

Sfilate fashion avenue

11 steps per affrontare le proprie paure

La paura di non essere all'altezza molte volte rischia di stravolgere il nostro percorso. 11 step per capirla e superarla.

10 maggio 2014 in Benessere donna Commenti disabilitati



La paura di non essere all'altezza molte volte rischia di stravolgere il nostro percorso. Ma a volte è proprio la paura il primo passo per cambiare la nostra vita, infatti questa forte emozione non rappresenta sempre un ostacolo ma un campanello d'allarme che avvisa la nostra anima che qualcosa potrebbe andare storto, qualcosa potrebbe cambiare lo scorrere della nostra esistenza.

In questi casi ciò che dobbiamo chiederci è se da questo cambiamento potremo trarre giovamento.

Proviamo a non paralizzare la nostra vita, proviamo a utilizzare la forza e il coraggio che ognuno di noi possiede, e ricordiamo che "Coraggio non significa non avere paura - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - ma non fuggire di fronte alla paura".

In questo articolo, grazie al sostegno del dott.re Porta, impareremo a convivere con le nostre paure, così da vincerle.

1) Ascoltiamo la paura

La paura è un'emozione per sua natura spiacevole, poiché ci segnala un pericolo dal quale ci prepara a scappare. Ascoltare la propria paura significa stare per un po' a contatto con questa spiacevolezza, essere in grado di dirsi con chiarezza "ho paura".

2) Capire la causa

Quando proviamo paura, accade che in qualche modo si percepisce un pericolo, una minaccia dalla quale vogliamo fuggire. È importante identificare con chiarezza quale sia la minaccia che stiamo percependo.

3) Valutare l'entità del pericolo

Sun Tzu, da molti riconosciuto come il più grande generale dell'epoca antica, nel suo famosissimo manuale "L'arte della guerra" alla prima riga di pagina 1 dice "Se il nemico è più forte, fuggi". In altre parole, di fronte alla paura è fondamentale valutare il rischio che si corre. Se è molto elevato, ad esempio se mette a rischio la nostra vita, non c'è nulla di male ad evitarlo: se ci troviamo di fronte a un grande albero che ci cade addosso, rimanere fermi non è coraggioso, ma sciocco. Se invece non mettiamo a rischio la mia sopravvivenza, possiamo decidere di affrontare la paura, se ne vale la pena.

4) "Perdonarsi" per non avere paura

La cultura dominante ci ha insegnato che avere paura è male in quanto gli eroi, i vincenti non hanno mai paura. Quindi, in qualche modo, avere paura sarebbe una cosa da codardi. Questa affermazione è falsa, in quanto il coraggio non è l'assenza di paura ma la capacità di convivere, ovvero di mettere in atto il comportamento che desideriamo nonostante la paura.

5) Tutti temiamo qualcosa

Quando abbiamo paura, dobbiamo ripeterci che non siamo soli! Tutti hanno paura di qualcosa! Il fatto di avere paura non è una sconfitta o un difetto, ma semplicemente una caratteristica della specie umana che ci ha permesso di sopravvivere anche in ambienti ostili.

6) Allenare progressivamente il proprio coraggio

Il coraggio è la capacità di agire pur provando una paura terribile. Come atleti esistenziali, alleniamoci progressivamente al coraggio, cioè abituarci per piccoli passi a convivere con ciò che ci spaventa. In psicologia si definisce "zona di comfort" l'insieme dei comportamenti che normalmente mettiamo in atto che, in quanto abituali, non ci producono stress o tensione. Per superare le nostre paure, dobbiamo uscire poco a poco dalla nostra zona di comfort, evitando exploit eccessivi. Dobbiamo imparare a ragionare come atleti: allenarci con pazienza e fiducia, evitando carichi eccessivi che possono generarci inutili infortuni.

7) Imparare a riconoscere e festeggiare i piccoli successi

Riuscire a parlare in pubblico, buttare una battuta a un collega è già un successo. Molte persone sono infelici perché si scelgono dei modelli idealizzati lontanissimi da come sono, invece di rendersi conto dei propri piccoli, nobili passi avanti e gioirne.

8) Non dimentichiamo la nostra storia

Siamo unici, particolari negli universali, e nessun'altro ha la stessa storia di vite, le nostre difficoltà e paure sono figlie della mia storia. Se avessimo una storia diversa non saremo noi, ma altre persone. Per la propria felicità e soddisfazione esistenziale, è fondamentale onorare e rispettare i propri limiti. Questo non significa non provare a superarne alcuni, ma essere pazienti con noi stessi durante le immancabili difficoltà di questo processo.

9) Essere gentili e amorevoli con se stessi anche in caso di insuccesso

Molte persone, quando non riescono a fare qualcosa o a raggiungere un obiettivo per loro importante, iniziano a maltrattarsi, insultarsi, volersi male. Questa è una modalità molto diffusa ma poco produttiva. È importante essere gentili con se stessi, davanti a un insuccesso, per recuperare al più presto le forze fisiche e morali per ritentare. Chi di voi vorrebbe essere allenato da un burbero capace solo di urlare e di prendersela con voi quando non ce la fate? Un vecchio proverbio giapponese recita "La sconfitta è all'origine della vittoria".

10) Cambiare il significato di vittoria e di sconfitta

La qualità di vita di una persona cambia quando riesce a dare valore a ciò che fa, sia in caso di vittoria che di sconfitta. La vera vittoria non è necessariamente ottenere ciò che si vuole, ma lottare per superare i propri limiti.

11) Non smettere di provare

Dice Nelson Mandela: "Il vincitore è un sognatore che non si è arreso". Se, nonostante le difficoltà, una persona continua con costanza a lottare per allenare il proprio coraggio rialzandosi in caso di sconfitta, prima o poi riuscirà a mettere in atto i comportamenti che vuole da se stessa. Questa è una certezza.

GIOVANNI PORTA

Psicologo psicoterapeuta di orientamento gestaltico, è esperto di poesia e di teatro. Vive e lavora tra Roma e Milano. Da anni realizza laboratori e percorsi in cui l'arte viene utilizzata con finalità terapeutiche. Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova, si è successivamente specializzato con un master in "Utilizzo di tecniche artistiche nella relazione d'aiuto", ha una specializzazione in Psicoterapia della Gestalt presso l'I.G.F. di Roma, ed una in "Teatro e Psichiatria".