

ROSELLA DE LEONIBUS

psicologia del quotidiano

cittadella editrice-assisi

e se l'io diventasse
meno
ingombrante?

Giuseppe ha da poco ricevuto la convocazione per un colloquio di lavoro. È ancora giovane e non troppo esperto, ed è molto preoccupato di far bella figura, perché è ben consapevole di essere un po' timido, e anche il fisico, almeno rispetto a certi stereotipi di successo, non lo aiuta di certo, piccoletto e magro com'è.

I suoi genitori sono andati nel pallone, si sono immediatamente messi a cercare libri su come si affronta un colloquio, gli fanno fare le prove davanti allo specchio, gli fanno una predica prima e una dopo i pasti principali, e soprattutto gli ricordano con cura tutti i sacrifici che hanno fatto per farlo studiare e tutto quello che si aspettano da lui, carriera, prestigio, onori, eccetera.

Giuseppe sta in bilico tra l'ansia che sale e un senso di eccitazione che non confessa del tutto neanche a se stesso. È tutto preso dai preparativi, e man mano che passano i giorni si sente sempre più strano quando, nella prova di colloquio quotidiana, recita la parte dell'uomo sicuro di sé, seduto impettito, con le spalle della giacca imbottite, e le mani che afferrano (spasmodicamente) le ginocchia, mentre queste ultime vengono tenute un po' aperte, come da manuale.

Per fortuna il giorno del colloquio parte da solo (deve andare in una grande città un po' lontano da casa sua) e, panico, si dimentica tutto il copione. Solo la giacca ben imbottita sulle spalle gli è rimasta.

Per il resto dovrà affidarsi all'improvvisazione. Mentre si agita ben bene sul treno che lo porta verso la prova finale, gli viene in mente un'immagine di se stesso, quando era alle scuole medie, e tutti erano più alti di lui e lo prendevano in giro. Un giorno, ricorda, ebbe la sua riscossa, perché ad una festa di carnevale aveva fatto ridere tutti con le sue imitazioni, e da allora si era conquistato un posto alla pari degli altri. Questa volta il colloquio di selezione si svolse in gruppo, e per fortuna Giuseppe si era preparato – e dimenticato – solo per quello individuale. Così poté andare a braccio, e presentarsi così

com'era. Tra parentesi, il colloquio andò bene, pare che sia stata apprezzata proprio la sua disarmante "vis comica".

è un sentimento

C'è un sentimento che sembra peculiare dell'essere umano, poiché nasce dal quello strano dialogo che si instaura tra l'io che agisce nel mondo e la coscienza che lo osserva. E attraverso quel dialogo quel sentimento si definisce e si consolida, mentre si compie l'atto tipicamente umano del riflettere intorno all'esperienza.

Si tratta del sentimento dell'autostima, quella forma di saggezza verso se stessi che costituisce la base più sicura per tutte le avventure della vita, il porto a cui fare ritorno carichi di sensazioni, emozioni, gesti, progetti, la fonte a cui attingere energia per le responsabilità e i progetti della vita adulta.

è un dato complesso

Se ci lasciamo suggestionare un poco dalle parole, vediamo che dentro l'autostima c'è la stima: stima di sé, per l'appunto, o più esattamente stima del Sé. Mi piace proporre questa accezione: stima come quel procedimento con cui si valuta un bene, esaminando le sue caratteristiche intrinseche, ma anche il contesto in cui si trova, anche il luogo, la situazione, e il tempo.

La valutazione che ne deriva è un dato complesso, che considera non solo gli aspetti positivi di quel bene, ma anche i suoi limiti, e anche le sue potenzialità, l'apprezzamento o il deprezzamento che potrà avere nel futuro. E la sua relazione con l'ambiente circostante, se è in sintonia o no, e se questa circostanza lo valorizza o meno.

è un nucleo antico

Se parliamo dell'autostima come del concetto che si ha di sé, allora dobbiamo collocare alla sua base una accurata percezione di noi stessi, che contiene un nucleo centrale più stabile, più antico, formato nella nostra infanzia e nell'adolescenza, quando si è fondata e definita la struttura fondamentale della nostra identità.

Ma non tutti i giochi sono fatti una volta per sempre, perché

giorno per giorno le mie esperienze continuano ad insegnarmi qualcosa su me stesso/a, e se è vero che quel nucleo centrale rappresenta la mia "carta da visita", la mia impronta, è vero anche che la consapevole ricognizione di come mi muovo nel mio ambiente, di come mi esprimo e lascio tracce di me, mi aiuta a completare e ridefinire di continuo proprio quel nucleo centrale, quella identità che seguita a rifinirsi, fino a quando avrò vita.

è un punto di riferimento interiore

Se infatti all'inizio della vita il sentimento dell'autostima si nutre di quella accettazione senza condizioni che abbiamo percepito nel rapporto con le persone adulte più significative (genitori, nonni, zii, insegnanti, l'allenatore, l'amico più adulto...) e quindi mette radici proprio sugli apprezzamenti e i riconoscimenti esterni, pian piano succede che, proprio a partire da questa immagine di noi stessi che ci è stata rispecchiata dagli adulti significativi, si avvia un processo di interiorizzazione che ci permette simbolicamente di "portare dentro di noi" queste figure di adulti fino ad essere in grado, completata l'adolescenza, di pensare e percepire noi stessi in modo autonomo.

Da adulti, quindi, è proprio un sentimento di autostima solido e coerente che ci rende capaci di tollerare le perdite e i rifiuti, che ci permette di essere abbastanza autonomi dalla approvazione degli altri, poiché si sono ormai strutturate quelle sicurezze interiori e quella consapevolezza di sé che servono da orientamento interno nelle esperienze di vita.

non è un sorriso artificiale

Come ogni aspetto del nostro essere vivi, anche questo sentimento ha bisogno di manutenzione e accudimento. Così come il senso di identità continua a nutrirsi di esperienze, l'autostima non è un capitale tesaurizzato una volta per tutte, non è un pensiero più o meno positivo, una massima da ripetere al mattino davanti allo specchio, col sorriso artificiale da pubblicità del dentifricio.

Non è l'esaltazione esasperata dell'io, che mostra i muscoli e alza la voce proprio quando si sente tremare le gambe, non è la sicumera fasulla e l'assurdo senso di onnipotenza con cui talvolta viene data una mano di vernice alle persone che vogliono tutto e subito, senza impegnarsi in quel costante lavoro

ro quotidiano che serve per diventare davvero adulti.

è importante averne cura

Quando vogliamo nutrire e curare il sentimento di autostima, possiamo utilizzare la vita di ogni giorno: è questione di atteggiamenti, niente azioni speciali.

Gli esseri umani che hanno a cuore la manutenzione del loro sentimento di autostima sono curiosi e disponibili, ma sanno anche dire di no, mettendo in conto il rischio di essere rifiutati; sono intraprendenti e si muovono a loro agio dentro i cambiamenti, ma sanno fermarsi quando incontrano i propri limiti.

Sono concentrati sul mondo, su cosa sta avvenendo là fuori, non sono ripiegati su se stessi, né sono autocompiaciuti, e tanto meno sono gonfi di orgoglio.

Meno che mai perdono tempo ad autocommiserarsi, e ancora meno a vendicarsi, e ad erigere barriere. Hanno rinunciato da un pezzo ad essere perfetti, e vanno avanti così, con tutte le loro imperfezioni, e non cercano di nasconderle.

Si allenano ogni giorno a reggere qualche contraddizione, a non voler capire tutto subito.

Sanno affrontare i rischi, ma sanno anche calcolare le proprie energie, e sono pronti a cambiare strada se le cose non vanno per il verso giusto.

Si impegnano a fondo, assumono la responsabilità delle loro scelte e dei loro progetti, ma sanno anche fermarsi, aspettare, assaporare il presente; sanno distinguere le chimere e fantasmi, e quando li vedono, accendono subito la luce.

Sono capaci di intrattenere buone relazioni, e sanno scegliere le persone a cui dare fiducia; essi stessi sono persone “nutrienti”, ma non dissipano se stessi in rapporti assurdi o distruttivi.

Sanno accogliere le emozioni proprie e quelle degli altri, non hanno paura delle tinte forti, ma non se ne lasciano invadere, e non le cercano a tutti i costi.

Imparano dalle esperienze e sanno comprendere quando è il momento di arrendersi e accettare quello che arriva, ma sono capaci di direzionare accuratamente il proprio impegno e sostenerlo a lungo, anche in circostanze sfavorevoli.

Soprattutto hanno reso il proprio io molto meno ingombrante, lo hanno affinato e assottigliato, e hanno imparato a tenerlo a bada non prendendosi troppo sul serio.

Così c'è più spazio per gli altri, per il nuovo, per le piccole cose, e per tutte le altre incredibili meraviglie del vivere.