



Il taglio sull'ombrello: crisi d'identità e prevenzione

Descrizione

La nostra identità è come un ombrello che ci protegge dalle intemperie della vita. È fatto della nostra storia, dei nostri valori, delle nostre convinzioni. Ci dà sicurezza e continuità, ci ripara da ciò che potrebbe ferirci.

A volte, inevitabilmente, l'ombrello si lacera. Lo squarcio può arrivare dall'esterno: un lutto, la fine di una relazione, una malattia, una pandemia oppure dall'interno, attraverso una crisi di valori o una profonda insoddisfazione.

In quel momento ci sentiamo vulnerabili, esposti. La nostra sensazione di protezione crolla e dobbiamo fare i conti con le nostre fragilità.

L'errore più grande è aspettare che le crisi arrivino per decidere di cambiare in meglio. Viviamo in modalità reattiva, agendo solo quando le circostanze ci costringono. È come aspettare che l'ombrello si rompa completamente prima di comprarne uno nuovo.

La vera saggezza sta nell'anticipare. Nel fare le cose prima, così da non ritrovarci impreparati quando arriva la tempesta.

Dovremmo attuare delle crisi evolutive controllate, scegliendo consapevolmente di mettere in discussione aspetti della nostra identità per farli evolvere. È manutenzione preventiva: controlliamo che l'ombrello sia solido prima che si rompa sotto il peso dell'acqua.

Nel campo sportivo si dice "hard training, easy challenge". Lo stesso vale per la vita: coltiviamo le nostre life skills nei momenti di calma: resilienza, flessibilità cognitiva, intelligenza emotiva. Saremo pronti alle sfide future.

Un antico detto orientale ci ricorda: "Non puoi iniziare a scavare il pozzo quando ti viene sete".

Non possiamo aspettare che la nostra identità vada in crisi per iniziare a lavorare su noi stessi. Il vero coraggio sta nell'anticipare le sfide, nel prepararci, nell'investire su noi stessi quando tutto sembra andare bene.

Cos'è quando la tempesta arriverà , non ci troverà impreparati. Ci troverà pronti, con un ombrello consapevolmente costruito per proteggere non solo ci che siamo, ma anche ci che abbiamo il potenziale di diventare.

Dott. Stefano Albano

L'agone 2024