

«UN GATTO CHE SI MORDE LA CODA E COSÌ... ESPONE IL FIANCO.»

di **Giammario Mascolo**

Publicato su "*Il Meridiano*"

nel Novembre 2004

Riprendiamo dunque il nostro discorso sull'autostima.

Proviamo a pensare a tutte quelle volte che ci sentiamo incapaci o non all'altezza di realizzare qualcosa, quelle volte che vediamo un nostro sogno come irrealizzabile...

In alcuni casi questa visione delle cose si basa su dati reali: effettivamente stiamo "Sognando", nel senso che stiamo pensando a qualcosa di troppo difficile nella nostra situazione. In altri casi, però, questa sensazione di incapacità è legata alla poca fiducia nelle nostre forze, cioè alla poca autostima.

Succede allora che cominciamo a sentirci in qualche modo bloccati, non riusciamo a fare niente che ci faccia vedere più vicino il nostro sogno, passano i giorni, e ci sembra sempre più di aver accarezzato un'illusione, che quello rimarrà soltanto un nostro sogno mai avverato.

Come abbiamo già visto la volta scorsa, questa convinzione di incapacità si fonda spesso più sull'immagine che ciascuno ha di sé stesso, sulle proiezioni di esperienze precedenti e su tratti della personalità, che su una giusta e realistica valutazione della realtà. Comunque il risultato è facile da immaginare: la paura di fallire ci frena e ci fa desistere dall'obiettivo che ci siamo posti.

Spingendo questo discorso all'estremo, si può addirittura dire che questa sia l'origine di una vita piatta e pigra, nella quale non c'è spazio per le novità o per le scoperte.

Immaginiamo ad esempio di voler fare un viaggio... Vorremmo andare in un posto che sognamo da tanto tempo, con le persone che amiamo di più, a vedere cose e luoghi che ci hanno sempre affascinato... Ma poi...

Cominciamo a pensare a tutti gli ostacoli che dovremmo superare per realizzare il sogno: il lavoro da lasciare, i soldi da risparmiare, la partenza da organizzare, il tempo necessario per tutti i preparativi, e allora...

Meglio continuare la routine di tutti i giorni, che già ci vuole tanta pazienza per quella!

Spesso ci fermiamo, scegliendo la rinuncia, prima di aver capito se quella meta che avevamo immaginato è effettivamente fuori dalla nostra portata o stiamo solo credendo poco nelle nostre capacità, dandola vinta alla pigrizia.

Un esempio come possono essercene tanti altri, naturalmente, ma basta questo per capire come l'autostima può confondersi con la nostra percezione della realtà, condizionando tutta la nostra vita e facendo nascere in noi la paura delle difficoltà, anche quando esse sono tranquillamente alla nostra portata.

Tutto questo succede anche nel verso opposto: quando ci illudiamo di poter raggiungere ciò che effettivamente non fa per noi: vogliamo diventare come quell'attrice famosa, come quel calciatore o quell'allenatore di successo, oppure vogliamo vincere milioni di euro tentando la fortuna al gioco e così via.

Cominciamo a spendere tutte le nostre risorse, materiali e psicologiche, per inseguire quell'obiettivo, e anche in questo caso scegliamo di farlo prima di valutare bene la sua realizzabilità.

La differenza con l'esempio precedente è che qui si stanno sopravvalutando, e non sminuendo, le nostre capacità reali, eppure l'effetto è comunque quello di allontanarsi da ciò che è effettivamente realizzabile, per la paura, questa volta, di essere troppo "normali".

Diventa come un gatto che si morde la coda: tentare di raggiungere mete impossibili, oppure accontentarsi di poco quando si può chiedere di più alla vita, ci toglie la possibilità di guardarci effettivamente intorno per valutare tutte le nostre possibilità.

L'autostima ha dunque varie facce, ma quando il suo livello è troppo alto o troppo basso, si rischia comunque di perdere occasioni determinanti per la nostra realizzazione personale, o perché si insegue l'impossibile, o perché si rinuncia al possibile.