Il coraggio di scegliere sé stessi

Alessandro Del Vecchio | 03/06/2025 | Orizzonte salute

C'è un momento nella vita in cui il rumore delle aspettative altrui diventa insopportabile. Un momento in cui sentiamo che la strada tracciata per noi non coincide con quella che vorremmo percorrere. E allora nasce la domanda più difficile: siamo disposti a deludere gli altri per non deludere noi stessi?

Viviamo in una società che ci insegna fin da piccoli a compiacere: la famiglia, gli insegnanti, il datore di lavoro, il partner, la cerchia sociale. A seguire un copione già scritto, fatto di successi misurabili, stabilità, conformismo. Ma cosa accade quando quel copione ci sta stretto? Quando il nostro desiderio di autenticità urta contro le aspettative degli altri? Quando sentiamo il bisogno impellente di deviare dalla strada maestra per scrivere, finalmente, la nostra?

Non è facile. Vivere autenticamente richiede coraggio. Non quello eroico e spettacolare, ma quello quotidiano e silenzioso di chi sceglie di essere fedele a sé stesso, anche quando questo significa affrontare incomprensioni, giudizi, silenzi carichi di delusione.

Essere fedeli a sé stessi non è egoismo

La società tende a etichettare chi rompe gli schemi come "egoista", "incoerente", "irriconoscente". Ma in realtà, scegliere sé stessi non significa disprezzare gli altri: significa onorare una verità interiore.

Dire "no" a un lavoro che non ci rappresenta, terminare una relazione che ci svuota, cambiare città, rimettersi a studiare, intraprendere una carriera che ci rispecchia, anche se non è ben vista. Tutti questi sono atti di coraggio che spesso non ricevono applausi, ma che portano a una vita più autentica.

Come gestire la delusione altrui

È inevitabile che qualcuno resti deluso. Non possiamo controllare le reazioni altrui, ma possiamo imparare a gestirle senza perdere il nostro centro. Ecco alcune strategie:

- Comunicare con empatia, ma con chiarezza: spiegare le proprie scelte senza giustificarsi, ma mostrando che sono frutto di riflessione e non di impulsività.
- Accettare la delusione come parte del processo: non tutti capiranno subito, alcuni forse mai. Ma il rispetto arriva nel tempo, quando le scelte iniziano a parlare da sole.
- Circondarsi di chi incoraggia e non frena: a volte la vera famiglia è quella che ci scegliamo lungo il cammino.

Ricordarsi che nessuno può vivere al nostro posto: scegliere di vivere una vita non nostra, solo per non deludere, è una forma lenta e silenziosa di auto-abbandono.

La fatica della coerenza interiore

Essere fedeli a sé stessi non è un privilegio per pochi: è una sfida universale. Non esistono manuali, né garanzie di successo. Ma esiste una bussola interna - quella sensazione profonda che ci dice quando stiamo vivendo una vita nostra, e quando no.

Fare pace con le proprie scelte significa anche fare i conti con le rinunce. Perché ogni scelta autentica comporta una perdita: del consenso, del ruolo che gli altri ci avevano attribuito, di una parte dell'identità che avevamo costruito per aderire a uno standard. Ma in cambio, arriva una conquista più preziosa: la libertà.

L'equilibrio tra autenticità e relazioni

L'obiettivo non è vivere isolati, impermeabili al mondo. L'autenticità non deve diventare pretesto per la chiusura o per il rifiuto del confronto. Al contrario, è nella relazione che il nostro essere si riflette e si affina. Ma relazionarsi davvero richiede prima di tutto la disponibilità ad essere visti per ciò che siamo, non per ciò che gli altri si aspettano da noi.

Andare oltre le aspettative degli altri è un atto di ribellione gentile. Non è urlato, ma profondo. Non è violento, ma radicale. È il gesto quotidiano di chi sceglie di vivere e non di interpretare una parte. E ogni volta che facciamo questa scelta, anche se tremiamo, stiamo contribuendo a costruire un mondo un po' più libero, un po' più vero.