

Life Coaching:

CONFRONTARSI CON LA REALTÀ

Dott.ssa Maria Teresa De Donato, Life Coach

La realtà è quella cosa che anche quando finisci di crederla non se ne va

(Phillip K. Dick, *Spero di arrivare presto*)

GET REAL!

Confrontati con la realtà! Quante volte abbiamo sentito e, forse, usato questa espressione? Centinaia, forse migliaia. Ma cosa significa realmente **“confrontarsi con la realtà”** e perché è così importante farlo? Come vedremo, confrontarsi con la realtà include vari fattori tra cui **accettazione, comprensione, consapevolezza, concentrazione, determinazione e coraggio.**

Prima di tutto “confrontarsi con la realtà” significa accettare chi sei nel modo in cui sei fatto/a e ciò che è per come è. L’atto di accettare, comunque, non include necessariamente l’arrenderti ed il sottostare passivamente a tutto ciò che la Vita ti presenta, ma piuttosto definire la situazione per ciò che è, dandole il suo giusto nome. Tutto ciò richiede una vera comprensione e completa consapevolezza del tuo Sé e della realtà per quella che è a prescindere da come tu la percepisca. Le percezioni, infatti, possono sviarci. Tu puoi, tuttavia, reimpostarle/riprogrammarle e correggerle se sei consapevole della loro dinamica e del modo errato e non equilibrato in cui esse interferiscono con te, la tua visione, la tua Vita e, forse, persino con la tua salute ed il tuo benessere.

Negare la realtà e restare impantanato/a pensando all’ingiustizia di tutto ciò che ti è accaduto, che altri ti hanno fatto o al perché ciò sia successo, così come il cercare di giustificarti e d’indulgere nel mondo della fantasia non ti aiutano affatto. Al contrario, tutto ciò contribuisce ad una grande perdita di tempo, energie e concentrazione che

prolunga l'agonia ritardando la soluzione dei tuoi problemi e, con essa, la possibilità di raggiungere la tua felicità ed il tuo successo.

Detto ciò, vedere te stesso come sei *realmente* – non come vorresti essere – e la situazione in cui ti trovi come *realmente* è – e non come vorresti che fosse – è assolutamente necessario. Inoltre, smettiti di attribuire la colpa agli altri, ad iniziare dai tuoi genitori che generalmente sono i primi ad essere biasimati per la mancanza del nostro successo e per i nostri errori, non è vero? Accetta il fatto che hanno fatto tutto ciò che potevano fare, ossia, se fossero stati in grado di fare di meglio lo avrebbero certamente fatto. Smettiti di giustificarti per i tuoi errori ed assenza di successo a prescindere da quanto sia grande la tua tentazione di farlo e quanto ti sia facile o difficile cercare di razionalizzarli. Accettane la responsabilità come un modo per crescere, per maturare e per continuare a progredire nella vita. Assumiti completa responsabilità di come è la tua Vita, sia per ciò che hai fatto e che ha contribuito a farne ciò che è, sia per ciò che non hai fatto e che l'ha trasformata in ciò che è ora.

Sì, forse hai ragione; forse hai avuto difficoltà crescendo in una famiglia disadattata ed in circostanze sicuramente sfavorevoli. Accettare la realtà, comunque, essere determinato/a ad esercitare il pieno controllo sulla tua Vita, avere il coraggio di mettere un punto e girare pagina può essere tutto ciò di cui hai bisogno per iniziare il tuo cammino verso la felicità. Non devi continuare a soffrire per gli errori – reali o percepiti come tali – che altri hanno commesso e che ti hanno causato sofferenza, né continuare a ripetere i tuoi. Dovresti prendere questa come un'opportunità per avere un nuovo inizio e continuare ad avanzare nella tua Vita. Solo riconoscendo qualcosa ed accettando il fatto che è ciò che è puoi acquistare piena consapevolezza di te stesso/a e della realtà che ti circonda, delineare una strategia, lavorare alla soluzione del problema e, di conseguenza, progredire e realizzare.

Piuttosto interessante è il fatto che il delineare una strategia ed il lavorare alla soluzione di un problema molto spesso non richiedono necessariamente un'azione fisica, ma piuttosto una mentale: l'accettare, ossia *l'atto di arrendersi* alla realtà con cui ci si confronta e la presa di coscienza di ciò che può essere fatto in quanto ad avere un approccio diverso o una diversa percezione o convinzione e, di conseguenza, un diverso sentimento verso quella determinata realtà al fine di progredire. A volte, nel far ciò, potresti avere l'impressione che il problema sia scomparso come per miracolo. La situazione, tuttavia, potrebbe essere ancora lì presente, ma solo sembrare che sia improvvisamente svanita dalla tua vista *grazie* al tuo diverso approccio e modo di guardare ad essa. Quando ciò accadrà tu avrai finalmente smesso di boicottarti e sarai in sintonia con il tuo Sé.

Ciò segnerà l'inizio di un viaggio di gran lunga migliore rispetto a quello che hai fatto sino ad ora. Inutile dire, tuttavia, che potrebbero esserci delle cose che dovrai fare diversamente, così come non dovresti aspettarti di aver successo continuando a fare le cose che hai sempre fatto e facendole nel modo in cui le hai sempre fatte e che non ti hanno portato a nulla di positivo e, nonostante ciò, illuderti di ottenere un risultato diverso. Per concludere, a prescindere da dove ti trovi in questo momento nella tua Vita e quanto negative possano essere o sembrarti le tue circostanze, sii cosciente del fatto che c'è sempre la possibilità di migliorarle, di fare un'inversione di marcia ed abbracciare un futuro molto più felice e luminoso che è lì ad attenderti. Ricorda: tutto ciò di cui hai bisogno è dentro di te.

Maria Teresa De Donato©2013-2024 All Rights Reserved.

Per saperne di più sulle mie attività potete visitare i seguenti siti:

<https://www.dedoholistic.com> (Sito ufficiale)

<https://holistic-coaching-dedonato.blogspot.com/> (Blog e Salotto Culturale Virtuale)

