

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Il coraggio di essere se stessi”

Redazione · Monday, March 11th, 2024

Jung, amico e collega di Freud disse: se non si accetta il proprio destino, al suo posto subentra un'altra sofferenza: si sviluppa una nevrosi, una speranza inconscia di ingannare la vita, di eludere qualcosa: sé stessi appunto!

Cosa intende Jung per destino? Ognuno di noi ad un certo punto della vita si accorge che “non tutto gira per il verso giusto”: nel rapporto con noi stessi, con gli altri e con il mondo in generale. Vorremmo essere qualcun altro oppure, vorremmo essere altrove, avere un lavoro diverso, vediamo gli altri come realizzati, più fortunati, etc.

Questo ci genera sconforto, rabbia, frustrazione e imprechiamo col destino per come siamo e ci è ostile. In sintesi non ci accettiamo. Ma così, svilupperemo una nevrosi (una sofferenza), che parte appunto dal rifiutare qualcosa che ci appartiene: noi stessi e la nostra vita. E allora aggiunge Jung “non si può fare nulla di più, che vivere quel che si è”, accettandoci per come siamo e che in noi sono presenti elementi opposti e contraddittori.

Il cambiamento, fondamentale per migliorarsi, parte sempre da una sana e consapevole accettazione di noi stessi: abbiamo talenti che ci fanno sembrare speciali, ma anche debolezze, che ci frenano e ci limitano e delle quali spesso ci vergogniamo e nascondiamo.

Ma la sofferenza che proviamo nel non accettarci ci blocca lì al punto di partenza. Soffrire e faticare per raggiungere qualcosa in un modo o nell'altro è inevitabile. Ma se sofferenza deve essere almeno per cose che ci appartengono davvero: ecco perché cercare di realizzare sé stessi, i propri sogni e desideri diventa la strada maestra che non ci tradirà e non ci farà avere rimpianti. Come dice E. Cioran “realizza te stesso accettando di avere il coraggio di soffrire per cessare di soffrire”.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Legnano

www.francescofisichella.com

Foto @pixabay

This entry was posted on Monday, March 11th, 2024 at 9:16 am and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

