
Come ci immaginiamo?

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Ho difficoltà a rapportarmi con me stessa, mi critico, non mi accetto. Cosa mi consiglia per sentirmi meglio con me con gli altri?. Roberta - Roma

Ciascuno di noi rappresenta un certo tipo e lo esprime col modo di porsi: il tipo sorridente, il tipo serio, quello che incute timore, quello allegro, ecc. Abbiamo cioè un'immagine ben precisa di noi stessi, e ci rapportiamo a noi stessi, agli altri e alle situazioni della vita a seconda di tale immagine. Se di noi abbiamo l'immagine di perdenti, saremo, purtroppo, sempre perdenti; se di noi abbiamo, invece, l'immagine di vincenti, saremo sempre vincenti, qualsiasi difficoltà incontriamo nel nostro cammino. Tutti conosciamo persone che partendo dal niente, hanno ereditato e si son fatte strada lottando, lavorando e credendo nelle proprie capacità. Avevano in sé l'immagine di persone forti, sicuri di sé, decise, entusiaste, felici, sane, oneste e amabili. Questo tema dell'autoimmagine è una delle più grandi conquiste della psicologia moderna. È interessante sapere che per primo se n'è occupato non uno psicologo, né uno psichiatra, né uno psicoanalista, ma un chirurgo estetico, autore di un testo (Maxwell Maltz, Psicocibernetica, Astro labio), che è utile leggere perché tratta in maniera esauriente tutto ciò che concerne la realizzazione personale e soprattutto il tema dell'autoimmagine. È probabile che se, quando s'era piccoli, ci si è sentiti dire: Sei un bambino cattivo, ci si continui a sentire cattivi e a realizzare in sé il bisogno di punirsi, di obbedire a quest'ordine quasi ipnotico. Sappiamo però che possiamo ricostruire la nostra personalità, ricominciare a vivere positivamente, diventare forti e sicuri. Basta volerlo, accettarlo, desiderarlo, basta imparare a decidere di prendere in mano la nostra vita, decidere di essere noi a guidarla e smettere di sentirci travolti dalle varie situazioni. E con i nostri figli, i nostri allievi, gli amici e le persone che amiamo, ricordiamoci che la pacca sulla spalla, il dai che ce la fai o l'amorevole elogio sono il più gran dono che possiamo fare. Un buon genitore è tale quando trasmette con orgoglio ai propri figli quella fiducia e quell'amore assoluto che sono assai migliori di qualsiasi altra forma di ricchezza, perché queste incitazioni li accompagneranno in tutto il corso della loro vita, aiutandoli a realizzarsi totalmente. Un buon insegnante è tale quando crede nelle possibilità dei suoi allievi e punta a sviluppare in loro un elevato sentimento di autostima, facendo, ad esempio, scrivere sulle pareti della classe, sotto le foto di uomini e donne illustri: Si isti et istae, cur non ego?, cioè: Se questi e queste, perché non io?.

pasquale.ionata@tiscali.it