

L'AUTOSTIMA NON È UN DONO INNATO, PERCIÒ PUOI POTENZIARLA. INVESTENDO SU TE STESSA, RICONOSCENDO LE TUE CAPACITÀ E AFFRONTANDO I MOMENTI DIFFICILI. MA DEVI ABBANDONARE L'IDEALE DI PERFEZIONE. PERCHÉ SOLO SE ACCETTI LE TUE MANCANZE POTRAI MIGLIORARTI

testo di Cinzia Cinque - consulenza di Sara Riccardi, psicoterapeuta - foto di Horst Diekgerdes

Una faccenda complicata quella dell'autostima già a partire dall'etimologia della parola, che rivela una doppia accezione: stimare, cioè determinare il valore di qualcosa, e avere un'opinione su qualcosa. Fin qui, è chiaro. Ma quando questo qualcosa siamo noi stesse, il gioco si fa duro. E diventa una storia lunga una vita. Perché l'autostima non è un dono di natura, come avere i capelli biondi o gli occhi verdi, né può essere insegnata dall'esterno, come le declinazioni o i teoremi. Ma è qualcosa che costruisci nel tempo, il risultato di un lungo match, pazienza se ogni tanto si perde, quel che conta è vincere il campionato. È un percorso in salita, irto di ostacoli, ma l'ebbrezza di arrivare in cima è impagabile. Insomma, è una sorta di scommessa: con te stessa. Da vincere.

I TUOI GENITORI: AMMAZZARLI O...

«Ma perché ti sei tagliata i tuoi splendidi capelli, stavi meglio prima!». Questa era tua madre. «Sei capace solo di fare guai». Eccolo, tuo padre. C'è poco da fare. Se ogni tanto l'insicurezza ti paralizza persino al ristorante quando devi scegliere tra antipasto e primo, devi ringraziare i tuoi genitori. Brava gente, per carità, ma delicati come un tirannosauro in un formicaio.

Il mantra della perfezione Solo che la formichina eri tu. In buona fede volevano spingerti a essere più bella e più tutto, e intanto, sempre in buona fede, facevano calare il machete sulla fiducia in te stessa. Messa a dura prova da tutti quei confronti con chi, a seconda del caso, meritava lo scettro della figlia modello. Una lotta impari. Loro i grandi, tu piccola, piccola così (perché di certo il mantra

della perfezione risalirà all'infanzia). Emblematica l'esperienza di Antonella Landi, prof e autrice di *Tutta colpa dei genitori* (Mondadori, www.antonellalandi.com). Suo padre le toglie il saluto quando alla licenza media prende solo buono. Lei caparbia si iscrive al liceo classico, poi a lettere. Poi vince il concorso per insegnare. La morale? Visto che non puoi ucciderli, sfrutta i genitori che ti sei ritrovata in sorte e sfidali a colpi di "voi non sapete chi sono io". Anzi: "di che cosa sono capace".

LUI SE N'È ANDATO. E TU SEI KO

E poi vogliamo mettere l'amore? Parliamo di come, alla prima seria débâcle sentimentale, tu ti sia sentita ammaccata come un'auto dopo un frontale con un tir. Fin lì andavi a 180 all'ora. Lo amavi, ti amava. Vi eravate incontrati giovani, stati insieme per un periodo più o

Ragazze, siamo in gamba, credeteci!



Lella Costa

Attrice e autrice da 30 anni sulle scene, anche scrittrice, Lella Costa, in tournée fino a fine aprile con tre spettacoli, è un'intellettuale poliedrica, impegnata e concreta. Ma la brillante one-woman show è anche una mamma felice (ha tre figlie) e dunque una donna realizzata su tutti i fronti. E sul tema della fiducia in se stesse ha le idee molto chiare.

Autostima: un sostantivo "al femminile"?

Chiamiamo: l'autostima è la consapevolezza del proprio valore, in base alle proprie qualità e ai propri talenti. Spesso però si fa coincidere questo concetto con l'aspetto fisico, lo si confonde con il "mi piaccio, mi trovo attraente", e così facendo lo si banalizza. Hai una scarsa autostima? Comprati un paio di scarpe, suggerisce qualcuno... Non voglio sminuire lo straordinario potere gratificante di un paio di scarpe, ma quello resta un piacere, un gioco.

Ma il piacersi aiuta a piacere e quindi è un rinforzo...

La tua autostima nasce solo dalla considerazione che sai fare un sacco di cose, di solito molte di più rispetto a un uomo (che tra l'altro fa meno fatica a sentirsi stimato e stimabile). Se ti rendi conto di quanto sei brava, saprai quanto vali. Sì, perché dobbiamo dare per scontato che dall'esterno riceviamo pochi riconoscimenti. Noi, oltre al saper fare, dobbiamo conquistare la visibilità, convincere di essere competenti.

Dunque conta il coltivarsi, non l'amore di un uomo?

Il modo di vivere i sentimenti influisce sulla felicità, sulla stabilità e sul benessere, ma a volte è difficile riconoscere quel che si ha. Tante persone, non solo donne, hanno una vita ricca ma restano infelici, tormentate.

Come si fa a giudicarsi con obiettività?

Bisogna essere indulgenti e complici con se stessi, guardarsi con occhio critico ma anche affettuoso. Il resto viene da sé.



MA TUSAI

QUANTO VALI DAVVERO?

meno lungo, tu eri il sole, lui tutti i pianeti. Tu la terra, lui il tuo cielo azzurro. Esisteva e ti rendeva intelligibile la realtà, era la vita. Pensavi di sposarlo, avreste avuto figli, sareste invecchiati insieme. Poi è stata la fine. Insomma, il colpevole della deriva autodistruttiva è un uomo? Accogli il consiglio di Fermina Daza a Florentino Ariza (G. G. Marquez, *L'amore ai tempi del colera*): lascia che il tempo passi e vedi cosa ti porta.

Piangi pure, bambina Ti consigliano di distrarti, stare tra la gente, reagire? Balle. Piangi, invece, magari ascoltando *Buona vita* della Vanoni ("rispetta l'amore per te stessa, difendilo, tu rischi ma rimani uguale...") e leggendo Fabio Volo su Facebook ("Ho capito che nella vita devo fare quello che mi spetta"): capirai che non sei l'unica. Che tante (e tanti) ci sono passate prima di te. Che non è *Niente di grave*, come recita il titolo di un romanzo di Justine Lévy, nel quale l'insicura e fragile figlia del filosofo Bernard-Henri ripercorre l'amore per Adrien che la tradirà nientedimeno che con la futura signora Sarkozy. Nel frattempo, dunque, via libera alle lacrime. Poi, appena ti senti meglio, vai su Google e digita "Questo amore, Gigi Proietti". Una poesia scritta da Roberto Lerici per l'attore (attualmente in tournée), la cui struggente voce ti convincerà che ti resta una sola cosa da fare: innamorarti di nuovo.

AL LAVORO, SEI BRAVA EPPURE...

No, fin qui non sei tu. La tua adolescenza è passata da un pezzo, il tempo degli amori mancati anche. Sei nel pieno della vita e gli errori degli altri sono un ricordo. I tuoi preferivano tua sorella? Peccato per lei, gravata della responsabilità di soddisfare le loro aspettative. E quegli amoretti di serie B? Acqua passata. Libera di sbagliare, ti sei costruita la tua vita e sei soddisfatta di te. Nata "biologicamente sana", hai fatto scudo alle offese e superato indenne gli anni dell'incertezza, dell'inquietudine, dello smarrimento. Hai preso le tue baroste, come no. Ma le hai "usate" bene. Eppure quel senso di inadeguatezza ti aspetta al varco. Vali, certo che sì, "ma gli altri lo sanno?", ogni tanto ti chiedi. Per esempio, sul lavoro.

I meriti? Non per te Ti sei data da fare come una matta, perché ci credevi, amavi quel che facevi. Ma nessuno sembra essersene accorto. La promozione? Alla vicina di scrivania. Un aumento di stipendio? Qualcuno l'ha ottenuto, non tu. Dunque, se è la sfera professionale quella a rischio autostima-

Un corso, una mostra e tanti libri

Iscriverti Valorizzare la femminilità rafforzando l'autostima è l'obiettivo del Pink Master di Ismo: 6 giornate e 3 laboratori. Costi da 250 €. Info: 0272000497, www.ismo.org.

Leggere M. Recalcati, *Il soggetto vuoto* (Erickson, 22 €); M. Menditto, *Autostima al femminile* (Erickson, 16 €); R. Poletti e B. Dobbs, *Quaderno d'esercizi per*

l'autostima (A. Vallardi, 5,90 €); M. Vincenzi e L. Casa, *Alle origini* (Infinito Ed., 12 €).

Visitare Nell'ambito del progetto *In viaggio: al centro della mente*, la mostra "Outsider Art" ospita opere sul disturbo psichico e toccherà Ancona (24-26/3), Roma (31/3-2/4), Bari (7-9/4), Catanzaro (14-16/4), Palermo (19-21/4) e Cremona (27-29/4).

sotto-le-scarpe, perché colleghi e capi non riconoscono le tue qualità, adotta questa strategia: reinventati, ponendoti altri traguardi o, se è il caso, riducendo attese e desideri. Nel frattempo, "controbilancia", pensando a quello che hai su altri fronti: un uomo, una famiglia, amici sinceri. Insomma, non c'è bisogno di scomodare gli psicologi (che comunque nei momenti no suggeriscono di riflettere sugli obiettivi raggiunti) per ricorrere al buon senso e non permettere che la mancanza di gratificazioni su questo fronte cancelli la tua gioia di vivere. Frutto solo del volersi bene, molto bene.

Decidi di riscrivere la tua storia

Una buona autostima è fondamentale per stare bene con se stessi e con gli altri. Ma a volte manca. Ne parliamo con Sara Riccardi, psicoterapeuta*.

L'autostima è innata?
No, è un processo che riguarda la valutazione di sé, ma in relazione al rapporto con gli altri. Non è un dato iscritto nel patrimonio genetico e quindi trasmissibile, ma l'ambiente gioca un ruolo chiave nell'acquisizione della stima di sé.

Come influisce la famiglia?
Conta il comportamento dei genitori verso il figlio fin da prima della sua nascita: il desiderio di avere un bambino, le aspettative, l'attesa determinano quale posto un figlio occuperà nella vita di una coppia. Poi accoglierlo con amore e valorizzare le sue attitudini e inclinazioni sono atteggiamenti che lasciano un segno profondo nella sua esistenza e influiscono sulla consapevolezza di occupare un posto di valore e di amore e quindi sulla concezione di sé.

E se ciò non avviene?
L'adulto che sminuisce le capacità di un ragazzo, fino a deridere le sue debolezze, gli rimanderà un'immagine di sé inadeguata: a quel punto, ci si può ribellare, identificare o aderire a quell'immagine.

Si può migliorare l'autostima?
Occorre migliorare l'idea di sé decidendo di "riposizionarsi" rispetto a se stessi e all'Altro, di riscrivere la propria storia. Ma chi si considera di scarso valore tende a rimanere schiacciato da tale sentimento, a delegare la colpa all'esterno (genitori, maestri, amici, compagni), e non si domanda "che ruolo ho io in tutto

questo?". Quindi, il "lavorare su se stessi" deve partire dal chiedersi: cosa posso fare per cambiare?

Contano gli obiettivi raggiunti?
Certo, sebbene ottenere dei risultati nella sfera affettiva (aprirsi all'altro, accogliere l'amore, costruire un rapporto) e professionale (dedicarsi con passione al proprio lavoro) presuppone il mettersi in gioco: per realizzare i propri desideri è necessario esporsi, anche a costo di rischiare la propria autostima.

Non basta avere la volontà?
No, perché l'essere umano non è solo volontà, è anche essere contro se stesso. Migliorare l'autostima non coincide con il prefissarsi un obiettivo. Un esempio? Il rapporto che molte donne hanno con il cibo: quante volte si decide, con tutta la buona volontà, di mettersi a dieta per constatare subito dopo che non è mai il lunedì giusto?

E come riuscire ad accettarsi?
Accettando il proprio essere imperfetti. La fiducia in sé non va confusa con l'ideale di perfezione: questo rimanda un'idea di sé inadeguata, imponendo aspettative elevate e inarrivabili. Accettare l'imperfezione apre al cambiamento e alla messa in discussione di sé, in un movimento creativo di ricerca. È la mancanza, l'incompletezza a produrre il desiderio e a spingere verso la voglia di migliorarsi.

Dove trovare un equilibrio?
È nel punto d'incontro tra questa autoconsapevolezza, anche nei propri aspetti meno positivi, e il consenso di lasciarsi sorprendere dall'imprevedibile e dal mistero che abita la vita umana.

* Sara Riccardi, psicoterapeuta, responsabile di Jonas Pesaro. Jonas Onlus è un'associazione senza fini di lucro orientata a percorsi di psicoterapia con tariffe "sociali", per rendere la cura accessibile a tutti e sostenibile nel tempo (numero verde 800453858, www.jonasonlus.it).