



Il giudizio degli altri ? Ma chi se ne frega !! Ogni giorno combattiamo questi stupidi pregiudizi che condizionano fortemente la nostra vita sia privata che professionale.

In un percorso di crescita personale “il giudizio degli altri” è un fattore negativo che purtroppo ogni giorno della nostra vita ci martella continuamente.

Nella vita di tutti i giorni dobbiamo combattere con il giudizio degli altri: amici e conoscenti che ci dicono quello che dobbiamo fare o pensare; colleghi di lavoro, magari invidiosi della nostra posizione, che parlano di noi emettendo sentenze definitive.

Essere amati ed accettati da chi ci circonda è uno dei nostri bisogni umani essenziali: nella famosa Piramide di Maslow, il bisogno di appartenenza si colloca addirittura al terzo gradino, subito dopo il bisogno di sicurezza (salute, lavoro, etc.).

Tale bisogno è così importante che una delle paure più diffuse è proprio la paura del giudizio degli altri. Temiamo di non venire accettati per via del nostro aspetto fisico, delle nostre origini, del nostro livello di educazione, del nostro lavoro, della nostra età, etc. Ognuno di noi teme di venir giudicato su un aspetto piuttosto che su un altro, ma alla base di tutto vi è il timore dell'umiliazione, dell'esclusione dal gruppo, dell'emarginazione (Fonte: [Efficacemente](#)).

Dobbiamo anche distinguere tra il giudizio degli altri quelli che evidenziano critiche costruttive e quelli che sono del tutto negativi. I giudizi costruttivi possono contenere spunti e idee per migliorare la nostra autostima.

La paura del giudizio degli altri può addirittura trasformarsi in fobia, la fobia sociale o ansia sociale: “un particolare stato ansioso nel quale il contatto con gli altri è segnato dalla paura

di essere malgiudicati e dalla paura di comportarsi in maniera imbarazzante ed umiliante.”
(Fonte [Wikipedia](#)).

Cerchiamo di capire quale è l'origine di questa paura, perché e come bisogna liberarsene prima possibile. Prima di Maslow, il filosofo greco Aristotele affermò che “...l'uomo è un animale sociale” intendendo che per sua natura tende ad aggregarsi agli altri e a costituirsi in società.

Secondo i principi della psicologia evoluzionista le paure e le emozioni sono le risposte che sono state elaborate nel corso del tempo come adattamento all'ambiente circostante.

Ad esempio nel paleolitico chi viveva in gruppi era terrorizzato dall'idea di essere giudicato dagli altri membri perché magari non aveva fatto il suo dovere in una battuta di caccia piuttosto che se attaccava apertamente il leader del gruppo.

In questo contesto si è poi sviluppata anche un'altra paura emblematica e cioè la paura di parlare in pubblico.

L'importanza di liberarsi di questa paura o perlomeno di gestirla efficacemente, è essenziale e ne va della nostra sopravvivenza.

Vivere la nostra vita è un'esperienza che ad un certo punto del cammino può essere interrotta o radicalmente deviata a causa della paura di fare una scelta.

Prova a pensare al sogno della tua vita. Hai un sogno nel cassetto che vorresti realizzare ma a causa delle persone che ti stanno intorno vieni fortemente condizionato perché hai paura di non essere compreso ed accettato.

Dobbiamo imparare a scrollarsi di dosso tutto ciò di negativo, tutto quello che ci rallenta nelle nostre scelte. Tutto questo influenza la nostra autoefficacia nel “voler fare le cose”: se siamo spaventati prima di compiere una qualunque azione o scelta come possiamo pensare di aspirare a raggiungere il nostro obiettivo ?

Sai qual è uno dei 5 più grandi rimpianti dei malati terminali ? Non aver vissuto fino in fondo la propria vita ed essersi ritrovati a rincorrere per un'intera esistenza le aspirazioni di altri (genitori, amici, società in generale). Vuoi davvero arrivare ai tuoi ultimi giorni di vita e avere il rimpianto di non aver fatto ciò che amavi, per il timore che qualcuno non sarebbe stato d'accordo ? (Fonte: [Efficacemente](#)).

*Come superare la paura del giudizio degli altri ? La soluzione è certamente dentro di noi. La nostra autostima spesso riversa sugli altri tutto ciò che accade nella nostra mente. *Ma siamo sicuri che gli altri non abbiano nulla da fare se non giudicarti ?**

La verità è che la maggior parte delle persone se ne frega di noi perché a loro volta sono alle prese con la paura di essere giudicate !!

Sicuramente ci sono persone che trascorrono le loro giornate a giudicare gli altri ma come si dice *“Chi emette giudizi non definisce gli altri, ma sé stesso”*. Alla fine aver paura del giudizio degli altri significa temere il proprio giudizio.

Guarda questo interessante video di Cecilia Sardeo su questo argomento.