Ripartenze

da Oltre il dato | Nov 7, 2017 | Emanuela Barreri, Psiche e dintorni

La felicità più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta. (Confucio)

Quante volte ci siamo sentite perse, incapaci di reagire e convinte di non poter più ricominciare?

Il fallimento di un progetto, la perdita di un lavoro, la fine di un amore: ognuno di noi ha sperimentato almeno una volta nella vita un fallimento personale, piccolo o grande che sia. La sconfitta è ancora più amara se si è investito molto, se abbiamo messo tutte noi stesse in quel progetto o in quel lavoro o in quella relazione. Sul lavoro può capitare molto spesso: una mancata promozione, il fallimento di un'idea imprenditoriale, essere licenziati. Ci sentiamo frustati e pensiamo di non essere all'altezza e che non lo saremo mai. Ci sembra che gli altri siano sempre più bravi e in gamba di noi.

Per riuscire a ripartire e investire energie in nuove attività in modo che non falliscano nuovamente è fondamentale prendere coscienza di quanto accaduto, rielaborarlo e passare oltre. ***Molto spesso si preferisce mettere una pietra sopra e non affrontare quanto è accaduto, ma se lo facciamo rischiamo soltanto di mettere un rattoppo e di ripartire su fondamenta non solide.*** Cercare di dimenticare cosa è successo è la soluzione più semplice, ma anche quella che ci rende nel tempo meno forti e meno preparati nell'affrontare nuovamente le difficoltà che inevitabilmente si ripresenteranno.

Come riuscire a ripartire?

Innanzitutto cominciare a fare le cose poco per volta, non darsi grandi obiettivi, ma fare piccoli passi giornalieri, costruendo poco per volta con ***costanza e perseveranza il percorso*** per raggiungere i nostri desideri, mattoncino dopo mattoncino.

Altro ingrediente indispensabile per ripartire è ***parlare e confrontarci con gli altri,*** non aver paura di raccontare le nostre difficoltà. Se ci guardiamo intorno ci accorgiamo che i nostri problemi sono identici a quelli degli altri, non siamo i soli a cadere.
Tutti attraversiamo periodi difficili, solo che "da dentro" non riusciamo a vederlo, e in questo ***Facebook e i Social Network non aiutano***, perché le immagini che le persone pubblicano sono quasi sempre troppo felici, ***appartengono ad un mondo perfetto***. In realtà accanto a quel mondo perfetto ci sono ***sconfitte e cadute***, che sono difficili da ammettere e che vorremmo cancellare dalla nostra vita. Però spesso non riusciamo a vedere che siamo in grado di sopportare molto di più di quanto pensiamo e che attraverso gli errori e le sconfitte impariamo.

Dopo aver superato un ostacolo siamo più forti e sappiamo come non ricadere.

In questa ripartenza è anche molto importante ***circondarsi di persone positive*** che sappiano infonderci con il loro ottimismo l'entusiasmo che abbiamo perso, in modo che possiamo vedere il bicchiere mezzo pieno. ***Possiamo scegliere chi frequentare e farci aiutare per ricominciare nuove avventure.***

Una delle caratteristiche del genere umano è proprio la **resilienza**, cioè la **capacità di autoriparazione e di ricostruzione del proprio pensiero positivo anche dopo le avversità, nonostante e indipendentemente da tutto quello che è capitato.**

Essere resilienti è un grande vantaggio che ci permette di sognare di nuovo, anche quando non c'è una ragione per il nostro fallimento perché abbiamo fatto tutto quello che potevamo e non riusciamo a capire perché abbiamo perso. L'importante è ripartire verso nuove mete.

Articolo a cura di Emanuela Barreri, originariamente apparso su Turin Business Network Donna https://tbndonna.it/categorie/rubriche/psiche-era-una-donna/