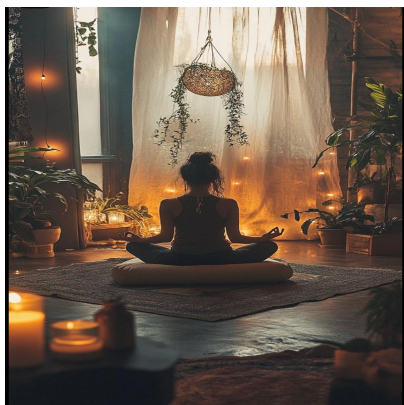




Restare, per ritrovarsi

Descrizione

Blaise Pascal, nel suo celebre aforisma, ci ricorda che «tutta l'infelicità degli uomini proviene dal non saper restare tranquilli in una stanza». Questo semplice pensiero racchiude una verità profonda: la difficoltà di rimanere fermi, in silenzio, a contatto con il proprio mondo interiore, è spesso il risultato di un meccanismo di evitamento. Non siamo stati educati ad ascoltare il nostro inconscio, a conoscerlo davvero, e questa mancanza di consapevolezza ci spinge a cercare costantemente distrazioni e vie di fuga.

La relazione terapeutica, o anche le relazioni autentiche con gli altri, diventano fondamentali per imparare a stare con noi stessi. Attraverso il confronto, l'ascolto empatico e il supporto di un professionista, possiamo esplorare le nostre paure, comprendere i nostri schemi di comportamento e iniziare un percorso di autentica consapevolezza. Questo viaggio interiore, seppur a volte faticoso, è la chiave per trasformare l'inquietudine in serenità e per costruire relazioni più ricche e significative.

Spesso, il bisogno di riempire ogni attimo con attività frenetiche, social media, lavoro incessante o stimoli esterni, non è altro che una strategia per evitare il confronto con ciò che sentiamo davvero. La paura di affrontare le nostre emozioni più profonde, i desideri inespressi, le ansie e le insicurezze ci porta a fuggire continuamente. Eppure, solo fermandoci e ascoltando, possiamo davvero crescere e trasformare la nostra vita in un percorso di autenticità.

In definitiva, l'insegnamento di Pascal ci invita a riscoprire il valore del silenzio interiore e della consapevolezza. È solo attraverso la capacità di stare con noi stessi, di affrontare le nostre ombre, che possiamo intraprendere un percorso che conduca a una felicità più autentica e duratura.

Stefano Albano

Psicologo e Psicoterapeuta

Psicologo dello sport

Mental trainer degli atleti olimpionici

cell: 380 53 17 855

web site: www.stefanoalbano.it