Io esisto e ne sono felice!

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Cogito ergo sum! Diceva Cartesio ad indicare che dalla consapevolezza di sé origina la possibilità di darsi uno spazio nel mondo

La capacità di pensarsi e di attribuirsi importanza ed esistenza nell'adulto non viene da sé. È una capacità che si acquisisce sin dall'infanzia attraverso la soddisfazione di un bisogno sociorelazionale importante in ogni fase della vita: l'essere visti. **Un bambino che è stato e si è sentito "visto" è un bambino che non si sente invisibile.** Ciò significa che impara a riconoscere i propri bisogni e le proprie specificità e ha maggiori capacità di riconoscersi una persona degna di valore. **Quando questo bisogno viene trascurato, la persona può impiegare lungo tempo prima di riuscire a riconoscerselo.** Ne deriva che nelle relazioni che egli vive, costantemente tende a chiedere agli altri conferma di sé e del suo valore o addirittura negarselo in molteplici modi. In questa situazione la persona sperimenta un'immane fatica quotidiana di affermare sé stessa e facilmente rischia di rimanere intrappolata in un "copione" svalutante che si ripete sempre identico a sé stesso anche con persone, luoghi e contesti differenti. Conquistarsi giorno dopo giorno il diritto di esistere, di essere sé stessi, di dire la propria, la possibilità di chiedere, di scegliere, di prendere ciò che è già suo di diritto possono in taluni casi rappresentare delle sfide. Tutto questo ha molto a che vedere sia con la capacità di essere assertivi sia con l'autostima. **Come superare questi piccoli, medi e grandi ostacoli al diritto di esistere?**

1. È importante per prima cosa riconoscere che nell'età adulta questi diritti negati possono appartenere alla propria costruzione mentale e che dietro di essi non c'è, o non c'è più, un diniego altrui. Questo libera dalla fantasia collerica o punitiva che qualcuno debba avere necessariamente una colpa e permette sia un'assunzione di responsabilità che di avere una funzione attiva nella propria vita. A ciascuno è data, per principio, la capacità e possibilità di pensare, parlare, scegliere, chiedere. Un limite esterno si ha nelle coercizioni, negli altri casi si tratta di limiti interni, di una autoesclusione.
2. Diventa a questo punto possibile stilare un elenco dei diritti che personalmente non ci si riconosce e di identificare le azioni quotidiane attraverso le quali giorno dopo giorno si può passare da una condizione di "non posso" (divieto) ad un pensiero interno di "posso" (permesso), di "ce la faccio", fino ad arrivare al "ce l'ho fatta!".

A cosa fare attenzione? Alle ricadute e alle reazioni degli altri. **Le ricadute** sono parte del processo, stanno ad indicare che si è in allenamento e che gli schemi vecchi possono ancora interferire con la libera scelta e consapevolezza della persona. Hanno inoltre la funzione di offrire l'occasione di verificare se quanto ci si è proposto è corrispondente alla propria volontà. **La reazione degli altri,** di fronte al cambiamento di una persona, può essere di stupore ma anche di freno. In generale quando non si esercitano i propri diritti, si lascia uno spazio libero di cui altri possono usufruire. Chi dunque è abituato ad avere da questo "misconoscimento" maggiori privilegi, prima di comprendere che si tratta di un naturale e giusto riequilibrio, avverte come se questi "privilegi" gli venissero sottratti. Per fare un esempio: un fratello che ha sempre potuto godere delle attenzioni di tutti perché la sorella remissivamente abdicava ad ogni diritto e bisogno cercando di non dare problemi o non emergere, allorquando la sorella comincia a prendere il suo proprio spazio personale e ad affermare la propria identità, potrebbe vedere ristretti i suoi vantaggi ed istintivamente comportarsi come se volesse ostacolarne il progresso. In realtà sta solo cercando di mantenere uno status quo a cui era abituato. L'analogo può accadere anche in altri tipi di relazioni in cui si creano

relazioni stereotipate o qualcuno abdica al suo spazio esistenziale. E naturalmente a ciascuno serve del tempo per orientare il cambiamento, imparare ad utilizzare questi spazi recuperati, saper padroneggiare i propri diritti e volontà ritrovati e raggiungere un nuovo riequilibrio.