

# Autostima Ce n'è bisogno

PERSEVERANZA, AUTONOMIA,  
FIDUCIA IN SÉ STESSI. PER ESSERE  
DONO L'UNO PER L'ALTRO.  
NELLA COPPIA E NON SOLO



**I** fatti di cronaca sbattuti dalla tivù nel nostro menù serale paiono, appunto, “fatti”, cioè indiscutibili. Spesso, guardandoli attentamente, manifestano, però, lati oscuri che svelano quanta poca “stima” ci sia nei confronti di sé stessi. Penso sia capitato a tanti di trovarsi a volte nella situazione in cui, pur desiderando amare l'altro, non riusciamo a farlo, non sappiamo come fare. Quanti propositi facciamo! E poi finiamo col ricadere sempre negli stessi errori. In realtà, dicono gli psicologi (riferendosi in particolare al rapporto uomo-donna), per riuscire ad amare veramente l'altro o l'altra, è necessaria prima di tutto una “capacità di solitudine”, di restare in piedi da soli in ogni situazione, di non appoggiarsi al proprio partner, di non far dipendere la propria vita dalla sua stima o benevolenza.

Bisogna essere una persona già completa in sé, autonoma. Con ciò non si vuole negare la naturale complementarità biologica tra l'uomo e la donna, ma evidenziare che entrambi possiedono caratteristiche peculiari che servono ad arricchire l'altro nello scambio dei doni specifici di ognuno.

## Il bisogno dell'altro

Ciò non significa non avere bisogno degli altri, e in particolare del nostro partner; siamo esseri relazionali che crescono, vivono e maturano attraverso le relazioni. Ma spesso, senza che ce ne accorgiamo, amiamo per secondi fini, per essere amati, per ricevere amore. L'amore, invece, deve essere caratterizzato da gratuità, disinteresse, iniziativa, capacità di perdonare e ricominciare sempre. Quanto più queste saranno presenti, tanto più facile ed immediata sarà la risposta dell'altro. Ma se questa tardasse ad arrivare, oc-



**Saper restare in piedi da soli,  
in ogni situazione, aiuta  
nel rapporto con l'altro.**

## **Autostima e infanzia**

La stima di sé si struttura in gran parte nei primi anni della vita; dipende molto se in quegli anni ci siamo sentiti amati dai genitori per ciò che eravamo e non per ciò che essi si aspettavano da noi. A volte, purtroppo, l'educazione è basata sul principio: «Se mi ubbidisci e se vai bene a scuola, ti voglio più bene». Invece un padre che sostiene il figlio nel perseguimento dei suoi obiettivi, lo aiuta a costruire la sua sicurezza, gli regala forza ed energia. Anche quando i genitori sono costretti a dare una punizione, dovrebbe sempre venir fuori che, nonostante tutto, l'amore per i figli non subisce variazioni. Come l'amore di Dio, che mentre ci accoglie per ciò che siamo, ci spinge a non fermarci e andare sempre avanti.

## **Crescita individuale**

A volte facciamo fatica ad amare: un saluto mancato, una scarsa delicatezza bastano a mandarci giù, un'idea diversa dalla nostra fa traballare la nostra sicurezza e ci sentiamo rifiutati. Un rimprovero ferisce il nostro orgoglio e facciamo fatica a ricominciare.

Qualunque sia la situazione, bisogna crescere nell'autostima, specie quando avvertiamo che essa è un po' traballante e ha bisogno di puntelli, stimoli, apprezzamenti ed elogi.

Anche in coppia. Non è necessario, tra l'altro, fare sempre tutto insieme; può essere a volte importante fare attività diverse, se queste ci gratificano e aiutano a superare le tensioni quotidiane. Un incontro, una meditazione, un libro, un'attività

corre andare avanti con pazienza e perseveranza, senza far dipendere la nostra vita dalla risposta.

## **L'autostima**

Amare in questo modo non è facile. Tutto dipende dal tipo di stima che abbiamo di noi stessi, dal valore che attribuiamo alla nostra persona, dal grado di sicurezza che possediamo. Se è basso, tenderemo a difenderci anziché a donarci, ad avere bisogno dell'altro per la nostra sicurezza e quindi ad amarlo non per ciò che è, ma per ciò che è capace di darci. Più la persona ha una propria

identità, più è capace di donarsi in modo gratuito; più ha fiducia in sé stessa, più ha fiducia nelle capacità dell'altro.

L'amore di sé non va, naturalmente, confuso con l'egoismo, che è invece ripiegamento che esclude gli altri. Non dobbiamo neanche nascondere i lati bui della nostra personalità, le esperienze negative fatte, ma piuttosto riconoscerli ed accoglierli, nella consapevolezza che anche dal buio può venir fuori la luce. Sarà poi più facile scoprire i lati luminosi, i nostri talenti specifici. Solo da una vera umiltà può fiorire la consapevolezza del valore della nostra persona.



sportiva, tutto può aiutare a crescere, ad acquistare sicurezza e, di conseguenza, ad amare meglio.

## La scoperta dell'amore di Dio

Anche la scoperta dell'amore immenso e personale di Dio può aiutare. Diceva Chiara Lubich: «In psicologia si sa che il bisogno fondamentale di una persona è essere riconosciuta nella propria identità, unica e irripetibile, di non essere considerata un numero o un oggetto. Raggiungere la certezza che Dio la ama, l'ha voluta, che non è abbandonata ad un destino cieco, è la base perché abbia quella sicurezza psicologica che dà senso alla vita e uno scopo nel mondo. Solo la certezza che Dio è amore anche per lei, le dà la forza di continuare a uscire da sé, ad amare e creare comunione sociale».

**Abbondiamo in complimenti ed incoraggiamenti verso chi ci circonda.**

## Trattare gli altri come sé stessi

Allora la conseguenza è logica. Carotenuto afferma che la fiducia in noi stessi ci rende capaci di aiutare anche gli altri a crescere nell'autonomia e nell'autostima. A volte basta poco, come, per esempio, valorizzare il positivo: «Come hai parlato bene stamattina, che bel vestito hai comprato, come sei brava a riordinare la casa!». Specialmente nella coppia. Quando ci viene la tentazione di vedere solo i difetti dell'altro, facciamo subito l'esercizio di elencare anche i suoi lati positivi. Se non li vediamo, è certamente colpa nostra, perché non esiste persona al mondo che non abbia almeno un lato positivo. È importante imparare a non essere avari di complimenti e conferme.

Questo vale sempre, in qualsiasi tipo di rapporto, da quello familiare a quello lavorativo. Non cominciare mai dal negativo, ma sempre da quel poco o molto di positivo che riscontriamo nell'altro. Se tutti facciamo così, se una comunità familiare, as-

sociativa, parrocchiale, si comporta così, se tutti i suoi membri si confermano a vicenda, allora verranno fuori, senza che ce ne accorgiamo, tante potenzialità positive che non si pensava di avere. Ognuno cresce come persona, acquistando una maggiore capacità di amare.

## Una scalata

In questo modo, riferendoci in particolare alla coppia, la comunione aumenta. Gli sforzi fatti in favore della crescita altrui portano ad un uguale o maggiore miglioramento personale, alla fiducia in sé stessi, ad una maggiore autonomia.

La scalata verso la comunione sarà sempre, specialmente all'inizio, un viaggio solitario. Anche se in cordata, la persona dovrà contare sulle proprie forze e sul proprio coraggio, se vuole raggiungere la cima. Ma una volta raggiunta, la comunione se ne avvantaggia e anch'essa si sposta verso mete sempre più alte, spingendo i due verso la conquista di altre cime. ■

