

SICURA MENTE



Overdose di Fiducia

A CURA DELLA REDAZIONE DI

Cultura  **Mente**

LA TUADOSE QUOTIDIANA DI CULTURA

Perché...

Non siamo Ginestre nel Deserto.

Siamo diversi e diverse,
ma le nostre paure sono spesso
molto simili.

Non esistono "i forti" e "i deboli".

Esistiamo noi.

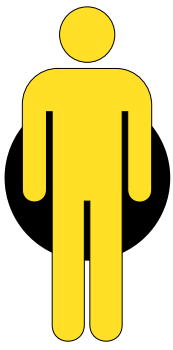
Forti e deboli.

Questa Overdose Speciale nasce per
ridurre le distanze in una società che
continua ad allungarle.

Portala con te.

Quando ti senti solo/a o triste...
leggila. Noi ci siamo.





10 COMPORTAMENTI

CHE MI FANNO SENTIRE INSIKURO

Mi sento insicuro quando percepisco che gli altri non sono in grado di cogliere il mio lato più sensibile, più delicato. Mi sento spesso fuori posto quando tento di esprimere un aspetto di me che non rispecchia per forza le aspettative del “maschio alpha” che la società impone... come se essere più umani e meno esibizionisti fosse un segno di debolezza!

Mi sento insicuro quando si parla per stereotipi. Altezza, prestanza fisica, look estetico e vari atteggiamenti tendono ad essere catalogati, quando in realtà basterebbe solo... conoscere.

Mi sento insicuro di fronte all'arroganza. Trovarsi di fronte a determinati atteggiamenti, che vogliono imporre il loro modo di vedere e vivere la vita, è vero che porta rabbia, ma è la conseguenza di trascorsi silenzi e torti subiti, a cui inizialmente non ci si è sentiti all'altezza del confronto.

Ricevere all'improvviso un complimento circa il mio aspetto fisico.

Affidarmi un compito che non ho mai svolto prima.

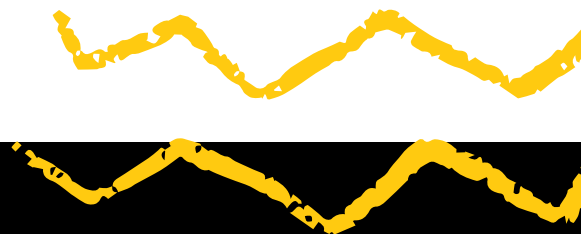
Ritrovarmi tra persone conosciute da poco che discutono con tono importante di cose che per me non lo sono assolutamente: non so mai se demolire l'argomento o tentare di inserirmi con più morbidezza nella conversazione, così da farmi conoscere meglio.

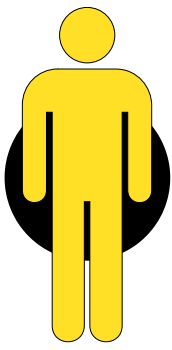
Non ottenere, senza doverlo richiedere più volte, quello che mi spetta: per esempio, una retribuzione. Come se il dover reclamare implichi che quello che faccio non valga poi molto o non sia all'altezza di quanto previsto.

Avere l'impressione di essere sopportato.

Quando la mia razionalità viene scambiata per insensibilità.

Esser messo su un piedistallo da cui non posso scendere.





10 COMPORTAMENTI

CHE MI FANNO SUPERARE L'INSICUREZZA

Mi sento più sereno quando ho davanti a me una persona che ha l'eleganza di non prendersi troppo sul serio, per ricordare che, in fondo, la vita è un misto tra tragedia e commedia, in cui nessuno può dirsi fuori. Penso non esista una formula magica per superare l'insicurezza. Forse sarebbe più utile imparare a ridere di se stessi e dei propri difetti, rendendosi conto che - al di là del genere a cui si appartiene - nessuno è perfetto.

La recitazione: mi impone ad inserirmi nei panni di personalità che non mi appartengono, non sono mie. Interpretando, imparo a conoscere e a capire, permettendomi di essere più a mio agio in qualsiasi situazione.

Il confronto. Trovo raro e confortevole la capacità di mettersi a sedere e venire ad una chiarificazione, anche con chi la vede in maniera totalmente opposta. Meglio un sano e rispettoso dibattito, ad una stupida guerra di frecciate ironiche ed ipocriti pettegolezzi.

Farmi comprendere oltre l'apparenza, anche se quest'ultima posso averla suggerita io. E, se serve, spiegare l'ovvio.

Ripetermi che non è necessario fare tutto e bene al primo colpo, che la perfezione non è innata ma passa per l'esercizio.

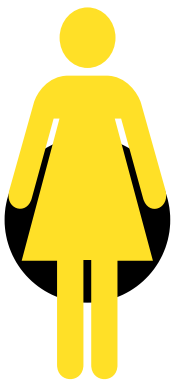
Accettare che non è sempre possibile restare impressi.

Impormi di chiedere ciò che mi spetta, senza badare a come mi giudicherà l'interlocutore.

Permettermi di non essere sempre quello che conduce il gioco.

Trovarmi di fronte a chi mi fa venir voglia di trovare le parole giuste.

Scendere di tanto in tanto dal piedistallo per capire chi è incapace di resistere a uno scambio di ruoli. E sbarazzarmene.



10 COMPORTAMENTI

CHE MI FANNO SENTIRE IN SICURA

Mi sento insicura quando faccio qualcosa e penso “che penseranno di me?”, “Mi giudicheranno male?”. E poi rimugino pensando a come avrei potuto comportarmi diversamente, comportarmi “meglio”, ovvero in modo da piacere di più agli altri.

Mi sento insicura quando mi sento osservata. Per esempio quando metto il rossetto e vedo che qualcuno mi guarda con insistenza penso subito di avere il rossetto sbavato o comunque qualcosa fuori posto.

Mi sento insicura quando mi focalizzo, o mi fanno focalizzare, su aspetti di me considerati “poco femminili” per la società: il poco seno, i capelli scomposti, la statura non troppo alta o slanciata.

Mi sento insicura quando sono troppo diretta nel linguaggio o nei gesti perché vengo fraintesa.

Mi sento insicura quando devo ammettere di non sapere qualcosa o di non riuscire a fare qualcosa, perché ho paura che gli altri mi considerino stupida.

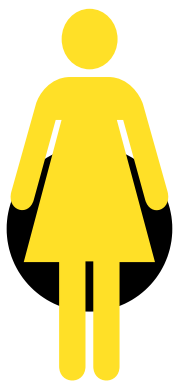
Mi sento insicura quando gli altri non mi dimostrano l'affetto che hanno per me nel modo in cui penso che dovrebbero dimostrarmelo.

Mi sento insicura quando le persone mettono in dubbio ciò che sto dicendo

L'insicurezza nasce quando nasce la competizione dialettica in un gruppo di persone. Quando sei sicura del fatto tuo e trovi chi cerca di metterti in difficoltà.

Mi sento insicura quando torno a casa la sera da sola.

Mi sento insicura dinnanzi ai "potenti", quando devo confrontarmi con qualcuno socialmente importante, che - sovente - pone una barriera tra sé e me.



10 COMPORTAMENTI

CHE MI FANNO SUPERARE L'INSICUREZZA

Mi sento più serena quando guardo cose più grandi di me: il cielo, il mare. Guardo e penso che siamo tutti molto piccoli, fallaci, mortali. E penso che dovremmo essere più dolci con noi stessi, e poi anche con gli altri.

Uso l'autoironia. Scherzo io per prima sui miei difetti fisici così non posso sentirmi ferita dal giudizio degli altri.

Per superare l'insicurezza cerco di pensare agli obiettivi che ho raggiunto nella mia vita e alle persone che mi vogliono bene. Spesso ricordiamo solo le cose negative e diamo per scontate quelle positive ed è un buon esercizio focalizzarsi su queste ultime.

Mi sento più serena quando penso che ogni cosa che noi viviamo è uno standard culturale che non ha nulla a che fare con "giusto" o "sbagliato" e che tutto ciò che sappiamo può essere destrutturato e imparato di nuovo.

Mi sento più serena fissandomi degli obiettivi da raggiungere o ripetendo dei mantra positivi.

Non entrare in competizione, imparare a fare a meno di affermare le proprie verità. Non cercare a tutti i costi l'approvazione degli altri.

Mi sento più sicura quando mi riconnetto con me stessa e riconosco di essere una persona di valore secondo i miei standard, che sono gli unici a cui devo dare credito.

L'insicurezza scompare quando penso che qualunque cosa mi spaventa non sarà mai così spaventosa come me la immagino e la affronto passo dopo passo.

Mi sento più sicura quando scompongo i problemi. Razionalizzo, li affronto uno alla volta.

Mi sento più sicura quando lavoro su me stessa e mi riconosco i difetti come valori aggiunti, mi ripeto che sono bella come sono.