
Indecisionite? A modo tuo!

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Soffri di indecisionite? Ti capita spesso o molto spesso di non sapere cosa vuoi o cosa ti piace? Ti chiedi frequentemente quale sia la scelta giusta? Quando ti fanno una domanda non hai le idee chiare? Ti chiedi cosa si aspettano gli altri da te e cerchi di soddisfarli? È possibile che tu ti stia facendo tante domande sulla tua identità

Chi sono? L'identità è un processo attraverso il quale ciascuno costruisce sé stesso e si riconosce con precise caratteristiche che danno una direzione alle scelte. Questa definizione inizia a partire dall'adolescenza per poi continuare lungo tutto il cammino. È composta da vari aspetti tra cui quelli corporei, interpersonali e mentali che si scoprono nel tempo attraverso le esperienze, le esplorazioni e il confronto con gli altri. Il processo di individuazione è un cambiamento profondo nell'atteggiamento della personalità. Vuol dire liberarsi dalle aspettative degli altri, da quelle che sono state le identificazioni precedenti, attraverso una riflessione cosciente e profonda. Durante la crescita avviene un'identificazione con i complessi culturali; e i modelli che sono stati trasmessi, se non vengono rielaborati coscientemente, possono bloccare il movimento verso la realizzazione della propria individualità. Per scoprire la vera unicità occorre rielaborare il passato, le regole, gli insegnamenti, le esperienze e digerirle secondo una personale visione. Ciò che abbiamo introiettato durante l'infanzia e l'adolescenza si ripropone in età adulta, lo viviamo come una voce o come immagini cariche affettivamente che sostengono le strutture psichiche e ci pongono delle domande. Sono genitori, mentori e insegnanti, guide introiettate dentro di noi. Esserne consapevoli è il primo passo! Poi occorre ripensarli secondo una personale visione: ci saranno cose che vengono mantenute e personalizzate e altre che si lasciano andare via, è un lavoro di elaborazione cognitiva ed emotiva. Oltretutto l'identità è un'organizzazione che ha una stabilità relativa e che induce a continue manovre di regolazione nel tempo, frutto di nuove esperienze e di nuove trasformazioni della vita in divenire. Avendo strutturato un senso identitario si è in grado di attribuire significato agli eventi passati e futuri in funzione di quelle che sono le proprie priorità e gli obiettivi che si vogliono raggiungere. Possiamo sviluppare così la capacità di definire: "dove voglio andare, cosa voglio per me, cosa è buono in questo momento che io faccio" Questo prezioso processo evolutivo ci porta a sentire una pienezza interiore, ci porta a definire le sfumature con cui vogliamo vivere. È un passaggio essenziale che ci permette di respirare profondamente, di stare nell'unico posto dove vorremmo stare. È chiaro quindi che questo processo di individuazione è necessario per definire una vita soddisfacente. A volte questo passaggio diventa molto doloroso, poiché vuol dire abbandonare alcuni costrutti antichi, alcune regole che ci hanno fatto vivere, alcuni aspetti a cui siamo legati, il nostro modo di stare al mondo. Altre volte vuol dire dei "no" che costano, vuol dire mettere delle distanze faticose, vuol dire sapere quello che si lascia e non sapere quello che si trova. Come dice Jovanotti: «La vertigine non è paura di cadere, ma voglia di volare». Nell'esplorare il nuovo si scoprono talenti, potenzialità, cose nutrienti e piacevoli, ma anche i limiti, le vulnerabilità e le ombre. Si attraversa la paura per andare a conoscere parti di noi inesplorate. È possibile rinascere ancora una volta! __

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__