

«AUTOSTIMA: E LE GIORNATE NO?»

di **Giammario Mascolo**

Pubblicato su *“Il Meridiano”*

nel Marzo 2005

Dopo aver dedicato i precedenti numeri ad un aspetto della psiche umana come l'Autostima, vorrei a questo punto sgombrare il campo da una convinzione che ho visto essere abbastanza diffusa a proposito del livello di autostima.

Molti pensano che i giorni nei quali l'autostima ce la troviamo praticamente “sotto i piedi”, siano giorni da dimenticare, da considerare quasi dannosi per la salute, qualcosa da far accadere più raramente possibile.

Come accennavo anche nel numero precedente, avere giornate di questo tipo è perfettamente normale, sia per cause esterne, sia per le oscillazioni energetiche alle quali tutti andiamo incontro. Il fatto è che, quando la nostra autostima è molto bassa, diventa difficile applicarsi per risolvere i problemi quotidiani, ci sembra di non essere in grado neanche di pensarci. E' proprio questo aspetto che ci fa vedere quei momenti come inutili e dannosi; la nostra cultura, infatti, ci insegna fin da bambini che gli unici momenti positivi della vita sono quelli in cui si riesce a “produrre” qualcosa, o comunque a fare progressi, il resto è tempo sprecato.

Già, qui ci si mette pure la cultura a complicare le cose, non perché in altre culture non esista l'oscillazione del livello di autostima, ma perché viene vista sotto un'altra ottica.

Pensiamo ad un proverbio che viene dall'antica saggezza cinese. Dice più o meno: "Se vuoi imparare a raddrizzare qualcosa, prima studia tutti i modi possibili per storcerla ancora di più". Qui non si parla esplicitamente di giorni o di momenti, però è evidente che, studiare i modi per storcere di più, necessita di tempo, tempo che, secondo la cultura occidentale, sarebbe sprecato, in quanto non direttamente dedicato alla soluzione del problema.

A pensarci bene, anche nella nostra cultura ci sono stati accenni di questo concetto. Un noto proverbio latino, ad esempio, recitava "*Per aspera ad astra*", sottolineando come, quanto più in alto si vuole arrivare, tanto più è necessario affrontare grandi difficoltà.

Ma nei momenti di bassa autostima, è facile anche che si perda di vista ciò che si vuole raggiungere, è molto più forte la sensazione di inutilità e impotenza.

Eppure quelle giornate ci sono, e nessuno può esserne esente.

Proviamo allora a dare una lettura alternativa alla loro esistenza: immaginiamo che la nostra mente sia come un macchinario industriale, che è in grado di produrre a ritmo continuo, e la sua produzione consiste proprio nell'elaborare i dati che percepiamo dall'esterno per generare nuove soluzioni a problemi esistenti. Ora, come ogni macchinario che si rispetti, anche questo ha bisogno di scaricare in un certo senso gli "Scarti di produzione", e raffreddare i propri ingranaggi.

L'esempio è molto ardito, e se c'è qualche collega psicologo che legge starà pensando di denunciarmi all'ordine professionale per quello che scrivo... Speriamo che non ce ne sia nessuno di così ortodosso...

Ecco, quelle giornate in cui prevale il senso di inutilità e di impotenza, quando sembra che il nostro "Macchinario" non sia in grado di produrre nulla di buono, sono il

momento migliore per lo scarico e il raffreddamento, è il caso di fermare tutto e lasciare che la mente si rimetta in sesto.

In quelle giornate proviamo allora a farci una domanda precisa, sulla scorta di ciò che suggerivano gli antichi Cinesi:

“Cosa potrei fare io se volessi non migliorare, ma peggiorare ulteriormente la mia situazione? Cosa dovrei fare o pensare per sentirmi ancora peggio di come mi sento?”

Così facendo, quelle giornate serviranno a lasciar sfogare la nostra mente, concedendoci anche di sentirci inutili e falliti, e potrebbero diventare il trampolino di lancio per nuove sfide e nuove opportunità.