

Autostima:

Tutto ciò che non cresce muore!

Pierluigi D'Alessio

AUTOSTIMA

Tutto ciò che non cresce muore!

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2018
Pierluigi D'Alessio
Tutti i diritti riservati

*“Sono grato
per i tuoi insegnamenti,
perché senza di te non sarei
mai stato la persona che sono...”*

*“A mia figlia,
Serena D'Alessio.”*

Introduzione

Se hai appena iniziato a leggere questo libro, non significa che sei arrivato ad un punto così basso, così profondo, da poterti riconoscere come un fallito. Sì, è proprio da qui che intanto bisogna cominciare ed esserne certi: qualsiasi siano le situazioni negative che si creano nella nostra vita, qualsiasi dispiacere o anche errore che giudichiamo come tale non sta a identificarci da quel momento in poi come delle nullità.

Nessun essere vivente equivale a zero e addirittura nessun oggetto equivale a zero. Prendiamo ad esempio una semplice penna: essa ha un'utilità, quindi un valore e cioè ci permette di scrivere (nel lavoro, una poesia, un pensiero, una canzone) e quell'inchiostro contenuto dentro la penna e che trova il proprio sfogo su un foglio di carta, con il nostro gesto dello scrivere, ci rimarrà per sempre, nel tempo. Quanti libri o lettere di anni o secoli fa, ad oggi ci ritroviamo a leggere e quelle parole passate attraverso quella penna ci possono ancora emozionare o far riflettere?

Ecco, se anche una semplice penna, può essere uno strumento così capace di dare qualcosa, così utile, così romantico anche, figuriamoci una persona quanto può valere, quanto può essere importante e quanta sproporzione di fronte al nulla!

La strada da percorrere, per ognuno di noi, non è sicuramente facile. Ci sono molti ostacoli, molte deviazioni, tante fermate. Ma non dimentichiamo che nel frattempo assaporiamo momenti di gioia, soddisfazioni personali, raggiungiamo obiettivi, qualcuno ci dice *“ti voglio bene”*, *“ti*

amo". Pertanto non può esistere soltanto un colore, ovvero il nero, che spesso ci imponiamo di vedere.

Ripensa a quelle poche ma eccezionali volte in cui ti accorgi, alzando lo sguardo al cielo, dopo un momento di pioggia, che hai di fronte l'arcobaleno: quanti colori, l'uno incastrato con l'altro in armonia e per qualche secondo non pensi a nient'altro se non ad osservare, ad ammirare, quasi a contemplare quella bellezza che non ti aspettavi, che non hai previsto, che è fuori dal tuo controllo. Probabilmente in quegli attimi, anche se in maniera inconscia, hai goduto in maniera piena dentro di te, ti sei sentito bene, leggero, pieno.

Per tutto ciò che siamo e rappresentiamo, annullare la nostra personalità, azzerare le nostre capacità, nasconderci dentro noi stessi, rappresenta un controsenso, una pugnata che ci infliggiamo senza meritarcela.

In fondo, cosa desideri più di ogni altra cosa, per te stesso, se non essere veramente felice? Ma questa felicità dove la troviamo?

Dobbiamo partire da noi stessi, dal nostro centro, dalla consapevolezza di ciò che siamo e non importa se sei molto giovane o una persona adulta, perché c'è per tutti l'opportunità di un percorso da seguire per costruire dentro di noi quelle fondamenta, ma anche quelle porte che ci permettano di vivere la vita in modo stabile, sicuro, con gioia e stupore.

1

L'essere spontanei

*Il compito principale
nella vita di ognuno è
dare alla luce sé stesso*

Erich Fromm

C'è un periodo della nostra vita, quando siamo bambini, che rappresenta la fase più dolce, più semplice, più trasparente e più vera e della quale, vista l'età, non ne abbiamo il controllo, ma la viviamo e basta.

Il bambino quando è piccolo non costruisce nella sua mente degli schemi sui quali impostare le proprie azioni, anzi ciò che fa nasce dalla sua spontaneità, dal suo semplice vivere un determinato momento.

Questo termine, spontaneo, viene spesso dimenticato quando siamo adulti e a volte va quasi contro quelle che sono le nostre azioni che ci prestabiliamo a priori, in base a ciò che dovremo compiere, venendo a creare così una realtà parallela dentro la quale noi siamo imprigionati.

Spesso noi adulti compiamo delle azioni soltanto per far piacere a qualcuno, perché gli altri si aspettano da noi quel comportamento e non perché effettivamente abbiamo desiderio nel compiere quelle determinate azioni. Ecco questo è un esempio di mancanza di spontaneità.

Essere spontaneo vuol dire non calcolato e si manifesta con la tendenza abituale a comportarsi con naturale franchezza e immediatezza, senza finzioni e senza falsi ritegni.

Non rivedete in questa affermazione l'atteggiamento di quando si è bambini?

Fingere a noi stessi

Mi colpisce molto quel “*senza finzioni*”, perché quanto è difficile il non fingere? Spesso e volentieri prima di fingere con gli altri, fingiamo proprio con noi stessi, ci nascondiamo dal nostro io e a volte mi chiedo e vi chiedo: ma come ci riusciamo?

Siamo veramente bravi, così capaci di offuscare ciò che siamo veramente e ricostruire una nuova immagine che in certe situazioni e istanti ci illude di aver fatto un buon lavoro, ma scontrandosi poi con quella che è la realtà, ciò che accade e che non possiamo controllare, ci porta a un indebolimento della nostra personalità a non credere più in noi stessi e spesso a voler cancellare quell'immagine e volere ricostruire un'altra che potrebbe essere più adatta o più forte.

Questo processo lo possiamo paragonare al castello di sabbia che costruiamo a riva sulla spiaggia: ci mettiamo impegno, lo facciamo bello, curiamo i particolari, una volta terminato lo ammiriamo, ma ad un certo momento arriva dal mare quell'onda un po' più grande del solito e più forte che distrugge il nostro castello e ci lascia senza parole e con il dispiacere che quello che avevamo costruito, magari anche con tanta passione. Non esiste più.

Ritorniamo ai bambini. Ci troviamo in un parco e ad un certo punto si ritrovano a dover giocare nello stesso spazio, più bambini che non si conoscono tra di loro. Ebbene anche in questo caso viene fuori la spontaneità di cui parlavamo: semplicemente si avvicinano l'un l'altro e come per magia iniziano a giocare insieme, ognuno con il proprio giocattolo o anche condividendolo, ma insieme e parlano e interagiscono tra di loro come se si conoscessero da sempre. Non sanno cos'è la finzione, il pregiudizio, le differenze, il ma e il se che invece da adulti ci pervadono nella nostra mente.

Questa caratteristica di quando si è piccoli, che è inconscia e fa parte del nostro essere, non è possibile perderla, piuttosto la nascondiamo, la imprigioniamo, ce ne dimentichiamo, la consideriamo superata e non ne facciamo più uso, non avendo così quegli effetti positivi che darebbero alla nostra personalità quel qualcosa che la renderebbe più vera e più forte.

Ci tengo a sottolineare che giustamente non è possibile rimanere bambini, nel senso letterale, per sempre. La vita è costituita da varie fasi, nelle quali però il “*trucco*” sta nel rimanere agganciati a ciò che siamo veramente e in particolare maturando, nel corso degli anni, avere maggiore consapevolezza di questo essere aggappati alla fonte.

Scopriamo le certezze

Un'altra immagine sulla quale vorrei ci soffermassimo è quella in cui il bambino prova a fare un qualcosa e, non riuscendoci, come reazione naturale e spontanea inizia a piangere. Lo fa sia per richiamare l'attenzione e anche come conseguenza del fatto di non riuscire. Ma c'è una consapevolezza che ha il bambino e cioè che sa di poter contare in maniera cieca sull'aiuto di qualcuno, ovvero la mamma e il papà. Sono proprio queste due figure la certezza e la sicurezza del bambino, che grazie appunto alla loro presenza, al loro amore e all'esempio che danno, contribuiscono alla crescita della personalità e dell'autostima del bambino.

Quindi se adesso, tu che stai leggendo, sei in un momento di sconforto totale e credi di non valere nulla o comunque hai poca fiducia in te stesso, magari probabilmente hai avuto un'infanzia infelice, i tuoi genitori non ti hanno amato come avresti meritato e voluto, o forse ti sei sentito abbandonato, magari sono mancati in qualcosa o credi ti abbiano danneggiato nella tua crescita e sviluppo personale. Anche tu adesso potresti essere un genitore e forse senza rendertene conto stai mancando in qualcosa nei confronti

di tuo figlio. Abbandona il risentimento, fai pace con te stesso e con chi avrebbe dovuto amarti e proteggerti, considera che è naturale sbagliare, non accorgerci di qualcosa di importante. Fa parte purtroppo o per fortuna della nostra imperfezione e poiché, come abbiamo detto sin dalla parte introduttiva, noi abbiamo un grande valore già solamente per il fatto che siamo degli esseri viventi e pensanti, anche se qualcuno ha sbagliato nei nostri confronti o ci ha influenzato in maniera negativa, oppure è stato un cattivo esempio o da chi ci aspettavamo tanto invece non ci ha dato nulla, spetta ora solamente a noi prenderci la responsabilità di poterci risollevare. Spetta a noi trovare la capacità di crescere, di ottenere ciò che vogliamo. Perché non crescere significa tornare indietro, appassirci, morire. Ecco perché “tutto ciò che non cresce muore!”.

Avete mai provato a curare una qualsiasi pianta nel vostro terrazzo, o balcone o dentro casa?

Se la innaffiamo, tagliamo l'erba selvatica, togliamo le foglie secche, la mettiamo alla luce solare e in questi gesti trasmettiamo amore, cura, gioia nei confronti di questo essere vivente, questa sicuramente crescerà, sarà rigogliosa, avrà il proprio colore vivo e sicuramente noi ne saremo compiaciuti. Ma se ce ne dimentichiamo e non la innaffiamo, non togliamo le foglie secche, non tagliamo l'erba selvatica, non la mettiamo alla luce solare, questa pianta, dite che crescerà? Che sarà bella e rigogliosa?

No. Si appassirà, seccherà, perderà il suo profumo e piano piano si disferà nella terra e scomparirà.

E noi, paragonandoci a questa pianta, quale scelta vogliamo fare?

Sembra di ritrovarsi, in ogni evento nel quale siamo partecipi o protagonisti, di fronte ad un bivio: vado da questa o da quella parte?

Certamente il bambino di cui parlavamo sceglierebbe un percorso senza pensarci, così d'istinto e potrebbe pertanto anche sbagliare. Per questo motivo è importante la figura genitoriale o comunque di famiglia che lo accompagna nella crescita.