei lavoratori competenti ed eccellenti mantiene un senso identitario, un incidente lavorativo o un fallimento può diventare una grave minaccia. La nostra quotidianità, la nostra vita, è costellata da momenti critici. Per riuscire ad affrontarli in modo resiliente occorre avere un senso identitario e allo stesso tempo **assimilare l'esperienza fatta e imparare anche dagli errori**. Ciò può andare a rinforzare la consapevolezza di chi siamo e di dove vogliamo andare. Dunque, è possibile che, davanti a te ci **sia un passo di vita da affrontare e che questo ti metta molta ansia**, è possibile che i tuoi piedi siano piantati a terra da una forza conservatrice che ti dice che è meglio non camminare. È possibile che dietro di te una mano ti spinga verso qualcosa di nuovo, e questo ti porti a barcollare; fai un respiro profondo e ricordati che ci sei per te stesso, che **puoi aver fiducia in te!** Ricordati anche dell'ultima volta in cui hai affrontato una difficoltà e l'hai superata, senti che **la vita ti chiama**, che il mondo ti aspetta. Un passo alla volta, un piccolo passo alla volta, guarda avanti! __

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***