

Come migliorare te stesso e la tua vita



Valter Viglietti

Psico Felicità

La felicità si può imparare

www.psicofelicità.blogspot.it

Come migliorare te stesso e la tua vita

Spesso incontro persone, sia nel mondo reale che in Rete (inclusi i commenti sul [mio blog](#)), che si lamentano della propria vita, in special modo nel campo delle relazioni. Poiché i problemi e le soluzioni sono quasi sempre gli stessi (tendiamo a [credere che i nostri problemi siano speciali](#), ma soffriamo quasi tutti per gli stessi motivi), ho pensato di raccogliere qui una serie di suggerimenti e spunti di riflessione per provare a migliorare la propria vita.

Il concetto di base è che **ognuno è responsabile della propria felicità**, quindi solo [impegnandoci in prima persona](#) potremo realizzarla; viceversa, finché ci piangiamo addosso e diamo la colpa agli altri, non otterremo risultati. In altre parole, *non è il mondo che deve cambiare, ma siamo noi stessi che possiamo farlo*. Quando la nostra vita non ci piace, o non riusciamo a creare le relazioni che vorremmo, credo che l'unica soluzione efficace sia **diventare una persona migliore**, per poter generare i risultati che desideriamo.

Investi su te stesso

Ovviamente migliorare se stessi richiede tempo e impegno; come scrivo più avanti, [ogni cosa di valore ha un "costo"](#). Ma è un prezzo necessario per creare la vita che vogliamo davvero. L'alternativa è vivere in modo pigro e casuale, lasciandosi trasportare passivamente dagli eventi; però questo difficilmente ci porterà dove vogliamo.

In altre parole, il mio consiglio è di **investire su te stesso**: proprio come investi tempo o denaro per ottenere risultati in futuro, puoi investire sulle tue capacità e qualità per diventare una persona più dotata. Ogni volta che investi tempo o impegno per:

- imparare qualcosa di nuovo
- scoprire una parte di te
- superare un tuo limite
- acquisire una nuova abilità
- mantenere una buona salute

diventi una persona migliore, e puoi creare nuovi risultati. Tutte le persone di successo, tutti quelli che hanno lasciato un segno, si sono impegnati per sviluppare le capacità che hanno consentito loro di fare quel che hanno fatto - non è successo per caso, fortuna, o perché sono nati già capaci.

I motivi per cui la tua vita non è come vuoi

Se la tua vita non va come vorresti, se [nessuno ti vuole](#) o ti ama come desideri, se ti senti spesso frustrato o infelice, non è colpa del destino, del mondo che è sbagliato, o degli altri che sono cattivi ([il mondo non è fatto per farti felice](#), e gli altri non esistono allo scopo di occuparsi di te). In linea di massima, accade per via di una o più delle seguenti cause:

- Ti manca la comprensione dei principi che regolano l'esistenza
- Ti mancano degli [strumenti necessari](#) per operare in modo efficace
- Hai dei [blocchi inconsci](#) che ti sabotano
- Stai agendo in un [ambiente](#) che rende difficile o impossibile creare i risultati voluti

Qualunque sia il problema, la soluzione non sta nel cambiare il mondo (cosa spesso impossibile), ma nel cambiare tu, ed acquisire le capacità che ti mancano. Certo, il mondo è tutt'altro che perfetto, e le altre persone si comportano in modi spesso discutibili. Ma siccome [non possiamo cambiare gli altri](#), l'unico modo in cui possiamo migliorare la situazione è cambiare noi stessi. Inoltre, quando siamo noi a migliorare, non di rado anche le persone intorno a noi cambiano, perché vengono influenzate dal diverso modo in cui ci poniamo.

Vediamo quindi cosa può aiutarci nel nostro percorso verso una vita migliore. Gli argomenti sono organizzati in tre sezioni:

1. **Principi fondamentali** - Concetti e atteggiamenti per essere efficaci
 - [Sii onesto con te stesso](#)
 - [Accetta la tua responsabilità](#)
 - [Riconosci che cambiare è sempre possibile](#)
 - [Lamentarsi è inutile, agire è necessario](#)
 - [Se non vuoi cambiare](#)
 - [Le cose di valore "costano"](#)
 - [Non dare nulla per scontato](#)
 - [Puoi piacere per molti motivi](#)
 - [La vita è darwiniana](#)
 - [Cambiare perché lo vuoi, non per dovere](#)
2. **Strumenti per migliorare** - Strumenti per cambiare ed ottenere risultati
 - [Impara ogni giorno](#)
 - [Accetta quello che sei](#)
 - [Sii fedele a te stesso](#)
 - [Attento alle opinioni altrui](#)
 - [Hai sempre il potere della scelta](#)
 - [Scegli bene dove impegnarti](#)
 - [Siamo tutti diversi](#)
 - [Il mondo ti fa da specchio](#)
 - [Studia elementi di psicologia](#)
 - [Scegli bene le persone che hai intorno](#)
 - [Anche i piccoli cambiamenti hanno valore](#)
3. **Aree su cui lavorare** - Aree dove i cambiamenti sono più necessari e/o fruttuosi
 - [Autostima](#)
 - [Abilità e talenti](#)
 - [Resistenze inconsce](#)
 - [Lasciar andare le zavorre](#)
 - [Imparare a relazionarsi](#)
 - [Eccessiva dipendenza dagli altri](#)

Naturalmente non è necessario padroneggiare tutti gli elementi sopra elencati: l'importante è partire, sceglierne uno (magari quello che per voi risulta più urgente o utile) e metterlo in pratica. In seguito potrete dedicarvi agli altri che suscitano il vostro interesse. *Ricordate che non si può fare tutto, o tutto insieme*: persino il buon Dio ci ha messo sei giorni per creare il mondo. Quindi prendetevi il vostro tempo, e dedicatevi ad un argomento per volta (*voler fare tutto è un buon modo per non concludere nulla*).

1. Principi fondamentali

Sono concetti e atteggiamenti necessari per generare i cambiamenti desiderati. Per esempio, se abbiamo [convinzioni limitanti](#), queste saboteranno i nostri sforzi finché non le superiamo. Se non abbiamo ancora assimilato questi principi, le nostre azioni saranno meno efficaci.

Sii onesto con te stesso

Spesso la verità ci ferisce o ci angoscia, specialmente quella che ci riguarda, e per questo tendiamo a raccontarci delle storie: *"Non è colpa mia. Non avevo scelta. Non si può cambiare. Le donne (o gli uomini) sono tutte/i... Ecc."* Le bugie che raccontiamo a noi stessi ci proteggono dal dolore, ma ci rendono impotenti: la realtà si può cambiare solo riconoscendola per quella che è. Come una mappa sbagliata non può che farci perdere, così le falsità che ci raccontiamo ci portano sempre fuori strada.

- Ogni volta che ci raccontiamo delle storie, rendiamo il cambiamento impossibile, e favoriamo i nostri stessi fallimenti. Inoltre, gli altri percepiscono la nostra falsità, e ci vedono come poco affidabili.
- Quando invece siamo onesti con noi stessi, possiamo usare la verità come base su cui costruire il cambiamento; e sviluppiamo una integrità che ispira le persone a fidarsi di noi.

Accetta la tua responsabilità

[Il mondo non è fatto per rendermi felice](#), la vita non mi deve nulla, e nessuno ha il dovere di amarmi. Quindi [la responsabilità di soddisfare i miei bisogni](#), o di rendermi felice, è solo mia, e di nessun altro. Un bambino, essendo debole e impotente, ha bisogno che altri se ne occupino e lo rendano felice; un adulto sa badare a se stesso (il che non vuol dire che non gli serva aiuto, o che non provi gioia insieme ad altri: la collaborazione e la condivisione sono di enorme importanza).

Prima accetti questa responsabilità verso te stesso, e più sarai in grado di migliorare la tua vita. Finché ti nascondi dietro scuse ed alibi, aspettandoti che siano gli altri a occuparsi di te, sperimenterai solo delusioni e frustrazioni. Quando la tua situazione non ti piace, o non ottieni quello che vuoi, non è il mondo che deve cambiare, ma sei tu che puoi farlo.

Riconosci che cambiare è sempre possibile

Molte persone credono che, una volta adulti, non si possa più cambiare; si sente spesso dire *"Sono fatto così..."*, come se fossimo scolpiti nella pietra. Lo si crede per ignoranza, oppure perché il cambiamento ci spaventa.

In realtà, è vero il contrario: è impossibile **non** cambiare. **La vita è cambiamento costante** (solo le cose morte non cambiano). Tutti possiamo cambiare la nostra personalità, le abitudini, le capacità, l'intelligenza e la salute: dipende da quanto siamo [disposti a "investire"](#) per riuscirci. Persino il nostro cervello cambia in continuazione (vedi [neuroplasticità](#)), sviluppando nuovi "circuiti" e connessioni.

Per questo è indispensabile riconoscere che possiamo sempre cambiare, invece di credere che siamo bloccati. Naturalmente sta a noi scegliere se, quando e come.

Lamentarsi è inutile, agire è necessario

Lamentarsi non serve a nulla, criticare nemmeno. L'unica cosa che porta risultati è [darsi da fare](#) (sia a livello personale, che di cambiamenti sociali). Quindi lamentati pure se ne hai bisogno e ti porta sollievo, ma non pensare che ti rechi alcun risultato; per quello, ti dovrai impegnare.

Se non vuoi cambiare

Un'obiezione che incontro spesso è quella di chi dice *"Voglio essere amato per ciò che sono, non voglio dover cambiare per compiacere gli altri"*. Ma non ha senso cambiare per gli altri, si cambia per noi stessi: perché vogliamo ottenere migliori risultati. E cambiare (per libera scelta) non significa negare se stessi, ma diventare una migliore versione di se stessi di quella che siamo ora.

Il desiderio di essere amati solo perché si esiste, senza dover fare nulla, è seducente ma illusorio e infantile: *solo un genitore ama un figlio per il semplice fatto che esiste*. Nella maggior parte dei casi, amiamo chi ci dà quello di cui abbiamo bisogno. Le relazioni che funzionano, sono quelle in cui c'è un equo e reciproco nutrimento dei bisogni di ciascuno.

Naturalmente siamo sempre liberi di non cambiare; ma poi, non ha senso lamentarci se nella nostra vita tutto rimane come prima. [Se non trovi nessuno che ti voglia come sei](#), forse il problema va cercato in te, non nel mondo.

Le cose di valore "costano"

Tutti vorremmo ottenere quel che desideriamo senza fatica; purtroppo accade di rado. In realtà, **quello che ha valore richiede quasi sempre un "investimento"**, sia esso di tempo, fatica, impegno, e/o monetario. Pensiamo ad una laurea, ad una carriera appagante, ad un'abilità come suonare il pianoforte: tutti traguardi importanti, che richiedono sforzi impegnativi. E' stata anche sviluppata una ["regola delle 10.000 ore"](#), la quale afferma che sia necessario dedicare tale tempo per raggiungere un livello di eccellenza in un dato settore.

Spesso è anche necessario correre dei rischi:

- Lasciare una posizione sicura per tentare una strada diversa
- [Esprimere i propri sentimenti](#) e rischiare il ridicolo o il rifiuto
- Provare nuove soluzioni e rischiare di fallire

Se non accettiamo di correre rischi, resteremo fra quelli che dicono *"Ah, quanto mi piacerebbe..."* senza però farlo mai.

Pensare di ottenere qualcosa di importante o prezioso senza sforzo alcuno, è quindi una mera illusione. Spesso è un'illusione creduta da chi si sente impotente, quindi incapace di raggiungere quel che vorrebbe, e coltiva il sogno di poterlo avere "come per magia".

Questo vale anche nelle relazioni: esse non accadono per caso o per arcane ragioni, ma seguono loro leggi e regole (vedi ["Le regole dell'attrazione"](#)). Non a caso ci sono persone che hanno molto successo nelle relazioni, ed altre che ne hanno poco o nulla; le prime hanno capacità e talenti che alle seconde mancano. E se alcune qualità sono innate, altre si possono sviluppare con un "investimento" adeguato.

Alcuni si lamentano che ciò non è giusto: che tutti hanno "diritto" ad essere amati, e non bisognerebbe doversi sforzare per avere relazioni felici. Questo sarebbe molto bello, ma purtroppo è un sogno: [la realtà è "meritocratica"](#), premia le capacità e non i principi idealistici. In altre parole, [la vita non è progettata per renderci felici](#), quindi sta a noi impegnarci per diventarlo - se lo vogliamo veramente.

Non dare nulla per scontato

Siamo tutti estremamente ignoranti: nel senso che quello che sappiamo, è sempre molto meno di quello che **non** sappiamo. La vastità della nostra ignoranza è paragonabile a quella dell'Universo (di cui, appropriatamente, conosciamo solo una minuscola parte).

Per questa ragione è importante non dare nulla per scontato, ed ammettere la nostra ignoranza quando non conosciamo qualcosa, o abbiamo scarse informazioni a riguardo - invece di basarci su pregiudizi, luoghi comuni o dicerie come fanno molti. Purtroppo ci è difficile ammettere l'ignoranza, e per questo tendiamo ad aggrapparci ai nostri pregiudizi; in proposito, Albert Einstein ha affermato che *"E' più difficile spezzare un pregiudizio che un atomo"*.

Ma finché restiamo ancorati a pregiudizi e luoghi comuni, non possiamo scoprire la verità. Ammettere l'ignoranza è l'unica via per aprirsi alla conoscenza e imparare qualcosa di nuovo. Non a caso, le persone intelligenti sono spesso piene di dubbi, mentre quelle più ottuse sono sempre certe delle loro convinzioni.

Non dare nulla per scontato significa anche mettere in discussione i luoghi comuni, le idee molto diffuse ma non sempre vere: anche se tutti lo pensano, non vuol dire che sia così. Per esempio, ci sono [convinzioni che ci rendono infelici](#) (perché ci crediamo anche se sono false), incluse [molte bugie sull'amore](#).

Generalizzare è quasi sempre segno che stiamo parlando per luoghi comuni, invece che per reale conoscenza. L'esempio più comune è quando diciamo **"Tutti gli XYZ sono..."** - dove XYZ possono essere uomini o donne, nazionalità o etnie, religioni, fasce di età, mestieri, ecc. La realtà è sempre più variegata e complicata di così, e se generalizziamo vuol dire che non ne sappiamo abbastanza.

Puoi piacere per molti motivi

In tanti credono che le ragioni per cui si è desiderabili e voluti siano poche e uguali per tutti: cioè [la bellezza, un corpo seducente](#), e - per gli uomini - *ricchezza e potere*; questa convinzione è specialmente diffusa tra le persone poco dotate e con scarsa autostima. E' una convinzione seducente perché fornisce una spiegazione semplice, ma è riduttiva, ingannevole e dannosa, in quanto scoraggia il cambiamento (*"A che scopo impegnarmi, tanto non sarò mai così..."*).

E' vero che quelle qualità sono importanti, ma **si può piacere ed essere voluti per tanti altri motivi**. Inoltre la bellezza - da sola - difficilmente è sufficiente:

- Pensate ad un uomo bellissimo, ma completamente stupido, gretto e ignorante come una capra. Quante donne credete che vorrebbero stare con uno così?

- Oppure una donna bellissima, ma con una personalità irritante, isterica, dedita a continue critiche e lamentele. Dubito che verrebbe sopportata a lungo.

Viceversa, pensiamo a persone fisicamente normali e senza particolare fascino, ma dotate di altre qualità:

- Un uomo sicuro di sé, dotato di forza morale, grinta e audacia, che ispira alla sua compagna fiducia e sicurezza. Oppure un uomo che conosce i segreti del corpo femminile, che procura alla sua donna un piacere estatico e ripetuti orgasmi. Sono certo che molte donne sarebbero disponibili!
- Una donna calorosa, amorevole, attenta e comprensiva, che fa sempre sentire il suo uomo amato, apprezzato e speciale. O, anche qui, una donna sensuale e passionale, sempre disponibile alle voglie e fantasie del suo uomo. Immagino che sarebbero parecchi gli uomini interessati.

Inoltre, teniamo conto che [tutti abbiamo gusti diversi](#), quindi quello che piace ad alcuni non piacerà ad altri. [Non esiste una "persona ideale" che piaccia a tutti](#). Il segreto per piacere è sviluppare le proprie qualità, e trovare chi le apprezza (e ignorare quelli a cui non interessiamo).

La vita è darwiniana

E' fondamentale capire i principi che regolano l'esistenza (come "funziona" davvero la vita), al di là di ideali, tradizioni o concetti morali teorici; altrimenti "giocheremo" secondo regole infondate, rischiando spesso di "perdere" senza capirne il motivo. In poche parole la vita è **meritocratica**, cioè premia le persone più efficaci e dotate; ma "dotate" non necessariamente secondo criteri umani e morali, bensì in termini funzionali. Cioè, una persona disprezzabile ma ricca di abilità riuscirà nella vita più di una brava persona con scarse abilità; alla fine, **i fatti contano più delle intenzioni**.

Essenzialmente, la vita funziona in modo "**darwiniano**", ovvero segue il concetto di "*sopravvivenza (o successo) del più adatto*". In altri termini, l'esistenza non è "giusta" o "equa", perché *giustizia ed equità sono invenzioni umane, che non esistono in Natura*. Questo spiega perché spesso ci ritroviamo confusi e/o delusi, quando ci comportiamo "bene" ma poi non otteniamo i risultati attesi.

Quindi, se non riesci ad ottenere quello che vorresti, è inutile dare la colpa al mondo. Piuttosto, bisogna capire cosa funziona e cosa no, e invece di pretendere la felicità come se fosse un diritto, imparare a costruirla con le proprie capacità.

Ho sviluppato questo concetto in un altro post: [La vita funziona in modo darwiniano](#).

Cambiare perché lo vuoi, non per dovere

Voler cambiare non basta: è anche importante capire **perché** vogliamo cambiare - poiché la motivazione che ci muove, influenza i risultati che raggiungiamo. Ci sono fondamentalmente due motivazioni per cambiare:

1. **In positivo - perché lo vuoi:** perché aspiri ad essere migliore, o desideri vivere con più soddisfazione.
2. **In negativo - perché devi:** perché ti senti sbagliato, non ti piaci, o per pressioni dall'esterno.

In sintesi, si potrebbe dire che nel primo caso vogliamo cambiare "per amore" (inteso come forza positiva, luminosa), nel secondo "per paura". La **motivazione positiva** è molto più efficace, rende il cambiamento più facile e piacevole, e solleva meno resistenze interne. La **motivazione negativa**, al contrario, rende più probabile il fallimento (pensiamo alle diete fatte contro voglia, che di rado riescono), rende il processo più faticoso e sofferto, suscita notevoli [resistenze inconse](#) (perché una parte di noi non ha alcuna voglia di cambiare).

Se ci accorgiamo di voler cambiare per motivazione negativa, ci conviene uscire da quel meccanismo di autocritica e disprezzo di sé, e coltivare invece una posizione più positiva e amorevole verso se stessi:

- attraverso [l'accettazione di sé](#);
- aumentando [l'autostima](#);
- riconoscendo che si può voler cambiare non perché si è "sbagliati", ma essendo già "ok" e volendo diventare ancora meglio.

2. Strumenti per migliorare

Dopo i principi che regolano l'esistenza e che permettono di agire con efficacia, ecco una serie di strumenti che ci aiutano a cambiare in meglio, e ad ottenere maggiori risultati.

Impara ogni giorno

Una delle azioni più utili per migliorare, è imparare qualcosa di nuovo ogni giorno. **Sapere è potere:** nuove informazioni ci portano nuove capacità, migliore comprensione, orizzonti più vasti, più opportunità, oltre al piacere della conoscenza e all'ammirazione altrui. Se oggi leggo un libro o un articolo e imparo anche solo una cosa utile, quella cosa mi sarà utile per il resto della vita. Anche se oggi quell'informazione può non servirmi, potrebbe essermi utile anni dopo. Inoltre, il valore delle informazioni si cumula: più conosco, e più posso combinare quelle conoscenze in modi nuovi e utili.

Imparare può avere ricadute enormi e inaspettate sulla tua vita. Per esempio una [migliore comprensione delle relazioni](#) o una conoscenza approfondita della sessualità (specialmente di quella [dell'altro sesso](#)), possono contribuire grandemente a una vita di coppia appagante, ed evitare situazioni dolorose come:

- Non trovare mai un partner compatibile
- Frequenti discussioni e litigi nella coppia
- Insoddisfazione, risentimenti e possibili tradimenti
- Prestazioni sessuali scarse, calo del desiderio, orgasmi assenti

Credere che lo studio debba limitarsi alla giovinezza è un concetto superato: bisogna adottare una prospettiva di [apprendimento a vita \(Lifelong learning\)](#), ovvero non smettere mai di imparare; proprio come mangiamo ogni giorno per nutrire e sviluppare il nostro corpo, allo stesso modo imparare rafforza e sviluppa la nostra intelligenza. Non è mai troppo tardi per imparare, si possono scoprire nuovi interessi o sviluppare nuove passioni ad ogni età (ci sono persone che hanno pubblicato il loro primo libro a 80 anni).

Se imparare non ti dà piacere, o trovi che leggere sia noioso, forse accade perché ti dedichi a ciò che pensi **dovresti** imparare, invece che a ciò che davvero **hai voglia** di imparare. Per molti l'avversione all'apprendimento inizia a scuola, dove veniamo obbligati a studiare nozioni che non ci suscitano alcun interesse; è un peccato, perché leggere e imparare può essere una gioia. In generale, impariamo molto meglio quando proviamo desiderio e piacere verso l'argomento.

Se ti è venuta voglia di leggere, da questa [pagina di bibliografia](#) potrai esplorare una serie di libri interessanti, suddivisi per categorie.

Accetta quello che sei

Fin dalla nascita, a quasi tutti viene insegnato che non vanno bene come sono, che devono nascondere alcune parti di sé, che non possono essere autentici, ma devono adattarsi alle regole altrui. In parte questo è necessario per educare il bambino al vivere in società, ma per molti il risultato finale è il **vivere in conflitto con se stessi**:

- sentendosi sbagliati;
- giudicandosi in continuazione;
- reprimendosi anche dove non necessario;
- disprezzando le proprie imperfezioni;
- sentendosi spesso inadeguati.

Questa è una ricetta sicura per una vita tormentata: non possiamo sentirci felici vivendo in conflitto con la nostra natura. Per questo, la via verso la felicità necessita che [ci accettiamo per come siamo](#), inclusi difetti, mancanze e imperfezioni (sia morali che fisiche). L'idea distruttiva che ci mettono in testa è che *"Saremo ok (o degni d'amore) solo quando non avremo difetti"*, ma questo è impossibile per qualsiasi essere umano. Quindi, finché crediamo a quell'idea, ci sentiremo sempre sbagliati - e/o **non degni di essere amati**.

Se persone intorno a voi alimentano l'idea distruttiva con critiche e giudizi continui, considerate la [possibilità di allontanarle](#): è difficile guarire da questa attitudine, se l'ambiente intorno a voi la rinforza continuamente.

La paura di non essere normale

Un motivo per cui faticiamo ad accettarci, è perché pensiamo di essere sbagliati, diversi, "strani". Vediamo gli altri come "normali", e pensiamo che loro non abbiano le difficoltà che ci affliggono, le paure che ci angosciano, i difetti che ci disturbano, o i nostri gusti sessuali fuori dalla norma. Insomma, *temiamo di non essere normali* (qualsiasi cosa voglia dire).

Ma la verità è che [nessuno è normale](#): tutti hanno difficoltà, paure e difetti simili ai nostri (chi più, chi meno), ma fanno di tutto per nascondere. La normalità non esiste realmente, è un valore soggettivo e arbitrario; e il concetto di normalità viene spesso spinto da chi cerca di manipolarci (quindi diffidate da chi ne fa una bandiera, come amici o partner giudicanti, genitori rigidi, personaggi politici o religiosi).

Vai bene come sei

Per uscire da quella trappola distruttiva, bisogna coltivare l'idea risanatrice per cui **sono come sono, e va bene così** (o un concetto equivalente che funziona per voi).

- Questo non vuol dire negare i miei difetti, né giustificare i miei errori, ma convivere serenamente con la mia imperfetta umanità.
- Non vuol dire nemmeno rinunciare a migliorare; posso sempre scegliere di migliorare, [ma perché lo desidero, non perché mi sento sbagliato](#) (e questo approccio è sicuramente più efficace).

Ogni volta che mi accorgo di giudicarmi, svalutarmi o disprezzarmi, posso scegliere consapevolmente di accantonare quei pensieri tossici, e ripetere a me stesso l'idea guaritrice di cui sopra. All'inizio è probabile che la vostra mente rifiuti l'idea nuova, perché abituata a quella autodistruttiva, e vi ritroviate a pensare cose come "*Come posso andare bene?!? Sono così scarso / incapace / brutto / inutile / fallito...*"; non importa, continuate a coltivare l'idea positiva, e pian piano questa prenderà spazio nella vostra mente.

Basta che fai del tuo meglio

Un altro modo per coltivare l'accettazione è decidere che, per essere delle persone valide, è sufficiente la buona volontà. Non è necessario fare tutto, non sbagliare mai, o essere impeccabili: basta provare a **fare del vostro meglio**. Se siete ossessionati dalla convinzione che non siete abbastanza, o che dovrete fare molto di più, considerate questi punti:

- **Si può raggiungere la perfezione?** Ovviamente no, non è di questo mondo, e la frase proverbiale "*Nessuno è perfetto*" ce lo ricorda.
- **Si può evitare di sbagliare?** Certamente no, visto che persino individui straordinari come Aristotele, Newton ed Einstein hanno commesso errori clamorosi.
- **Si può arrivare all'eccellenza?** In teoria sì, ma richiede moltissimo tempo e impegno ([vedi la "regola delle 10.000 ore"](#)), per cui è alla portata di pochi.

In realtà, la maggior parte di noi è destinata ad essere una persona "media", ed in questo non c'è nulla di male. L'idea che "*se non arrivi in cima non sei nessuno*", è una bugia che ci rende nevrotici e mai soddisfatti.

Puoi esserti amico

Poiché l'idea di accettarsi ed amarsi per come si è, risulta abbastanza estranea alla nostra cultura, spesso faticiamo a immaginare cosa voglia dire **volere bene a se stessi**. Un modello utile è quello di [trattare me stesso come se fossi il mio migliore amico](#):

- Se il mio amico commette un errore, glielo dico con calma, senza aggredirlo
- Sono paziente con i suoi limiti, e perdono le sue piccole mancanze
- Lo incoraggio, lo sostengo e provo gioia per ogni suo successo (anche se piccolo)
- Noto e apprezzo tutte le sue qualità

Comportarsi in tal modo con se stessi può sembrare sentimentale, ma quanto ci piacerebbe che qualcuno ci trattasse così? E perché quel qualcuno non potresti essere tu stesso? Ricordati che sei l'unica persona con cui passerai ogni giorno della tua vita: *gli altri vanno e vengono, ma tu sarai sempre con te*. Vale quindi la pena imparare a far sì che la tua stessa compagnia sia una gioia, e non un tormento.

Un disperato bisogno d'amore

Chi non si accetta, spesso prova un bisogno ossessivo di sentirsi amato, oppure brama un amore totale, incondizionato. In pratica, il bisogno d'amore che non trova risposta all'interno di sé, viene completamente proiettato all'esterno e riversato sugli altri; queste persone appaiono spesso come *"mendicanti di amore"* (atteggiamento che [porta gli altri ad allontanarsi](#)).

Più ci detestiamo o ci disprezziamo, più tendiamo a sognare qualcuno che possa apprezzarci ed amarci - incluse quelle parti di noi che non sopportiamo. Il guaio è che, siccome gli altri tendono a ["farci da specchio"](#), quando non piaciamo a noi stessi, tendiamo a non piacere anche agli altri. Ma anche se incontriamo qualcuno che davvero ci apprezza, tenderemo a non crederci o a sabotare la relazione:

- perché in fondo non crediamo di meritarlo;
- o perché ci vediamo così difettosi, che se qualcuno ci vuole deve avere qualcosa che non va.

Quindi, paradossalmente, chi non si ama spesso respinge (o non riconosce) l'amore che gli viene offerto, pur desiderandolo. Di nuovo, iniziare a volersi bene è un ingrediente importante per arrivare ad essere amati.

Prova a perdonarti

Un altro elemento necessario per vivere bene con se stessi, è la **capacità di perdonarsi**. Quasi tutti conviviamo con sensi di colpa per qualche mancanza o errore compiuto. Ma dobbiamo ricordare che commettere errori (anche gravi) è umano: *anche quando sbagli, non vuol dire che sei una cattiva persona*, ma solo che sei umano e imperfetto - come tutti.

Non sempre possiamo evitare di sbagliare; quello che possiamo fare è imparare dagli errori fatti, e cercare di non ripeterli. Inoltre, quando ci sentiamo in colpa per qualche mancanza, dovremmo anche ricordarci tutte le volte in cui abbiamo fatto la cosa giusta, o compiuto azioni positive; probabilmente queste ultime sono molte di più dei nostri sbagli.

E' anche importante saper chiedere scusa: non possiamo cambiare ciò che è stato, ma possiamo "sanare" il presente con il pentimento e la sincera espressione di scuse.

Accettazione non è rassegnazione

Poiché stiamo parlando di migliorare la propria vita, ovviamente accettazione non vuol dire stasi o passività. Tutti vorremmo essere migliori, e magari migliorare anche il mondo, quindi l'accettazione di cui parlo è una forma di pace e amore con se stessi, da cui partire per coltivare la propria evoluzione. Sembrerebbe un paradosso, ma in realtà *più mi accetto per quel che sono, e più divento capace di sviluppare le mie qualità e diventare la persona migliore che potrei essere!*

Mi rendo conto che il conflitto con se stessi è un problema pesante, e i miei suggerimenti non possono fare miracoli. Però diventare consapevoli di questo conflitto, e iniziare a cambiare questo tipo di mentalità, è già un buon punto di partenza. Va detto che, per chi vive in modo particolarmente grave questo conflitto interno, può essere necessario un aiuto esterno (nella forma di terapie psicologiche o counseling).

Sii fedele a te stesso

Vuol dire rimanere coerenti con la propria verità, vivere in modo autentico, e non tradire se stessi pur di ottenere qualcosa dagli altri. Chi non lo fa, si comporta come uno "zerbino" o un burattino, tirato di qua e di là dai fili altrui - comportamenti che [non suscitano alcuna stima o desiderio](#).

E' facile farsi prendere dal bisogno di approvazione, e pensare che se assecondiamo sempre gli altri, essi ci ameranno e ricambieranno. Ma questa è la classica mentalità del ["bravo ragazzo"](#) che, tipicamente, non ottiene quasi mai quello che vuole (e viene relegato al ruolo di "amico").

Rimanere fedeli a se stessi aumenta l'autostima, e proietta un senso di integrità che suscita l'ammirazione altrui.

Attenzione però: essere fedeli a se stessi *non significa essere prepotenti, arroganti o pretenziosi*. Il rispetto di se stessi va accompagnato con il rispetto degli altri - altrimenti non è autenticità, ma solo boria.

Attento alle opinioni altrui

Le opinioni delle altre persone possono influenzare pesantemente la nostra crescita, e per questo è necessario saper valutare l'effetto che hanno su di noi. L'influsso negativo deriva principalmente da due tipi di opinioni:

- *Quando vogliamo fare qualcosa, e ci viene detto che questa è sbagliata.* Per esempio, vorrei praticare uno sport o un hobby, e mi scoraggiano dicendo che è pericoloso, o un'inutile perdita di tempo. Oppure voglio andare all'estero in cerca di lavoro, ma mi vien detto che non troverò nulla di buono.
- *Quando ci viene detto che è bene fare qualcosa, ma in realtà quella cosa non è adatta a noi.* Per esempio, che un certo percorso di studi o carriera è un'ottima scelta, ma invece non corrisponde per nulla alle mie aspirazioni o talenti. Oppure che un certo partner è giusto per me, ma in realtà non c'è fra noi alcuna affinità o interesse.

Molto spesso queste opinioni sono espresse in buona fede; quelle persone pensano davvero che i loro consigli siano corretti. Purtroppo molti dimenticano che [siamo tutti diversi](#), e pensano che quel che è buono per loro, deve andar bene anche per gli altri. Oppure proiettano i loro sogni sugli altri, e li spingono a fare quello che in realtà vorrebbero fare (o aver fatto) loro; esempi tipici sono il padre che spinge il figlio a diventare un campione sportivo, o la madre che iscrive la figlia al corso di violino (anche quando i figli non hanno alcuna inclinazione per lo sport o la musica).

Per queste ragioni quando consideriamo un cambiamento (o, al contrario, lo escludiamo), dobbiamo chiederci se siamo influenzati da opinioni altrui che ci fanno perdere di vista quello che davvero vogliamo, o che è benefico per noi. Anche se si tratta di persone a cui vogliamo bene, alla fine la nostra vita è solo nostra, e saremo solo noi a convivere con le conseguenze delle nostre scelte, **inclusi rimorsi e rimpianti**. Per cui può essere utile considerare le opinioni altrui, *ma le decisioni finali devono essere solo e soltanto nostre*.

Un altro caso in cui le opinioni altrui ci influenzano negativamente, è la cosiddetta [timidezza](#): questa non è un tipo di carattere (come molti pensano), *ma è - essenzialmente - paura, e specialmente paura degli altri* (del loro giudizio, di venire rifiutati). Queste paure non sono un aspetto della personalità, bensì una reazione ad insicurezze, sono delle difese che possono essere trasformate.

In altre parole, *la timidezza non è un limite insormontabile, ma una difficoltà che può essere superata*.

Hai sempre il potere della scelta

In ogni situazione, è importante ricordare che **abbiamo sempre il potere di scegliere**. Molti amano dirsi *"Non avevo scelta"*, ma il più delle volte è solo un alibi o una scusa per non considerare opzioni scomode. Come ho scritto nel paragrafo sull'[onestà con se stessi](#), mentire a noi stessi per non affrontare scelte difficili o rischiose ci rende impotenti, e ci porta a restare bloccati in una vita piatta, ripetitiva e frustrante.

Quando diciamo a noi stessi *"Non c'è alternativa!"*, in realtà quasi sempre ne esistono diverse, però le ignoriamo perché:

- non le consideriamo accettabili;
- o abbiamo troppa paura di cosa penserebbero gli altri;
- oppure crediamo che le conseguenze sarebbero troppo gravose.

Per esempio, se vengo minacciato con un'arma da fuoco, l'unica opzione sembra obbedire; ma in realtà potrei anche cercare di disarmare l'assalitore, oppure sfidarlo a premere il grilletto - non dico che siano opzioni consigliabili, però esistono.

Ogni volta che ci troviamo in una situazione insoddisfacente, ricordiamoci che abbiamo il potere di scegliere: consideriamo tutte le possibilità, anche quelle che non riteniamo accettabili, o che potrebbero andarci bene solo in un futuro lontano. Nessuno ci obbliga a fare scelte che non vogliamo, ma se sappiamo di avere alternative possibili, affrontiamo ogni situazione con maggiore fiducia e ottimismo - invece di sentirci intrappolati e senza vie d'uscita.

Scegli bene dove impegnarti

E' vero che abbiamo sempre il potere di scegliere come reagire, ma non sempre possiamo scegliere cosa cambiare. Ci sono situazioni su cui abbiamo poco o nessun controllo, o che vanno ben al di là del nostro potere: per esempio una crisi economica, una guerra, un uragano. Per questo è importante *distinguere tra le cose che possiamo cambiare* (su cui ha quindi senso impegnarsi), *e quelle che **non** possiamo cambiare* (contro cui lottare sarebbe futile), come ben illustrato nella [Preghiera della Serenità](#).

Questo comporta pure che non ha senso sentirsi in colpa per eventi su cui non avevamo alcun controllo: per esempio se la nostra casa viene distrutta da un terremoto, o se una persona cara muore in un incidente. Possiamo vederlo come destino, o puro caso, ma non certo come nostra responsabilità.

Siamo tutti diversi

Un errore fondamentale è pensare che gli altri mi assomiglino, e persino come me: questa è l'origine della maggior parte di [incomprensioni e litigi](#).

Specialmente uomini e donne presentano molte diversità, e non comprendere - né rispettare - le reciproche differenze è quello che alla lunga distrugge molte coppie.

E' quindi importante cercare di [capire gli altri](#), e tenere sempre presente la loro diversità: per quanto i loro comportamenti possano sembrarmi errati o senza senso, hanno sicuramente le loro ragioni per agire in tal modo. Anche per quanto riguarda gusti, preferenze e valori, è disfunzionale pensare che i miei siano "giusti" e gli altri "sbagliati": poiché [tutto è relativo](#), non esistono opinioni giuste in assoluto - e ritenere tali le proprie porta solo a conflitti.

Qualsiasi tipo di relazione (sentimentale, di amicizia, di lavoro) funziona solo quando riconosco che l'altro è **altro da me**, e rispetto le sue esigenze e unicità. Di contro, pretendere che gli altri pensino e agiscano a modo mio, è uno dei modi migliori di inquinare una relazione.

Per quanto riguarda le relazioni di coppia, ricordiamoci che [l'uomo perfetto](#) e [la donna ideale](#) non esistono; il partner "giusto" non è [quello "su misura"](#), ma quello con cui meglio riusciamo a venirci incontro, comprendendo le reciproche differenze e accettando le difficoltà di convivere con qualcuno che, per molti versi, resterà sempre un "estraneo".

Inoltre, uomini e donne spesso vogliono cose diverse ed hanno diverse priorità, in parte per [ragioni evolutivistiche](#).

Il mondo ti fa da specchio

Il mondo (persone ed eventi) tende a rifletterci l'immagine che abbiamo di noi stessi, o le nostre convinzioni:

- Se penso di non valere nulla, difficilmente sarò apprezzato o voluto (sia nelle relazioni che nel lavoro)
- Se non mi rispetto, anche gli altri tenderanno a non rispettarci
- Se non mi piaccio, raramente piacerò agli altri
- Se credo che tutte le donne siano superficiali, o tutti gli uomini siano traditori, tenderò ad incontrare donne e uomini di quel tipo (è quella che viene chiamata ["la profezia che si auto-avvera"](#), o ["self-fulfilling prophecy"](#) in inglese)

Quindi possiamo usare il modo in cui veniamo trattati (quantomeno quello che ci accade sovente), come un'indicazione di quello che davvero crediamo (al di là di quello che ci piace pensare). E invece di prendercela o di fare le vittime, possiamo scegliere di migliorare quell'aspetto di noi; questo provocherà dei cambiamenti nel modo in cui ci tratta il mondo.

Studia elementi di psicologia

Anche se la psicologia non è una scienza esatta (peraltro nessuna scienza umana lo è) e ha vari limiti, può essere preziosa per capire se stessi e gli altri. Comportamenti che spesso ci appaiono misteriosi o incomprensibili, sono in buona parte spiegati dalla psicologia. Questa conoscenza ci aiuta quindi a migliorare i nostri difetti ed aumentare le nostre capacità, e ci permette di essere [più efficaci nelle relazioni](#).

Se ci troviamo a chiederci cose come...

- Perché compio certe azioni?
- Perché le persone si comportano in modi assurdi?
- Perché piaccio a certe persone, e per nulla ad altre?
- Perché mi piace sempre un certo tipo di uomo o donna?
- Come posso cambiare una parte della mia personalità?

... la psicologia (e scienze affini come la sociologia, l'antropologia e [l'economia comportamentale](#)) possono offrirci risposte utili e scoperte illuminanti.

Scegli bene le persone che hai intorno

Spesso siamo pigri o scarsamente selettivi riguardo le persone del nostro ambiente: frequentiamo la stessa compagnia, o i familiari, o i colleghi di lavoro, anche se non ci troviamo particolarmente bene con loro. Questo è un grosso errore, non solo perché l'ambiente ci influenza (quindi è importante frequentare persone che ci fanno stare bene), ma perché **tendiamo ad assomigliare alle persone che frequentiamo di più.**

[Jim Rohn](#) ha affermato che *"Sei la media delle cinque persone con cui spendi più tempo"* (vedi articoli in [italiano](#) e [inglese](#)). Quindi è assai importante avere intorno persone che ci sostengono, incoraggiano e ci ispirano verso il meglio che possiamo essere; così come è bene evitare - per quanto possibile - persone negative, distruttive e ipercritiche.

Se frequenti abitualmente persone che ti criticano, ti svalutano, ti disprezzano, non ti rispettano, o ti fanno sentire sbagliato, col tempo tenderai a credere loro, e ad assomigliare alle loro opinioni - anche se del tutto errate. Anche se vuoi bene a quelle persone, se tieni alla tua felicità e al tuo benessere è importante allontanarti dal loro influsso; questo rimane vero anche se si tratta di familiari.

Anche i piccoli cambiamenti hanno valore

Molti credono che solo le grandi conquiste contano, che andiamo bene solo quando siamo sempre al massimo o se non sbagliamo mai; ma questi sono trucchi della mente reattiva, che invece di aiutarci ci ostacolano. Quindi è bene apprezzare ogni piccolo passo che compiamo, ogni evoluzione per quanto minima; fare a noi stessi i complimenti per ogni progresso, ci fa sentire bene, ci aumenta l'autostima, e ci incoraggia a proseguire. Se invece apprezziamo solo i risultati eclatanti, oppure ci diciamo che i nostri sforzi non sono abbastanza, ci scoraggiamo presto e smettiamo di tentare.

L'autore [James Altucher](#) suggerisce di [migliorare ogni giorno anche solo dell'1%](#) - sì, l'uno per cento. Può sembrare quasi nulla, ma i miglioramenti (come gli interessi composti) si sommano: se abbiamo qualcosa **che vale 1 (uno)**, e la aumentiamo dell'1% ogni giorno, il valore sarà raddoppiato dopo 72 giorni, e dopo un anno **il valore sarà di quasi 38!**

Quindi mai sottovalutare il valore di ogni cambiamento: per quanto piccolo, contribuisce a quello che sono. Se oggi imparo anche solo una cosa nuova, mi servirà per tutta la vita.

3. Aree su cui lavorare

Anche quando siamo convinti di voler cambiare, possiamo essere in dubbio su dove concentrarci. Ecco alcune aree fondamentali, della personalità o della vita, dove i cambiamenti sono più necessari e/o fruttuosi.

Autostima

L'autostima è uno dei "pilastri" fondanti della personalità e della vita: se abbiamo una buona autostima sapremo superare quasi ogni ostacolo, se invece ci manca, tutto ci sembrerà difficoltoso o spaventoso. Per questo l'area dell'autostima è una delle più importanti su cui lavorare.

Molti vorrebbero cambiare il proprio aspetto fisico, pensando che ne otterrebbero un aumento dell'autostima, ma è piuttosto vero il contrario: una volta che si abbia una buona autostima, il proprio aspetto diventa secondario, e le imperfezioni fisiche non rappresentano più un problema. Lo stesso dicasi per i soldi, o per altri fattori "esterni" a cui spesso attribuiamo il potere di farci sentire "ok": è molto più efficace lavorare "dall'interno", coltivando l'autostima, piuttosto che cambiare fattori esterni nella speranza di sentirci bene con noi stessi.

Purtroppo questo argomento è talmente vasto che qui non posso farne un sunto. Vi invito quindi a cercare risorse sull'argomento (articoli, conferenze, libri, corsi, terapie), selezionando i percorsi che sentite più adatti a voi. Segnalo un post in cui elenco [12 convinzioni che ci rendono infelici e minano la nostra autostima](#), perché tendiamo a crederci anche se sono false.

Aggiungo solo che l'autostima è collegata alla [accettazione di sé](#): più mi accetto come sono, più mi sento in armonia e positivo verso me stesso. Purtroppo a molti viene insegnato proprio il contrario, a darsi addosso se non sono perfetti, ma questo porta all'effetto opposto:

- Quando mi accetto, mi sento in pace e posso dare il meglio di me
- Quando non mi accetto, niente - di quello che sono e quello che ho - mi sembrerà mai abbastanza

Abilità e talenti

Maggiori sono le nostre capacità, più ci sentiremo persone di valore e saremo capaci di agire efficacemente. Migliorare anche solo in parte una nostra abilità, può portare a significativi cambiamenti nella nostra esperienza di vita: pensiamo ai vantaggi di conoscere una lingua straniera, di padroneggiare una tecnologia, di comunicare con chiarezza i nostri pensieri. Oltre ai vantaggi pratici, questo comporta anche un **aumento dell'autostima**.

Spesso sprechiamo una parte del nostro tempo libero in attività che non ci portano alcuna crescita (come guardare la TV o navigare i social network). Otterremmo decisamente più benefici ad investire quel tempo coltivando le nostre capacità. Ecco alcune abilità che vale la pena incrementare:

- Saper comunicare bene, esprimersi chiaramente
- Coltivare i propri talenti, ed acquisirne di nuovi
- Espandere la nostra cultura e le nostre conoscenze
- Mantenersi in buona salute, fare esercizio fisico, alimentarsi in modo sano

Alcuni pensano che i talenti siano solo innati: capacità che si hanno dalla nascita, oppure non si avranno mai. Questa idea viene anche usata come alibi: *"E' inutile che io ci provi, non ho quel tipo di talento"*. In realtà, un talento innato aiuta, ma non è indispensabile né sufficiente: sono invece necessari l'impegno, la dedizione e l'esercizio - Edison disse che *"Il genio è uno per cento ispirazione e novantanove per cento traspirazione"*. Come spiego nel paragrafo sul ["prezzo" da pagare per ottenere risultati](#), l'esercizio e l'impegno sono necessari anche a quelli dotati di talento.

Resistenze inconscie

Più spesso di quanto non si pensi, quello che ci ostacola o ci blocca non sono tanto le circostanze esterne, quanto noi stessi; quando siamo infelici, spesso è perché **siamo i peggiori nemici di noi stessi**. Per esempio quando:

- Ci critichiamo in continuazione
- Ci impediamo di tentare per paura del fallimento
- Dimentichiamo ogni nostro successo, ma sottolineiamo ferocemente ogni nostra minuta mancanza
- Ci ripetiamo continuamente che non siamo abbastanza, e che non riusciremo mai a farcela

Ma spesso non ci rendiamo conto di "sabotarci", perché la maggior parte di questi atteggiamenti distruttivi sono inconsci. Ci vengono istintivi, o automatici, oppure ci sembrano la cosa giusta da fare; per esempio, crediamo di doverci criticare per spingerci a migliorare, e non ci accorgiamo che [la critica \(motivazione negativa\) ci scoraggia invece di motivarci](#). Un caso in cui le resistenze inconscie sono quasi sicuramente presenti, è quando tendiamo a [trovarci ripetutamente negli stessi problemi](#) (p.es. scegliamo sempre un certo tipo di partner, che poi ci delude o con cui non andiamo d'accordo).

Per superare queste resistenze inconscie, il primo passo è di riconoscerle (poiché **non possiamo risolvere un problema che non vediamo**). Quindi dobbiamo prestare attenzione alle situazioni problematiche, e osservare se siamo noi stessi - o i nostri pensieri - a contribuirvi, e come. Per fare questo è indispensabile [essere onesti con se stessi](#), ammettendo anche quel che ci è scomodo o non vorremmo vedere - e resistendo alla tentazione di scaricare sempre la colpa sugli altri. Man mano che ci rendiamo conto di come certi problemi nascano da nostri pensieri e azioni, questi influssi negativi si attenueranno.

Un secondo passo può essere andare in direzione opposta, facendo il contrario di quello ci veniva istintivo:

- Invece di criticarmi, mi incoraggio e apprezzo ogni aspetto positivo di me
- Invece di scoraggiarmi, mi esorto a tentare quello che desidero; e se non funziona mi dico *"Non importa, andrà meglio la prossima volta"*
- Mi perdono per ogni errore o mancanza, e celebro anche ogni piccolo risultato
- Invece di essere pessimista ed aspettarmi il peggio, coltivo la speranza e mi ripeto che se faccio del mio meglio, prima o poi realizzerò i miei sogni

Ricordiamoci che le abitudini si formano con la pratica. Più spesso pratichiamo un certo comportamento o pensiero (sia negativo che positivo), e più tenderà a diventare parte delle nostre abitudini.

Lasciar andare le zavorre

Migliorare significa diventare **una nuova versione di sé**. *Ma per andare verso il nuovo, spesso è necessario lasciar andare ciò che è vecchio*: vecchie idee, vecchie abitudini, vecchi comportamenti; oggetti (o persone) inutili, ingombranti o dannose.

Liberarsi di vecchie idee

Magari ce le hanno insegnate mamma e papà; magari ci sono servite molto tempo fa; e per questo ci è difficile abbandonarle. Ma spesso ci portiamo dietro idee che non vanno (più) bene per noi, anzi ci confondono o ci ostacolano:

- Il giovane che vorrebbe sviluppare un'idea imprenditoriale, ma a cui i genitori hanno insegnato a cercare "il posto fisso"
- La donna che desidera esplorare la sua sessualità, ma pensa che *"le brave ragazze non fanno certe cose"*
- Il vedovo che vorrebbe ancora vivere una relazione affettiva, ma non osa perché "non ha più l'età"...

Sono tutti esempi di idee limitanti e che impoveriscono l'esistenza: se non le mettiamo in discussione, continueremo a vivere una vita secondo regole altrui. [Quello in cui crediamo influenza come viviamo](#), e se non cambiamo le nostre convinzioni tenderemo sempre a ripetere gli stessi errori, o ritrovarci nelle medesime situazioni. Come ha detto Einstein, *"Nessun problema può essere risolto con lo stesso livello di consapevolezza che l'ha creato"*.

Uscire dall'abitudine

A volte facciamo qualcosa non perché lo vogliamo davvero, o perché ci fa stare bene, ma solo per abitudine: la solita compagnia, le solite uscite, la solita TV, l'amico che frequentiamo ma con cui non abbiamo più nulla in comune...

Cambiare le abitudini richiede uno sforzo iniziale, perché occorre vincere l'inerzia e il timore del cambiamento; ma poi ci ritroveremo più vitali, appassionati e soddisfatti. Per ogni attività, potremmo chiederci *"Rende davvero la mia vita migliore? Oppure è solo routine?"*.

Lasciar andare il rancore

Una delle "zavorre" più pesanti che ci portiamo dietro sono i vecchi rancori. Anche se è normale provare rabbia quando ci hanno feriti, continuare a coltivare quel risentimento non serve a nulla - anzi, **nuoce alla salute**. Il passato è passato e non si può cambiare, meglio guardare avanti e concentrarsi su quello che ci fa stare bene (a meno che preferiamo vivere tormentati e astiosi).

Anche se può sembrarci ingiusto o un atto di debolezza, [perdonare gli altri](#) può aiutarci a vivere con molta più leggerezza e [serenità](#). Senza dimenticare di [perdonare se stessi](#): molte persone sono eccessivamente severe con se stesse, e pretendono da sé la perfezione o quasi. Ma in realtà *siamo tutti limitati e fallibili*: che senso ha condannarsi perché siamo semplicemente *umani*?

In poche parole, perdonare è indispensabile per **sentirsi in pace con se stessi e col mondo**.

Imparare a relazionarsi

Una delle capacità più importanti nella vita, è quella di sapersi relazionare in modo positivo e costruttivo con gli altri (sia a livello sociale che sentimentale). Purtroppo la diamo per scontata, come se ci venisse naturale, e nessuno ce la insegna; questa capacità va invece sempre appresa e affinata, proprio come un'arte. Abbiamo tutti bisogno di imparare a:

- **Comunicare bene**, che è molto più di parlare: comunicare efficacemente necessita di pensieri chiari, onestà, ascolto, empatia, e usare un linguaggio adatto all'interlocutore.
- **Ascoltare**, che non è solo stare zitti, ma dare all'altro tutta la nostra attenzione.
- [Capire come sono gli altri](#) (e ricordarci che sono spesso diversi da noi).
- Capire i motivi che stanno alla base di [conflitti e litigi](#), e come superarli.
- Dare e ricevere un adeguato **feedback**, ovvero uno scambio reciproco di informazioni, che ci aiuti a verificare e migliorare la qualità della relazione.
- Riconoscere che se non **chiediamo quel che vogliamo**, non possiamo aspettarci di ottenerlo.

Infine, è bene ricordare che **le relazioni accadono per scelta**, non per obbligo. Se un amico o un partner [vuole andarsene](#), ne ha il pieno diritto. Il miglior modo di far sì che le persone vogliano starci vicino, è di essere una persona fantastica.

Eccessiva dipendenza dagli altri

Tutti abbiamo bisogno degli altri, è normale: però a volte diventiamo [bisognosi in modo eccessivo](#) e "disperato", verso una persona in particolare o una categoria di persone, e questo spesso porta gli altri ad allontanarsi. Quando ci mostriamo come estremamente [bisognosi o dipendenti verso qualcuno](#), di solito costui tende a chiudersi o fuggire. E' quello che succede, per esempio, ai ["maschi beta"](#), che sovente fanno allontanare le donne con il loro atteggiamento di dipendenza.

In generale, chi soffre di questo bisogno eccessivo è una persona che [non riesce ad accettarsi](#), che non sa volere bene a se stessa.

Considerazioni finali

Resistenza al cambiamento

Ricordate che è normale opporsi al cambiamento, anche quando il bisogno di cambiare è forte; temiamo il cambiamento perché...

- cambiare è faticoso e/o doloroso;
- cambiare implica incognite e incertezze, ci porta verso un futuro sconosciuto;
- restare dove siamo (anche se non ci piace), è rassicurante;
- potremmo avere [motivi inconsci](#) per rimanere come siamo (p.es. la paura che, se cambiamo, perderemo le persone che amiamo).

Inoltre, molto spesso cambiare è un processo lento, richiede pazienza, soprattutto quando si tratta di problemi consistenti; non si può pensare di cambiare dall'oggi al domani. Come una grande nave [cambia rotta lentamente](#), a volte in modo quasi impercettibile, così una vita può cambiare direzione pian piano, e solo applicando un impegno costante. Quando ci sembra che non cambi nulla nonostante i nostri sforzi, non scoraggiamoci: i risultati arriveranno. Se investiamo su noi stessi, sicuramente ci ritroveremo migliori di quando siamo partiti - anche se potrebbe volerci più tempo di quanto vorremmo.

Necessità del cambiamento

Nella nostra epoca, **evolversi** (crescere come persone, imparare continuamente, aggiornarsi, superare i propri limiti...) non è un'opzione, è una necessità. In tempi passati, prima della Rivoluzione industriale, poteva essere sufficiente imparare poche abilità essenziali, come cacciare o coltivare la terra, ed essere a posto per il resto della vita. Ma da tempo non è più così: il mondo moderno - in continua evoluzione - ci offre infinite opportunità, ma ci richiede anche continui adattamenti. Vale anche qui il [principio darwiniano](#) per cui chi si adatta:

- Alle nuove richieste del mercato del lavoro
- Alle nuove esigenze del partner (che cambia anch'esso)
- Ai nuovi strumenti e tecnologie emergenti
- A nuove scoperte, nuove idee, nuovi orizzonti culturali...

procede e prospera - *e chi non si adatta rischia di rimanere indietro o venire superato* (preciso che "adattarsi" non vuol dire subire passivamente, ma evolversi - migliorarsi attivamente - e *cavalcare l'onda del cambiamento*). In quest'ottica rientra anche le necessità di [continuare sempre a imparare](#).

E se non vuoi cambiare?

Però attenzione: **se non vuoi cambiare, va bene lo stesso**. Migliorare non va vissuto come obbligo, [ma come scelta](#). L'obiettivo è stare bene nella propria vita, vivere bene con se stessi - non assomigliare a uno [standard di normalità](#) che qualcun altro decide.

Quindi se non hai voglia di cambiare, [accetta come sei](#) e vivi sereno. Ma se invece non riesci ad accettarti, e magari detesti te stesso e la tua vita, allora **migliorare sarà il prezzo necessario per superare la tua sofferenza**; se non cambi tu, non puoi pretendere che la tua vita cambi.

Siamo il risultato delle nostre scelte

Alla fine dei propri giorni, nessuno desidera aver fatto meno cose, rischiato di meno, amato di meno. Piuttosto, tutti vorrebbero avere osato di più, amato di più, avere seguito i propri talenti e passioni. *Ma a quel punto è tardi*.

Le persone che diventiamo, e la vita che costruiamo, **sono principalmente il risultato delle nostre scelte**. Per ogni scelta che facciamo, o evitiamo, ricordiamoci che il risultato ci accompagnerà. Per questo è saggio dedicarsi a migliorare, e ad investire su voi stessi: ogni scelta ed azione sarà un "mattoncino" che va a comporre l'edificio della vostra vita.

Investendo su di voi, potrete diventare persone stupende, con una vita ricca e senza rimpianti.

Può esservi utile anche un altro post dove elenco una serie di [strumenti per aumentare la propria felicità](#): molti di quegli strumenti aiutano a migliorare se stessi e le proprie capacità.

"Usa i talenti che possiedi.

Il bosco sarebbe molto silenzioso, se cantassero solo gli uccelli che cantano meglio."

(Henry Van Dyke)

"Cercate di lasciare questo mondo un po' migliore di quanto non l'avete trovato e, quando suonerà la vostra ora di morire, potrete morire felici nella coscienza di non aver sprecato il vostro tempo, ma di avere fatto del vostro meglio."

(Lord Baden Powell)

Articoli correlati

Altri post con argomenti collegati (per una descrizione, fermate il puntatore sul link):

- [Il prezzo della felicità è agire](#)
 - [Perché nessuno mi vuole?](#)
 - [10 strumenti per diventare più felici](#)
 - [Accetta quello che sei](#)
 - [Sei vittima o creatore?](#) - Essere attore o spettatore della tua vita
-



© 2019 Valter Viglietti (versione B - 14/04/2019).

Questo documento è distribuito con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 4.0 Internazionale](#).

Potete trovare altri contenuti e articoli sul mio blog: [Psico Felicità - La felicità si può imparare](#)

Sommario

Come migliorare te stesso e la tua vita	1
Investi su te stesso	1
I motivi per cui la tua vita non è come vuoi	1
1. Principi fondamentali	2
Sii onesto con te stesso	2
Accetta la tua responsabilità	3
Riconosci che cambiare è sempre possibile	3
Lamentarsi è inutile, agire è necessario	3
Se non vuoi cambiare	3
Le cose di valore "costano"	3
Non dare nulla per scontato	4
Puoi piacere per molti motivi	4
La vita è darwiniana	5
Cambiare perché lo vuoi, non per dovere	5
2. Strumenti per migliorare	6
Impara ogni giorno	6
Accetta quello che sei	6
Sii fedele a te stesso	8
Attento alle opinioni altrui	9
Hai sempre il potere della scelta	9
Scegli bene dove impegnarti	10
Siamo tutti diversi	10
Il mondo ti fa da specchio	10
Studia elementi di psicologia	10
Scegli bene le persone che hai intorno	11
Anche i piccoli cambiamenti hanno valore	11
3. Aree su cui lavorare	12
Autostima	12
Abilità e talenti	12
Resistenze inconsce	12
Lasciar andare le zavorre	13
Imparare a relazionarsi	14
Eccessiva dipendenza dagli altri	14
Considerazioni finali	15
Resistenza al cambiamento	15
Necessità del cambiamento	15
E se non vuoi cambiare?	15
Siamo il risultato delle nostre scelte	15