



ALLA
CONQUISTA
DELL'AUTOSTIMA

Come ritrovare fiducia in se stessi,
crescere psicologicamente e spiritualmente

Seminario tratto dal libro di Anselm Grün
"AUTOSTIMA E ACCETTAZIONE DELL'OMBRA"
Edizioni San Paolo

PIANO DEL SEMINARIO

INTRODUZIONE

- 1) Mancanza di autostima e senso d'incapacità
- 2) Fiducia, sicurezza in se stessi, consapevolezza di sé
- 3) Impotenza, mancanza di capacità, di possibilità

A) LA COSTRUZIONE DI UNA BUONA STIMA DI SÉ

- 1) Fiducia originaria
- 2) Singolarità e unicità
- 3) La comunicazione
- 4) L'accettazione dell'ombra
- 5) La riconciliazione con la propria storia di vita
- 6) Il "sé" spirituale

B) ALLA RICERCA DEI PROPRI PUNTI DI FORZA

C) IMMAGINI DELLA MANCANZA DI AUTOSTIMA

- 1) Il Piccolo
- 2) Il Paralitico
- 3) Colui che fa confronti
- 4) Il Pusillanime
- 5) Il Curvo
- 6) L'Adattato
- 7) L'Arrogante
- 8) Altre immagini

D) VIE CHE CONDUCONO A UNA SANA AUTOSTIMA

- 1) L'accettazione di se stessi
- 2) La cessazione dei confronti
- 3) Indipendenza dall'approvazione altrui
- 4) La via che passa per il corpo
- 5) La via della fede
- 6) La meditazione di testi biblici
- 7) L'annuncio della riconciliazione
- 8) Lo spazio del silenzio

CONCLUSIONE

INTRODUZIONE

1) MANCANZA DI AUTOSTIMA E SENSO DI INCAPACITÀ

Gli uomini e le donne, vecchi e giovani ruotano spesso attorno a due poli: mancanza di autostima, di fiducia in se stessi e senso di incapacità. Per esempio:

>> C'è chi non ha il coraggio di difendere la propria opinione se incontra altre persone sicure di sé.

>> Diversi si credono dei buoni a nulla. Pensano che gli altri sappiano sempre fare di meglio.

>> Soprattutto mamme, i cui figli sono da poco usciti di casa, si accorgono all'improvviso di come la loro fiducia in se stesse, così faticosamente costruita, crolli. Esse hanno trovato appagamento nella vita dei propri figli e ora che si devono confrontare con se stesse hanno la sensazione di non valere più nulla.

>> Anche persone di una certa età affermano spesso di avere un'opinione assai modesta di sé: in vecchiaia si ricordano di non essere state prese sul serio da bambini, e come non fosse mai chiesta la loro opinione. Ora che non possono più vantarsi di alcun rendimento, si sentono privi di valore.

>> Ci sono giovani che nutrono grossi dubbi sul loro valore; essi soffrono del fatto di non essere considerati, di avere delle inibizioni, di non essere come vorrebbero. Si infuriano se arrossiscono quando si affronta un discorso che li mette a disagio. Soprattutto temono di non risultare piacevoli. O ripetono spesso: "Che vergogna!".



>> Giovani uomini si sentono inibiti in presenza delle donne, perché non sono sicuri di essere da loro accettati: se vedono altri in compagnia di una ragazza provano un senso di inferiorità, perché sono ancora soli e perché nessuna ragazza li avvicina.

>> Ci sono ragazze che hanno paura di non essere considerate dagli uomini, di essere derise da loro, perché non si avvicinano al loro ideale di bellezza: investono perciò le proprie energie per apparire così come pensano che gli uomini le desiderino.

>> C'è poi, per esempio, il giovane che si sente incapace di prendere una decisione per il futuro.

>> Altri sperimentano un senso di impotenza nel dominio di sé: soffrono per il proprio fallimento, ma non riescono a cambiare nulla.

>> Giovani donne soffrono perché non sono capaci di disciplinare il loro rapporto con il cibo.

>> Giovani uomini si sentono incapaci di gestire la propria sessualità secondo l'idea che se ne sono fatta e secondo i loro ideali.

>> Altri si adirano, perché fanno continuamente brutte figure, si mostrano insicuri di fronte agli altri e talvolta commettono errori senza riuscire in alcun modo ad evitarli.

Riassumendo, potremmo dare una breve lista dei più comuni sintomi di carenza di autostima. Non è detto che tutti questi sintomi compaiano nella stessa persona: pur essendo alcuni contrastanti fra di loro, sono però indicativi dello stesso problema.

SINTOMI DI UNA SCARSA AUTOSTIMA

1. La sensazione di valere poco o nulla
2. Difficoltà di relazioni interpersonali
3. Perfezionismo (non si è mai soddisfatti dei propri risultati, anche se di ottimo livello)
4. Scarso equilibrio nella propria sfera emotiva
5. Paura
6. Suscettibilità ed irritabilità (permalosità, scoppi di rabbia incontrollata come difesa)
7. Un'esagerata considerazione per le opinioni altrui (incapacità di prendere decisioni; continua ricerca di conferme altrui)
8. Dipendenza dagli altri
9. Spirito ipercritico fino ad arrivare all'intolleranza
10. Difficoltà ad accettare complimenti
11. Stato di eccessiva preoccupazione generato dall'insicurezza
12. Una coscienza esageratamente scrupolosa (si ricerca la sicurezza nelle regole), fino ad avere una coscienza spietata, che si tormenta e si punisce
13. Attitudine legalista verso Dio e la religione (nella disperata ricerca del proprio valore, ci si concentra sui meriti personali, invece che sulla grazia di Dio)
14. Mancanza di trasparenza (difficoltà di essere spontanei, di manifestare se stessi: ci si nasconde dietro una maschera)
15. Lavorodipendenza
16. Difficoltà ad esprimere le proprie emozioni
17. Ricerca di sicurezza nei beni materiali
18. Atteggiamento di passività (si subiscono gli eventi della vita senza reagire)
19. La sensazione di essere inferiori o superiori agli altri (arroganza)

2) FIDUCIA, SICUREZZA IN SE STESSI, CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Prima di entrare nel vivo dell'argomento, occorre fare una precisazione per quanto riguarda tre diversi termini:

- fiducia o autostima,
- sicurezza in se stessi,
- consapevolezza di sé.

Questi tre concetti sono in un certo senso connessi l'uno all'altro, tuttavia ognuno significa qualcosa di diverso.

AUTOSTIMA significa conoscere il proprio valore, la propria dignità, la propria unicità in qualità di persona: è la percezione del mio sé, del mio vero essere, dell'immagine che Dio si è fatto di me (ovvero della Sua immagine dentro di me).

SICUREZZA DI SÉ significa invece che una persona ha il coraggio di fare qualcosa, ha il coraggio dei propri sentimenti e confida in Dio, che la conduce e l'accetta.

Come persona sicura di sé viene indicata quella che sa presentarsi in modo spigliato e che non si lascia intimorire da niente e da nessuno.

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ infine vuol dire che una persona che la possiede è cosciente di se stessa, sa chi è e che cosa c'è dentro di lei.

Della consapevolezza di sé, talora, si può anche far mostra: in questo caso si esibisce consapevolmente il proprio sé. Un individuo, tuttavia, può mostrarsi consapevole di sé anche quando abbia scarsa autostima; questa viene occultata mediante un comportamento consapevole e sicuro.

IMPORTANTE:

Posso forse apparire insicuro in un ambiente sconosciuto, ma esserne cosciente, così da conservare anche allora fiducia in me stesso e autostima.

Io valgo anche nella mia insicurezza e nelle mie inibizioni: la fiducia in me stesso mi permette anche di essere debole. Il senso di autostima non gonfia: è piuttosto il senso del proprio valore in tutte le sue debolezze e i suoi limiti.

3) IMPOTENZA, MANCANZA DI CAPACITÀ, DI POSSIBILITÀ

Il senso di impotenza implica il senso della propria mancanza di potere. Essere senza potere significa essere senza possibilità, senza influsso, senza capacità.

L'impotente non può fare nulla, non ha alcuna possibilità di modificare le cose. Il senso di impotenza appartiene inevitabilmente alla natura umana.

Origine del senso d'impotenza

a) **Nel passato:** Molte sensazioni d'impotenza affondano le radici nell'infanzia:

- Durante l'infanzia un bambino si è sentito incapace di mitigare le tensioni tra i genitori e di porre fine ai litigi.
- Spesso i bambini hanno provato un senso d'ira impotente quando sono stati puniti ingiustamente. Il medesimo senso di impotenza vivono oggi nel rapporto con i superiori e le autorità e nelle situazioni di conflitto in famiglia, nella comunità, sul posto di lavoro.

b) **Nel presente:** Altre volte il senso d'impotenza affiora per situazioni vissute da adulti, situazioni che sfuggono totalmente al nostro controllo. Per esempio:

- I genitori si sentono inadeguati nei confronti dei figli ormai divenuti adulti e quando hanno compiuto delle scelte completamente diverse da quelle che essi avevano pensato.
- Vecchi e giovani si sentono impotenti nei confronti di un mondo in cui tante cose vanno male e sulle quali tuttavia non possono esercitare alcun influsso, perché le decisioni sono prese da altri, da gruppi potenti e da forze anonime che non è possibile controllare.

Senso d'impotenza e autostima

Il senso di impotenza è spesso connesso alla mancanza di stima di sé, ma non si identifica con essa. A volte il senso di impotenza e la mancanza di autostima camminano parallelamente, quando ci si sente incapaci di fronte ai propri errori e di fronte alla possibilità di cambiare se stessi.

Ma esistono anche tante persone che effettivamente hanno una sana fiducia in se stesse e tuttavia soffrono di sensi di impotenza in molti ambiti della propria vita:

>> Si sentono impotenti come insegnanti, perché – a causa di una cattiva educazione impartita dai genitori – non riescono ad ottenere quasi nulla dai ragazzi.

>> Si sentono impotenti i ministri di culto, perché – nonostante tutti i loro sforzi – non riescono ad ottenere i risultati sperati nella comunità di cui sono responsabili.

>> Più o meno tutti sperimentiamo un forte senso di impotenza di fronte alle ingiustizie del mondo, alla diffusa miseria nel mondo, di fronte all'ondata di violenza, di fronte alla burocrazia, di fronte alle guerre senza senso, ecc.

Quasi nessuna persona riesce a sopportare questi sensi di impotenza: alcuni reagiscono in maniera depressiva, oppure si rifugiano nella rassegnazione, altri diventano aggressivi, si agitano, oppure mirano al potere (nella famiglia, nella propria professione, nella politica, e così via), per sfuggire alla propria impotenza.



In questi incontri percorreremo la strada della fede, l'unica veramente in grado di affrontare con efficacia tutti questi problemi.

Tuttavia, prima di poter trovare un aiuto nella fede che mi permetta di dominare il mio senso di

impotenza e sviluppare una buona autostima **devo affrontare la realtà della mia impotenza e della mia mancanza di autostima.**

IMPORTANTE:

La dimensione spirituale non può semplicemente scavalcare il piano psicologico; piuttosto, solo passando da esso posso giungere a Dio. La via per giungere a Dio non aggira la mia realtà psicologica: questo rappresenterebbe una scorciatoia spirituale per scavalcare la realtà. Non esiste una scorciatoia spirituale che possa evitarci di affrontare la realtà psichica della nostra vita. Cristo è disceso tra gli uomini perché noi trovassimo il coraggio di discendere nella nostra realtà: solo così possiamo salire a Dio.

A) LA COSTRUZIONE DI UNA BUONA STIMA DI SÉ

C'è chi sin dall'infanzia ha ricevuto sufficiente fiducia nella vita e in se stesso. C'è chi invece da bambino è stato sminuito e svalorizzato, per cui farà più fatica a realizzare il proprio compito. Tuttavia, indipendentemente da come è trascorsa la nostra infanzia ognuno di noi ha il compito di sviluppare una sana autostima, anche se le premesse dalle quali partiamo per affrontare questo compito sono evidentemente diverse.

1) FIDUCIA ORIGINARIA

Determinante è l'esperienza della fiducia originaria che il bambino piccolo fa con la mamma. Se la mamma irradia fiducia, allora anche nel bambino nascerà un forte senso di fiducia, ma se la mamma è



insicura, se ha paura di commettere qualche errore nell'educazione del figlio, allora anche il bambino diventerà insicuro.

Infatti, il bambino percepisce non solo ciò che la mamma fa, ma anche il modo in cui lo fa: percepisce se lei sta bene o male, se si sente sicura o insicura, se lo accudisce volentieri o controvoglia, se c'è premura o aggressività, o ansia; infine, se l'accettazione è incondizionata o condizionata.

È in base a tutte queste percezioni che nel bambino si sviluppa sicurezza o insicurezza, il senso di una propria autostima. In pratica, la *fiducia originaria* è la sensazione di potersi fidare dei propri genitori, ma anche di se stessi (e, per estensione, degli altri).

L'esempio di Matthew

Nel libro "La sofferenza come ben-essere", il suo autore – Cornelius J. van der Poel – narra un caso emblematico a questo proposito:

"I bambini sanno se sono amati nel loro interesse o a beneficio di qualcun altro. L'esperienza di Matthew ce lo dimostra chiaramente. Matthew era il terzo figlio di genitori immigrati. Quando la famiglia arrivò negli Stati Uniti, il figlio maggiore frequentava la scuola elementare, il secondo la materna e il terzo (Matthew appunto) aveva due mesi. Entrambi i genitori erano piuttosto colti. Il marito parlava inglese, ma la moglie conosceva soltanto la lingua materna. Erano una coppia che lavorava molto, con un profondo amore per i bambini.



Durante il giorno il marito stava in ufficio, i due figli più grandi erano a scuola e la moglie stava a casa da sola con Matthew. Il bambino più piccolo aveva assunto un ruolo molto importante nella vita della madre durante le lunghe e solitarie ore di lavoro.

All'età di circa tre anni Matthew manifestò un forte tremore. Mentre dormiva profondamente si agitava con tale forza che il lettino si muoveva per la stanza. Il pediatra non diede molta importanza al problema e rassicurò i genitori dicendo che tutto si sarebbe risolto. Quando arrivò il momento di iniziare la scuola materna, Matthew trovò difficoltà a stare lontano da casa per tanto tempo, ma ci riuscì.

La scuola elementare fu un altro problema. Matthew si rifiutava di andare con gli altri bambini e, quando veniva messo nell'autobus della scuola, scappava e tornava a casa il più velocemente possibile. Allora sua madre lo portava a scuola in macchina e lo consegnava (tra calci e strilli) al direttore e all'insegnante.

Con il permesso dei genitori, il direttore chiamò a scuola uno psicologo. Lo psicologo domandò a Matthew:

'Se tu potessi essere un animale, quale sceglieresti?' Senza esitazione rispose: 'Un porcospino'.
Lo psicologo allora domandò: 'Perché un porcospino?' Matthew rispose: 'Perché posso tirare fuori gli aculei e nessuno può toccarmi.'

Lo psicologo riferì il colloquio ai genitori, che un giorno mi domandarono:

'Perché Matthew dice questo? Non l'abbiamo mai trattato male o ingiustamente. Lo amiamo moltissimo.'

Ero un amico intimo della famiglia e avevo visto in molte occasioni il loro amore e le loro attenzioni. Li rassicurai che ero convinto del loro amore, ma domandai alla mamma quale lingua parlasse al suo arrivo in questo Paese e con chi potesse conversare.

Rispose: 'Solo la mia lingua materna. Non potevo quindi parlare con nessuno, eccetto che con mio marito e i miei figli.'

Allora domandai: 'Che cosa facevi quando tuo marito era in ufficio e i figli più grandi erano a scuola?'
'Stavo sola con Matthew – rispose – Ringrazio Dio per Matthew. Senza di lui sarei diventata pazza.'

Le chiesi di raccontarmi quei primi giorni in questo Paese e le domandai: 'Fra te e Matthew, chi aveva più bisogno l'uno dell'altra?'

Dopo aver riflettuto per un momento rispose: "Non so. Penso di aver avuto bisogno di lui quanto lui di me.'

'Credo che tu abbia ragione – dissi – Ma pensi che sia giusto per un bambino di due mesi essere il supporto di un adulto? E sei sorpresa se adesso vuole tirare fuori gli aculei perché nessuno lo tocchi?'
'Mio Dio, che cosa ho fatto?' esclamò.

La rassicurai che lei aveva fatto ciò che qualsiasi altra mamma intelligente e amorevole avrebbe fatto in quelle circostanze. Non c'era bisogno che difendesse o biasimasse se stessa. L'importante in quel momento era prendere in mano la situazione e andare avanti.

Aiutato dalla nuova consapevolezza dei genitori e dalla loro guida amorevole, Matthew è diventato un professore universitario, un marito sensibile e un padre amorevole che non ha minimamente bisogno di tirare fuori gli aculei quando qualcuno lo tocca...

La fiducia fondamentale (o "fiducia originaria" - ndr) è l'esperienza dell'accettazione incondizionata. La sfiducia fondamentale viene dimostrata nel continuo bisogno di difendersi e di provare il proprio valore... Tali persone sentono di valere nel compiere qualcosa o nel voler piacere per essere accettati.

Matthew aveva sperimentato l'amore fin dai primi momenti di vita, ma questo amore non era incondizionato. Doveva essere il supporto emotivo della madre. Il suo valore personale era connesso con la sua utilità. Matthew aveva provato il suo valore personale solo nel prendersi cura della madre; a nessun altro era permesso fare questo; era il suo terreno esclusivo. Non poteva quindi andare a scuola per tutto il giorno e lasciare sola la madre.

Quando i genitori di Matthew cominciarono a capire la dinamica della situazione, diedero occasione a Matthew di sviluppare un'immagine di sé più sana, basata sul suo valore personale. Imparò a dare e a ricevere liberamente senza pensare di dover fare questo per guadagnarsi l'accettazione.

Se l'atteggiamento a dover guadagnare il consenso non fosse stato evidenziato presto, Matthew sarebbe potuto diventare una persona possessiva, per la quale amare significa possedere e controllare.

Quest'esperienza dimostra anche che il primo processo di sviluppo può essere reimpostato e che i primi errori possono essere sanati." (o.c. - pp. 32-35)

Chi ha ereditato dai suoi genitori e nella cerchia familiare questa fiducia originaria considera il mondo attorno a sé con gli occhi della fiducia: non ha timore di "rischiare" la propria vita, ha voglia di mettere alla prova le sue capacità. Il suo sentimento di fondo è dominato da una profonda fiducia di poter contare sugli uomini, di potersi fidare in tutta semplicità dell'essere umano.

Infine questa fiducia originaria ha anche una componente religiosa: nella sicurezza dell'uomo risplende qualcosa della fedeltà di Dio che ci sostiene e sul quale possiamo contare.

La fede prolunga la fiducia originaria del bambino dall'uomo e dal mondo fino a Dio, al principio originario di ogni essere.

Quando un bambino sviluppa una scarsa fiducia originaria diviene esageratamente autocritico: dubita di se stesso, delle proprie capacità e del suo essere accettato da parte degli altri. Diventa, in pratica, diffidente verso se stesso e gli altri, ivi incluso Dio.

La fiducia nella vita è la condizione grazie alla quale il bambino può trovare l'identità dell'io. Chi ha trovato la propria identità diventa una persona capace di intimità, una persona feconda e creativa.

Per quanto riguarda l'aspetto religioso, si comprende bene come non basti parlare ai bambini di un Dio degno di fiducia: occorre che il principio della fiducia sia sperimentabile attraverso l'atteggiamento rassicurante dei genitori.

Al contrario, se Dio viene mostrato come il sorvegliante e l'osservatore continuo, il giudice implacabile anziché la fiducia originaria, il sentimento fondamentale del bambino è la *paura originaria*. Egli finirà con il sentirsi controllato, limitato, osservato e giudicato in tutto.

2) SINGOLARITÀ E UNICITÀ

Per sviluppare una buona stima di sé non si tratta solo di fidarsi di se stessi, del mondo e di Dio, ma piuttosto di scoprire la propria unicità. Ogni uomo costituisce un'immagine unica, che Dio ha costruito solo per lui.

In un certo senso, si potrebbe dire che ogni uomo è una parola di Dio divenuta carne.

Avere stima di sé comporta la percezione di quest'unica immagine di Dio che io sono, percepire la parola unica di Dio, che Egli pronuncia solo in me.

Con ciò forse non apparirò affatto consapevole e sicuro di me, ma percepirò il segreto della mia esistenza unica. **Rinuncerò a mettermi a confronto con gli altri e a mettere in mostra i miei punti forti; in altre parole, sarò liberato dallo stress della competitività, tanto di moda nella società odierna.**

Il processo nell'infanzia

Un bambino sviluppa una forte autostima, se viene preso sul serio dai genitori nella sua unicità, se i suoi sentimenti sono rispettati, se può essere accettato così com'è. Se ciò non si verifica, allora il bambino reagirà con un atteggiamento di sfiducia, si sentirà ferito interiormente e si chiuderà.

Supponiamo che un bambino voglia sperimentare qualcosa di nuovo e si senta dire: “Sei troppo piccolo per questo... Non sei capace di farlo... Sei troppo stupido... Non lo capirai mai!”. Ripetuti messaggi negativi come questi stroncano ogni senso di autostima. Il bambino recepisce il messaggio dei genitori e lo interiorizza: ha l'impressione di non servire a nulla, di essere troppo lento, che altri siano capaci di fare meglio, ecc.

IMPORTANTE:

In questo modo non può crescere il senso della propria peculiarità. I giudizi dei genitori sminuiscono così radicalmente, che ci si sente unici al massimo in senso negativo. Ci si sente come spazzatura, come i più stupidi, i peggiori: **se non mi sento unico nell'unicità che Dio mi ha donato, mi devo almeno sentire unico nella mia negatività.**

3) LA COMUNICAZIONE

Il senso di autostima non è innato: come abbiamo detto, lo si impara in famiglia. Dipende dai messaggi che un bambino riceve e se si sente accettato e prezioso.



Il bambino percepisce l'espressione sul volto dei genitori e da questa comprende se essi lo stimano o meno, se sono convinti del suo valore o meno.

Perché possa nascere una buona autostima, si ha dunque bisogno di un atteggiamento di apertura. Si deve parlare apertamente l'uno con l'altro e si devono saper accettare gli errori degli altri. Causa della mancanza di autostima è spesso una comunicazio-

ne velata, in cui non risulta chiaro quale posizione assumere.

Facciamo un esempio: una madre non ha il coraggio di porre al proprio bambino dei limiti rigorosi e ben definiti, perché – inconsciamente – ha paura del rifiuto: lo vive come un abbandono affettivo. Non si esprime quindi con un linguaggio chiaro e netto, ma usa divieti velati. **Per contro, a causa della poca chiarezza, il bambino rimane confuso e, di conseguenza, insicuro.**

Tanto per rendere l'idea, sarebbe come se – guidando l'auto – vedessi la polizia che mi intima l'alt in una situazione di assoluta incertezza a proposito del limite di velocità da tenere: non esistono cartelli e il codice della strada non si esprime in merito. Va da sé che guiderei continuamente nell'incertezza, nella paura di un'eventuale multa, senza peraltro potermi in alcun modo adeguare ad una norma precisa.

Il livello di comunicazione è indiscutibilmente molto importante per far nascere l'autostima: non basta che una famiglia sia affettuosa, se è incapace di colloquio. L'affetto, da solo, non è sufficiente a far nascere l'autostima: è necessaria anche la premessa umana di una comunicazione riuscita, perché noi ci stimiamo importanti l'un l'altro e dinanzi a Dio.

Comunque, non è mai troppo tardi per apprendere l'autostima o per rinforzarla: con un po' d'impegno, in qualsiasi momento si può sostituire la mancanza di comunicazione con una comunicazione positiva e fare così sempre nuove esperienze.

4) L'ACCETTAZIONE DELL'OMBRA

Una sana autostima non deve necessariamente consistere nel fatto che uno appaia sicuro di sé: decisivo è che uno sappia dire di sì a se stesso. Solo chi sa riconciliarsi con le proprie debolezze e le proprie ombre ha veramente una buona autostima. Chi può ammettere i propri errori dinanzi agli altri, chi accetta se stesso se fa una *gaffe* di fronte agli altri, questi possiede veramente una buona

autostima. Egli si sa accettare così com'è, anche con i suoi aspetti meno piacevoli, che è poi proprio la cosa che fa Dio con noi: ci accetta esattamente per quelli che siamo.

Secondo Jung, il noto psicologo, appartiene all'accettazione di sé anche l'accettazione della propria ombra. L'uomo vive continuamente fra due poli: tra paura e fiducia, tra ragione e sentimento, tra amore e aggressività, tra disciplina e disordine.

Alcuni, che appaiono molto sicuri di sé, sono in contatto con un polo solo. Chi vive coscientemente solo uno dei due aspetti e relega l'altro nell'ombra, subirà sempre da quest'ultimo un influsso negativo.

Così, per esempio, la persona troppo razionale si mostra sicura di sé, ma non è capace di rivelare i propri sentimenti: appena si tocca il livello delle emozioni entra nel panico e si chiude. Non ha una vera autostima, si percepisce solo in modo unilaterale.

Oppure, la mancanza di disciplina che è stata repressa porta l'uomo a perdere completamente il controllo verso un aspetto della sua vita.

L'ombra si può manifestare anche con reazioni eccessive, non appena uno entri in contatto con i propri punti deboli. In questo caso chi appare esternamente sicuro di sé perde di colpo il controllo. La sua sicurezza esibita si sgretola all'improvviso.

Colui che invece ha accettato la propria ombra, può reagire con calma quando fa una brutta figura o quando venga bersagliato dalle critiche. Egli si conosce, si è riconciliato con i suoi limiti e qualità. In questo modo tutto quello che si dice di lui non lo può sconvolgere tanto facilmente, perché il fondamento su cui poggia ha due basi, i due poli che ha accettato dentro di sé.

Realizzazione del sé o realizzazione dell'io?

Dunque solo chi passa attraverso la penosa accettazione delle proprie zone d'ombra e attraverso l'ammissione dell'immagine di Dio, che si esprime nell'animo umano in immagini e simboli, realizza il vero "sé".

Da adesso in poi parleremo di *realizzazione del sé* e non di *realizzazione dell'io*. Il "sé" si distingue dall'"io": – solo l'io è cosciente

- è spesso quella parte di noi che vuole fare impressione
- è anche la maschera che copre le nostre insicurezze e le nostre ferite
- è infine quello di cui parla Gesù in questi termini: "Se uno vuol venire dietro a me, RINUNZI A SE STESSO.." (Matteo 16:24)

IMPORTANTE:

Noi ci aggrappiamo spesso all'io, ma per giungere al sé, dobbiamo lasciare il piccolo io. Dobbiamo scendere nella nostra profondità e scoprire il vero nucleo della nostra persona. Spesso tuttavia non è facile per gli uomini scendere dalla loro altezza e rimanere in basso, per ammettere a se stessi la propria debolezza.

Dobbiamo scendere nei nostri abissi prima d'imbarcarci nell'immagine di Dio, ma solo colui che ammette in sé l'immagine di Dio può trovare il proprio sé; e solo colui che ha trovato questo nucleo interiore, ha un vero senso di autostima, perché non basa il proprio valore su se stesso (essere che si è scoperto debole, appunto), ma sulla dignità della propria origine divina: "Dio disse: Facciamo l'uomo: sia simile a noi, sia la nostra immagine... Dio creò l'uomo simile a sé, lo creò a immagine di Dio, maschio e femmina li creò." (Genesi 1:26a-27 - T.I.L.C.).

Chi è in contatto con il proprio sé si sente indipendente dall'opinione altrui, trova se stesso e la propria dignità. Chi ha il coraggio di affrontare il viaggio nella propria interiorità, lo trova poi così affascinante che non considera più tanto importanti la lode o il rimprovero che giungono dall'esterno.



Jung lo afferma in una sua lettera: *“Il valore di un uomo non si esprime mai nella relazione con l'altro uomo, ma esiste in sé. Perciò non dobbiamo mai far dipendere la consapevolezza di noi stessi e la nostra autostima dal comportamento di un altro uomo, anche se possiamo risultarne danneggiati.”* (C.G. Jung, *Briefe*, vol. I, Olten 1972, pp. 198ss).

Autorealizzazione significa raggiungere un vero sé e perciò rendersi indipendenti dal giudizio degli uomini. Anche in questo, Gesù è un perfetto esempio: nonostante la fiera opposizione dei capi religiosi, la condanna, gli insulti o l'adulazione, non perse mai la calma e il contatto con il Padre. Era un uomo libero, libero dentro; Egli non faceva dipendere la Sua serenità, la Sua pace interiore dal giudizio degli uomini e quella stessa pace e libertà le ha promesse a chi vorrà fare la scelta del cammino interiore.

5. LA RICONCILIAZIONE CON LA PROPRIA STORIA

All'autostima appartiene anche la riconciliazione con la propria storia: ciò significa che non ha senso rivangare continuamente nel proprio passato e cercare in esso le cause per una mancanza di fiducia in se stessi.

Una volta o l'altra ognuno dovrà assumersi la responsabilità della propria vita, **dovrà accettare il proprio passato come materiale che è disposto a modellare.**

Si può creare una bella statua di legno, si può scolpire qualcosa di meraviglioso dalla pietra e modellare qualcosa di prezioso con l'argilla: tuttavia bisognerà trattare il legno come legno e la pietra come pietra, altrimenti non se ne potrà ricavare una figura.

Il nostro passato è il materiale che abbiamo a disposizione: possiamo modellare con esso qualcosa di bello, indipendentemente dal fatto che si tratti di legno o di pietra o di argilla; ma dobbiamo adattarci a questo materiale, dobbiamo riconciliarci con la nostra storia. Allora essa può diventare preziosa per noi.

Come dice l'autore del libro dal quale è tratto questo seminario: *“La tua storia è il tuo capitale. Se tu ti riconcili con il percorso della tua vita, esso può produrre frutto per tanti, proprio con i suoi aspetti più difficili.”* (o.c. - pag. 25)



IMPORTANTE:

Se mi assumo le responsabilità della mia vita, smetterò di cercare in altri la colpa delle mie miserie. La responsabilità mi aprirà gli occhi sulle possibilità che io solo ho per realizzare l'immagine unica che Dio si è fatto di me.

Per fare ciò devo però allontanarmi da ideali troppo alti con cui forse mi identifico: non si tratta di diventare perfetti e privi di errori, ma di divenire un tutt'uno con me stesso, con tutte le dissonanze che si trovano in me.

Avere una sana autostima significa trovare un significato per la luce e il buio dentro di me, per gli alti e i bassi, per il bene e il male, per il divino e l'umano. Si tratta dell'intuizione secondo la quale Dio vuole nascere in me in maniera unica: il sé è in ultima analisi l'immagine di Dio in me, l'immagine unica che Dio si è fatto di me.

6) IL SÉ SPIRITUALE

Chi siamo in realtà lo scopriamo solo se abbandoniamo le nostre tante identificazioni.

Ci identifichiamo spesso con le opinioni dei nostri genitori, ci definiamo a partire dal successo e dal rendimento, dall'accettazione da parte degli altri e dalle loro conferme, dall'attenzione e dalle relazioni.

Finché ci identifichiamo con i nostri sentimenti e i nostri bisogni, con i nostri stati di salute, ne dipendiamo e diventiamo ciechi nei confronti della realtà del sé. Dobbiamo abbandonare l'identificazione con uomini, con ruoli, con il nostro lavoro e il nostro rendimento, per scoprire chi siamo realmente. Dobbiamo dis-identificarci per trovare il nostro sé spirituale.

Se, per esempio, traggio il senso del mio valore dalla mia professione, il giorno che perderò il lavoro o andrò in pensione, sentirò di non valere più niente come persona, non mi sentirò più utile a niente.

Se mi sento qualcuno solo se produco tanto e sono efficiente al massimo, il giorno che incomincerò a invecchiare o perderò parte della mia efficienza per un incidente o una malattia, allora entrerà in grave depressione; e così dicasi se identifico il mio valore con la mia salute. Stesso discorso se la mia autostima dipende dal mio ruolo di madre, di padre, di moglie, ecc.

Noi siamo quindi più dell'io che si intende affermare, che appare sicuro e consapevole del proprio valore. **Il sé spirituale è la patria interiore, nella quale siamo totalmente in noi, nella quale scopriamo che il nostro vero sé è stato formato da Dio:** è l'immagine unica e inconfondibile che Dio si è fatto di noi. Non si tratta dunque semplicemente di apparire sicuri di noi stessi e consapevoli del nostro valore. Noi siamo più di ciò che viviamo all'esterno, indipendentemente dalla nostra apparenza, sicuri o insicuri, forti o deboli.

Perciò il nostro compito consiste nell'abbandonare la nostra autovalutazione. Non è importante come valuto me stesso, se mi valuto migliore o più forte degli altri. Non scopro me stesso contemplando all'infinito le ferite della mia infanzia e analizzando le mie paure, che dipendono dalla mancanza di fiducia in me stesso: decisivo è che scopra il segreto del mio vero sé.

Per lo psicologo transpersonale BURGENTAL, il nostro problema consiste nel fatto che cerchiamo sempre il nostro sé all'esterno, nelle conferme esterne, nei successi esterni, nella sicurezza esterna. Ma lo possiamo trovare solo all'interno, nel mondo interiore della nostra anima, nella nostra vera patria:

“La nostra patria è all'interno. E là siamo sovrani. Finché noi non riscopriremo questa verità antica – e ciò ognuno per sé e a proprio modo – siamo condannati a vagare e a cercare consolazione là dove non esiste: nel mondo esterno.” (J. BURGENTAL, “Stufen therapeutischer Entwicklung”, in Aa.vv., “Psychologie in der Wende”, a cura di R.N. WALSH - F. VAUGHAN, München 1985, pag. 217).

IMPORTANTE:

Il mio vero sé è più del risultato della mia storia, più del risultato della mia educazione e del mio lavoro su me stesso: esso è qualcosa di chiaramente divino, un mistero, perché Dio stesso vi si esprime in maniera unica. È l'immagine originaria che Dio si è fatto di me, è la parola di Dio unica che vuole diventare carne in me. È la parola originaria di Dio, che riguarda un solo e unico uomo. La Parola che deve divenire udibile nel mondo tramite me. Il sé spirituale è questa unica e inconfondibile parola di Dio che intende diventare visibile e udibile dentro di me.



Immagini bibliche

La Bibbia chiama questo “il regno di Dio dentro di voi” (Luca 17:20-21) e, facendo una lettura psicologica di alcuni esempi citati da Gesù a proposito del regno di Dio, possiamo trovare delle immagini, dei simboli relativi ad una sana autostima.

a) Il granel di senape (Matteo 13:31)

Un forte albero nasce da un seme piccolo e insignificante; cresce alto e affonda profondamente le proprie radici nella terra. È un'immagine per l'uomo che accetta se stesso, che non si fa abbattere facilmente, perché è saldamente fondato in Dio. Così ci si può appoggiare a questo albero, cercare protezione e rifugio nella sua ombra.

b) Il tesoro nascosto nel campo (Matteo 13:44)

Il tesoro è l'immagine del regno di Dio nascosto dentro di noi: esso si trova in mezzo al campo, in mezzo alla sporcizia. Dobbiamo vangare la terra e sporcarsi le mani per trovare il nostro vero sé.



c) La perla preziosa (Matteo 13:45)

La perla nasce nella ferita dell'ostrica. In mezzo alle nostre ferite possiamo trovare il nostro sé, l'immagine di Dio dentro di noi. La ferita frantuma tutte le immagini che abbiamo indossato e con le quali occultiamo il nostro vero sé.

Con queste immagini la Bibbia ci mostra chi siamo veramente; ci mostra che il nostro sé è un mistero in cui Dio stesso si rivela, nel quale siamo parte di Dio. E intende mostrarci che siamo più della nostra storia e del nostro passato, anche se essi ci hanno segnati.

Ciò risulta chiaro dall'immagine del tronco d'albero dal quale nasce un ramoscello: da ciò che è potato, distrutto, ferito, andato in rovina, nasce un nuovo germoglio. Il sé non è qualcosa che possiamo tener stretto: esso diviene visibile proprio quando qualcosa nella nostra vita viene potato e tagliato via.

IMPORTANTE:

Questo è il messaggio consolante della Bibbia: il sé può rinascere nuovamente dai cocci della nostra vita, che rifiorisce proprio là dove tutto appare sterile, e diviene benedizione per gli altri (cfr. Isaia 11:1).

È un'immagine consolante, che non scambia il nostro sé con il successo e la sicurezza esteriori, ma scopre proprio nell'insuccesso, fra le ferite, un sé formato da Dio, che resiste a ogni devastazione e scombussolamento esterno, perché giunge dalle mani di Dio.

B) ALLA RICERCA DEI PROPRI PUNTI DI FORZA

Ecco un breve aneddoto, raccontato da Norman Peale nel suo libro “Come vivere in positivo”. Vuol essere uno stimolo per ognuno a ricercare i propri punti di forza e ad esserne in futuro ben consapevole. L'argomento dell'aneddoto è il lavoro, ma si potrebbe applicare ad ogni aspetto della vita, quindi si tratta solo di un esempio fra i tanti possibili.

Un padre andò a trovare il Pastore Peale per parlargli di suo figlio. Ecco come l'autore racconta l'episodio:

“Mio figlio è un ragazzo intelligente e simpatico, ma niente di quello che si mette a fare gli riesce; tutti i lavori che trova finiscono puntualmente in un fiasco. E adesso ha ventinove anni. E pensare – aggiunse – che all'università era uno studente tra i più meritevoli. Forse l'ha esaurita lì tutta l'intelligenza che aveva. Ho visto studenti bravi che dopo la laurea non hanno combinato nulla. Mio figlio è disposto ad andare da tutti gli specialisti che dico io. L'ha già visitato lo psichiatra migliore.’

‘Bene – risposi – lo vedrò, ma io sono un'anima semplice con idee semplici, benché efficaci. Suo figlio è grande abbastanza da essere semplice, o gli piacciono le cose complesse?’

'Non lo so, ma chissà che lei non possa farsi ascoltare. Prego perché questo avvenga.'
'Bene. Continui a pregare. Proverò a parlargli.'

Quando il figlio venne nel mio ufficio, dimostrò di essere un ragazzo garbato e abbastanza disponibile. Aveva un fisico imponente, ma cominciò subito a sminuirsi.

'Mio padre le ha chiesto di parlare con me, vero? È uno degli uomini d'affari più in vista della città. Vuole che io sia come lui, ma io, francamente, non ne ho la capacità.'

'Ma all'università...' buttai là.

'Oh, lì si è trattato di fortuna – disse rapidamente – Non facevo altro che ripetere quello che voleva il professore. Non ho un briciolo di creatività. Immagino di non essere buono a nulla'. Tutto questo fu detto nei primi cinque minuti di conversazione.

'Ha poca stima di sé' osservai.

'Sì, lo psichiatra mi ha detto così, e mi ha chiesto centocinquanta dollari per l'informazione'. 'Senta – dissi – Non voglio metterla in imbarazzo, ma siamo insieme da circa cinque minuti e lei mi ha già dato, senza che glielo chiedessi, le seguenti informazioni negative:

1. Non ha le capacità di suo padre.
2. I suoi successi universitari erano pura fortuna.
3. Non ha una mente creativa.
4. È un buono a nulla.
5. Riconosce di avere poca stima di sé.

Ora chiedo a lei, che è una persona istruita: come si aspetta di riuscire in un qualsiasi lavoro, avendo come nemici tutti questi concetti negativi di sé? Immagino che nel subconscio abbia lottato per rivaleggiare con suo padre e si sia arreso per quanto la riguarda personalmente. Le è mai venuto in mente che è lei stesso la sola persona con cui deve competere? Ha mai pensato a essere veramente se stesso? Perché non cerca di fare un calcolo delle sue risorse:

1. Fisico eccellente.
2. Garbo.
3. Disponibilità.
4. Maniere gradevoli.
5. Talento per qualcosa di diverso dall'attività di suo padre'."

A questo punto Peale gli elencò le cinque regole del successo indicate da Henry J. Kaiser, un pioniere dell'industria americana:

1. Conoscere se stessi e decidere cosa si vuol fare della propria vita. Poi scrivere i propri obiettivi e il programma per raggiungerli.
2. Sfruttare i grandi poteri a cui si ha accesso grazie alla fede in Dio, le energie nascoste dell'anima e del subconscio.
3. Amare le persone e servirle.
4. Sviluppare tratti positivi di carattere e di personalità.
5. Lavorare! Mettere in atto con determinazione il proprio progetto di vita. Perseguire gli obiettivi con tutte le risorse a disposizione!

Poiché il pastore doveva prendere un aereo, congedò il giovane dandogli un altro appuntamento di lì a due settimane e concluse:

"Ma prima di quel colloquio, voglio che lei trovi qualcuno in condizioni veramente disperate e cerchi di aiutarlo. Si comporti con lui come io ho fatto con lei. Voglio inoltre che pensi a cosa le piacerebbe fare come occupazione principale della sua vita e che me lo dica al prossimo incontro."

Per farla breve, quel giovane incontrò un ex-compagno di università, infelice e scoraggiato perché, come lui, non aveva ancora trovato la sua strada nella vita.

Lo incoraggiò e lo aiutò, il che lo obbligò anche a mettere in pratica quegli stessi consigli che aveva dato al suo amico. Questo lo portò ad analizzare meglio le sue aspirazioni professionali in rapporto alle sue qualità, e questo al di là delle aspettative del padre.

Divenne un consulente per le aziende che vogliono assumere alti dirigenti e risultò che era estremamente dotato per quella professione.

Anni dopo, il pastore Peale lo andò a trovare nel suo lussuoso ufficio. Seduto dietro una monumentale scrivania disse: "Si ricorda tutte quelle idee che mi ha dato? Bene, ho scoperto da dove venivano."

Apri un cassetto e ne trasse una Bibbia: “Le ha prese da questo libro... Funzionano immancabilmente; lo tengo sempre a portata di mano.” (o.c. - pp. 218-221)

Come vedremo più avanti, fare l'elenco dei propri punti di forza non è sufficiente se non si accettano anche le proprie debolezze. Tuttavia – poiché la maggioranza ha la tendenza a focalizzare l'attenzione più sui propri aspetti negativi che su quelli positivi – compilare questa lista aiuterà indubbiamente ciascuno di noi ad essere più consapevole delle proprie potenzialità, di ciò che di positivo esiste in noi.

Dopo aver riflettuto su questo argomento, controllare il seguente elenco ed aggiungere eventualmente delle voci alla lista dei propri punti di forza:

Lista di possibili esempi (guardiamoci sinceramente allo specchio):

- Intelligenza
- Energia
- Capacità organizzative
- Facilità nel parlare
- Facilità nello scrivere
- Alacrità nel lavoro
- Esperienza professionale
- Ottimismo
- Naturale buon umore
- Senso del dovere
- Serenità nei periodi di prova
- Sincerità
- Buona educazione
- Gentilezza
- Simpatia
- Senso dell'umorismo
- Spirito di sopportazione
- Autocontrollo
- Capacità di studiare
- Sensibilità
- Spirito di sacrificio
- Salute
- Naturale fiducia nel prossimo
- Fede in Dio
- Istruzione medio-alta
- Amici
- Abilità culinaria
- Abilità manuale
- Regolarità nella preghiera
- Casa confortevole
- Qualcuno che ci ama
- Qualcuno da amare
- Tempo a disposizione
- Saper consolare
- Capacità di ascoltare
- Capacità d'insegnare
- Saper correggere con amore
- Saggezza
- Generosità
- Creatività
- Capacità di saper aiutare concretamente il prossimo
- Empatia (capacità d'immedesimarsi, d'identificarsi con lo stato d'animo altrui, comprendendone le emozioni)
- Desiderio di crescere psicologicamente
- Profondo desiderio di crescere spiritualmente
- Passione per la lettura (è un punto di forza per migliorare in molti campi, perché chi è disposto ad informarsi è sempre in vantaggio rispetto a coloro che non si impegnano in questo senso)



- Capacità di parlare lingue straniere
- Capacità d'impegno (in tutti i sensi)
- Capacità d'intrattenere i bambini
- Studio e meditazione quotidiani della Bibbia
- Capacità di essere mattinieri e far rendere la giornata
- Conoscenza della verità biblica
- Capacità di amministrare il denaro
- Capacità di amministrare il tempo
- Indipendenza economica (per i pensionati, per es.)
- Possibilità di guadagnare mediante un lavoro stabile

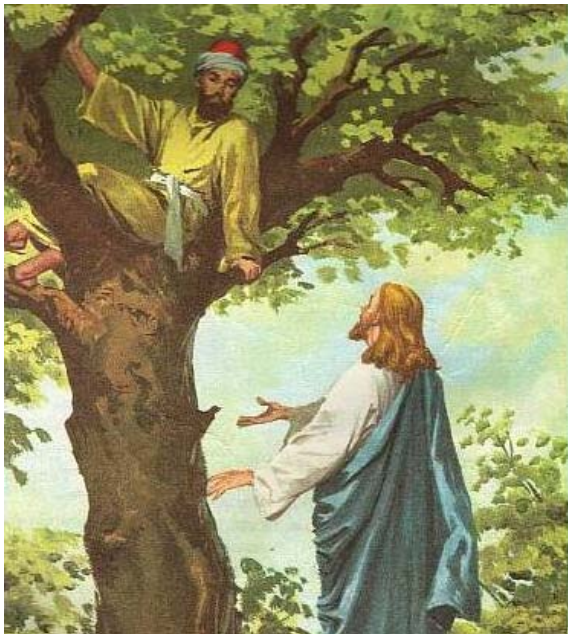
C) IMMAGINI DELLA MANCANZA DI AUTOSTIMA

Poiché le immagini, spesso, sono più efficaci delle teorie e dei modelli psicologici, per illustrare le varie tipologie e i diversi comportamenti tipici della carenza di autostima, torneremo a fare una lettura psicologica della Bibbia e ne trarremo dei simboli:

1) IL PICCOLO

Sicuramente tutti abbiamo sentito parlare del "complesso d'inferiorità" e sappiamo cos'è; ma non tutti forse conosciamo le maschere sotto cui generalmente si cela questa penosa sensazione di valere meno degli altri.

In qualcuno il senso d'inferiorità si nasconde dietro a un comportamento arrogante: ci si costruisce una facciata sicura di sé, si assume un'aria di sufficienza e si guardano gli altri dall'alto in basso.



Spesso questo è un segnale del fatto che dietro la facciata non c'è alcun palazzo, ma solo una catapecchia pericolante.

C'è chi invece mette in atto la propria compensazione, vantandosi del proprio denaro o delle proprie capacità.

La storia di Zaccheo (Luca 19:1-10) è la tipica storia che riguarda il complesso d'inferiorità e il tentativo di compensarlo.

Di lui è detto che era di bassa statura. Questa è proprio l'immagine della persona che si sente piccola e per questo si deve rendere grande.

Zaccheo cerca di compensare accumulando più denaro che può: egli crede che, se diventa l'uomo più ricco, sarà finalmente considerato e stimato da tutti. Ma più egli cerca di compensare la propria presunta inferiorità con le ricchezze, più viene evitato e rifiutato da tutti.

Spesso chi si sente "piccolo", inferiore agli altri, cerca di compensare il suo disagio con l'apparire, con il diventare il primo della classe o con l'accumulare quanta più ricchezza è possibile.

Nel desiderio di valere qualcosa agli occhi degli altri, si esagera nella descrizione delle proprie capacità ed esperienze. Ma quanto più si mette in mostra il proprio valore e il proprio genio, tanto più si viene rifiutati: è una reazione naturale verso chi si mette sempre in mostra in famiglia, sul posto di lavoro o nella comunità.

Gesù guarisce la mancanza di autostima di Zaccheo semplicemente guardandolo e invitandosi a pranzo da lui. Non lo condanna, non gli fa alcun rimprovero, ma lo accetta incondizionatamente. Quest'esperienza di essere accettato senza condizioni trasforma il pubblicano ricco e avaro. Ora egli,

nel suo agire, va oltre le persone che lo condannano: restituisce quattro volte tanto ciò che ha estorto e dà la metà dei suoi beni ai poveri; non prova più il bisogno di rendersi grande. Così egli si sente uomo fra gli uomini, cerca la comunione con gli altri e condivide con essi i propri averi e la propria vita.

IMPORTANTE:

Per Alfred Adler la guarigione del senso d'inferiorità passa esclusivamente attraverso il senso di comunione. Sembra che il Vangelo voglia dire proprio questo attraverso la storia di Zaccheo: non la concentrazione su se stessi, non la ricerca di riconoscimento e d'importanza, ma la disponibilità di darsi agli altri uomini, di condividere con essi la propria vita. Nella convivenza con gli altri sento di avere valore, mi sento un membro accettato della comunità umana.

2) IL PARALITICO

Gesù guarisce un paralitico che viene calato da quattro uomini dal tetto di una casa direttamente ai suoi piedi (Marco 2:1-12). Cristo riconosce che la paralisi non è solo esterna, ma è determinata da un atteggiamento interiore: per questo, prima, gli perdona i peccati.

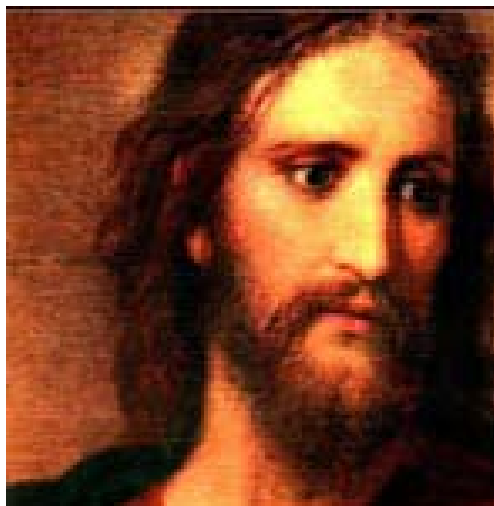
Il paralitico deve modificare il proprio atteggiamento interiore prima di potersi alzare in piedi anche fisicamente.

Le persone che soffrono di mancanza di autostima si sentono spesso paralizzate. Si sentono bloccate alla presenza di determinate persone o situazioni e non riescono a uscire da se stesse. Non hanno il coraggio di esprimere la propria opinione. Danno ad altri così tanto potere, da sentirsi poi piene di impedimenti, proprio come se fossero paralizzate. Spesso non hanno il coraggio di prendere la parola quando si trovano in un gruppo. Temono di dire qualcosa di sbagliato e di cui gli altri possano ridere.

Come il paralitico, chi non è presso di sé guarda continuamente agli altri, a ciò che essi potrebbero pensare, all'effetto che si produrrà su di loro. Spesso si mette in testa che gli altri stiano pensando a lui, che ridano e parlino male di lui, si sente controllato e perseguitato: tutto ciò che vede negli altri, lo riferisce subito a se stesso. E questo lo paralizza. **La persona che non si prende sul serio non si sente considerata nemmeno dagli altri.**

Prendiamo il caso di due coniugi che soffrono ambedue di scarsa autostima: il più delle volte non sono capaci di discutere in maniera imparziale. Ciascuno si sente attaccato dalle osservazioni dell'altro e si deve subito difendere e giustificare. La minima critica fa provare loro una sensazione di insicurezza. Allora devono affermarsi in maniera spasmodica: ciascuno ha paura di perdere, perciò deve continuamente ferire l'altro. Così nasce un'insanabile confusione, un'eterna battaglia in trincea, nonostante i due si vogliano ancora bene.

Gesù guarisce il paralitico, invitandolo semplicemente così: "Alzati, prendi il tuo lettuccio e vattene a casa" (vers. 11). Con questo imperativo vieta al paralitico di concentrarsi solo su se stesso, di pensare se sarà capace di camminare in maniera corretta e accettare se stesso. Gesù non gli lascia via di scampo per affrontare la propria verità: non gli rimane che alzarsi. Deve prendere sottobraccio il lettuccio, simbolo della sua malattia, e camminare.



IMPORTANTE:

Tutti noi ci libereremmo volentieri delle nostre inibizioni, delle nostre insicurezze; siamo addolorati dalle nostre paralisi e ci alzeremmo volentieri. Ma ci alziamo solo se siamo sicuri che gli altri non notano più le nostre debolezze e inibizioni. Gesù ci invita ad accettare le nostre inibizioni, a prenderle addirittura sottobraccio, a trascurarle anziché farci paralizzare da esse. Il lettuccio che portiamo sottobraccio ricorda a noi e agli altri che siamo sempre insicuri e inibiti. Ma non ci lasciamo tenere a letto da questi sentimenti! Dobbiamo accettarli e portarli con noi, senza farci determinare da essi.

3) COLUI CHE FA CONFRONTI

In Giovanni 5:1-16 leggiamo l'episodio del paralitico che sedeva accanto alla vasca di Betesda. Qui il malato individua la causa della sua mancata guarigione nel fatto di essere svantaggiato: gli altri sono più veloci, hanno qualcuno che li tuffa dentro la piscina non appena l'acqua si muove.



Il fare confronti è spesso espressione di mancanza di autostima. Colui che continuamente si confronta con gli altri non dà alcun significato a se stesso, al suo valore, alla sua vita. Egli si definisce solo nel confronto con gli altri, per cui riscuote sempre minor successo.

Vi saranno sempre persone più veloci di noi, più portate di noi in un dato settore, più amate, che si presentano meglio di noi, parlano meglio di noi, hanno studiato di più, ecc. Finché ci metteremo a confronto con gli altri, non saremo presso di noi. Non avremo alcuna percezione di noi stessi e del nostro valore.

IMPORTANTE:

Gesù guarisce chi si confronta, impedendogli di scervellarsi a proposito dei propri svantaggi. Prima lo guarda e gli dà così considerazione. Riconosce la sua situazione e gli chiede: "Vuoi guarire?" (vers. 6). Lo pone direttamente a confronto con se stesso e con la sua volontà. Anziché confrontarsi con gli altri, deve chiedere a se stesso che cosa intende fare della propria vita. Gesù priva di scuse l'uomo che si confronta con gli altri: non è importante ciò che fanno e dicono gli altri, come essi siano, se siano migliori o più veloci. Si tratta esclusivamente di che cosa noi stessi vogliamo fare della nostra vita, se ci assumiamo la responsabilità per noi stessi.

Quando il malato cerca di eludere la domanda di Gesù con il confronto, Egli gli comanda in maniera analoga alla storia precedente: "Alzati, prendi il tuo giaciglio e cammina" (vers. 8). Possiamo alzarci in piedi e camminare. Mettiamo da parte i confronti, smettiamo di lamentarci, di piangere! Alziamoci, mettiamoci in piedi, raddrizziamoci, stiamo dritti! Possiamo camminare; ne siamo capaci.

4) IL PUSILLANIME

Anche nella parabola dei talenti (Matteo 25:14-30) si parla del confronto: qui il terzo servitore, quello che va a sotterrare il suo unico talento, ha l'impressione di essere svantaggiato. Ma questa storia descrive anche un altro aspetto della mancanza di autostima: la paura.

Il servo di questa parabola ha paura che gli possa mancare qualcosa al momento di fare i conti, di poter perdere qualcosa nel fare speculazioni.

La paura lo porta a scusare se stesso, a mettersi le spalle al coperto. In ogni caso, egli vuole evitare di commettere degli errori; vuole avere la certezza assoluta. E la paura lo costringe a controllare se stesso e la sua vita: egli sotterra il talento per controllarlo. Ma è una legge della vita che colui che vuole controllare tutti a un certo punto perde il controllo della propria vita.

Il servo inoltre ha paura di Dio. Molte persone sono state ferite nella loro autostima, perché è stato loro mostrato un Dio che suscita paura.

IMPORTANTE:

L'immagine di sé dipende fortemente dall'immagine di Dio: l'immagine di Dio è infatti quella in assoluto più forte in noi. Essa esercita un influsso determinante sull'esperienza di noi stessi e sulla nostra immagine del sé. Chi, da bambino, pensando a Dio ha avuto paura perché il Dio che gli è stato annunciato fa paura, deve sotterrarsi, deve cercare di controllare tutto. La sua immagine del sé diviene catastrofica. Ha paura non solo di Dio, ma anche di tutto ciò che lo minaccia: ha paura della morte, del fallimento, di fare brutta figura davanti agli altri.

Con la parabola dei talenti Gesù insegna che un uomo come questo, che ha un'immagine di Dio che incute paura, non ha alcuna *chance*. A lui sarà tolto tutto, anche quello che ha (vers. 29).

Se qualcuno, durante l'infanzia – a causa del comportamento dei genitori o chi per loro – ha sperimentato Dio come un contabile, oppure l'ha sperimentato come un signore arbitrario, se lo vede come un giudice severo e che punisce, non può sviluppare alcuna percezione del proprio valore. Dinanzi al Dio contabile, che prende nota di tutte le nostre azioni, non abbiamo alcuna possibilità di sentirci preziosi. Ci sentiremo continuamente giudicati e condannati.

A molti uomini e donne, durante la loro infanzia, è stato mostrato un Dio che non consente di provare gioia nella vita, che li opprime e li sminuisce, che li giudica anziché incoraggiarli. Un'immagine crudele di Dio conduce sempre – lo ripetiamo – ad un'immagine catastrofica del sé. L'immagine del Dio castigatore viene spesso interiorizzata, con tutta la sua forza distruttrice, in una coscienza spietata, che tormenta se stessa, che si punisce e continuamente si sminuisce e si svaluta.

La paura di Dio conduce alla paura di se stessi, degli abissi della propria anima. Non si ha il coraggio di guardare in se stessi e di accettare tutto ciò che c'è in noi.

Però, nel descrivere le conseguenze della paura, Gesù vuole invitarci a percorrere la via della fiducia, a rischiare la nostra vita, a mettere in gioco noi stessi. È per questo che i servitori che rischiano i talenti ricevuti, ne guadagnano degli altri e sono ricompensati.

5) IL CURVO

In modo ancora peggiore una malintesa religiosità ha svalorizzato gli uomini con un falso concetto di umiltà: qualcuno intende infatti per umiltà la propria umiliazione, svalutazione e autodistruzione.

Con questa umiltà fraintesa abbiamo falsificato il messaggio di Gesù e portato tanti cristiani ad abbassare se stessi e a svalutarsi, a sospettare che tutto ciò che è grande in loro sia orgoglio e a rinnegare così lo splendore di Dio nell'uomo.

Ma quando Gesù dice: "Chi si abbassa sarà innalzato" (Luca 14:11), non intende dire "chi si considera senza valore". In chiave psicologica, potremmo interpretare questo versetto così: chi ha il coraggio di scendere nella propria realtà, nel buio della sua anima, salirà a Dio.

Chi ha il coraggio di accettare il suo essere terreno (*humilitas*, in latino, viene infatti da *humus*, terra) comprende anche chi è Dio, si avvicina maggiormente a Lui.

Un errato concetto di umiltà ha piegato gli uomini; Gesù invece non desidera un uomo inchinato e curvo, ma ritto. A simbolo di questo potremmo citare la guarigione della donna curva (Luca 13:10-17), immagine di coloro che non sono capaci di affrontare la vita eretti, che non sanno ammettere la propria dignità, che sono stati piegati dal peso della vita.

Gesù raddrizza la donna guardandola, la chiama a sé e le esprime tutto il positivo che vede in lei. La tocca delicatamente, perché possa entrare in contatto con la forza e la dignità che è dentro di lei. Toccata dall'amore di Gesù, essa si alza immediatamente e inizia a lodare Dio in mezzo alla sinagoga, mentre il capo della sinagoga, che a sua volta non ha spina dorsale, e perciò si nasconde dietro le norme rigide, vuole piegare gli uomini sotto il fardello della legge.

La guarigione della donna curva è un'immagine del nostro essere cristiani: siamo discepoli e discepole di Cristo, se percepiamo la nostra intoccabile dignità. Crediamo alla risurrezione di Cristo, se camminiamo diritti nel mondo. Siamo più della nostra quotidianità con i suoi affanni e le sue preoccupazioni.

IMPORTANTE:

Percepiamo il valore del nostro sé non attraverso ciò che facciamo, ma attraverso la nostra dignità, che ci è stata donata da Dio. Gesù non ci vuole vedere in primo luogo come peccatori, ma soprattutto come figli e figlie di Dio, che partecipano alla vita divina. Perciò il continuo ruotare intorno al peccato contraddice lo spirito di Gesù. Naturalmente siamo tutti peccatori davanti a Dio: ma la buona notizia di Gesù è che noi veniamo accettati da Dio, che veniamo accolti così come siamo, senza condizioni. È questo che ci fa stare diritti.

6) L'ADATTATO

Un'altra immagine che esprime la mancanza di autostima è quella della guarigione dell'uomo dalla mano paralizzata (Marco 3:1-6). Egli rappresenta quell'uomo che si è adattato, che non osa più fare

alcunché.

Con le mani ci tocchiamo, siamo operosi, siamo creativi. All'uomo di questo episodio biblico, la mano si è paralizzata: egli è il simbolo di chi non rischia più in alcun modo.



Molto spesso le persone che hanno una scarsa stima di sé non hanno il coraggio delle proprie opinioni: preferiscono adattarsi. Prima, durante un discorso, vedono qual è l'opinione prevalente; poi portano avanti lo stesso punto di vista. Oppure non hanno il coraggio di dire di no se qualcuno chiede loro qualcosa: vogliono essere amati da tutti. Ma poiché vogliono accontentare tutti – e ovviamente non ci riescono – spesso ottengono il risultato opposto.

IMPORTANTE:

La causa dell'atteggiamento di chi si adatta è da attribuire al fatto che si riceve autostima dall'approvazione e dall'attenzione degli altri. Ci dobbiamo guadagnare l'accettazione degli altri. Da bambini non si sperimenta mai il fatto di essere accettati senza condizioni. Al contrario, siamo accettati solo a condizione di

essere bravi e di adattarci alle circostanze e alle persone che ci circondano, in altre parole: di renderci amabili a tutti.

Chi non ha mai sperimentato il fatto di essere accettato senza condizioni sviluppa delle strategie di sopravvivenza in modo da guadagnarsi l'accettazione: o mediante il rendimento o mediante l'adattamento. Questa però non è vita, ma sopravvivenza.

Persone di questo tipo vivono sempre nella tensione di essere accettate o meno dagli altri. Poiché esse stesse non si accettano, sono sempre concentrate sul fatto di essere accettate dagli altri, per poter così sperimentare il diritto di esserci. E hanno sempre paura di essere rifiutate.

Un comportamento che ricerca l'approvazione è davvero una vita di livello ridotto; ma Gesù guarisce l'uomo che si adatta, provocandolo: "Levati su, in mezzo!" (vers. 3). Adesso egli non può più adattarsi, ora deve porsi davanti alla sua verità. Adesso deve stare di fronte a se stesso. Sì, ora verrà esaminato criticamente da tutti coloro che gli stanno attorno.

Notate però la differenza nel comportamento di Gesù: anche Lui è oggetto di un'acuta osservazione critica; infatti i farisei vogliono vedere se Gesù guarirà l'uomo in giorno di sabato. Il Salvatore però non si adatta: **Egli fa ciò che ritiene giusto e tiene fede al proprio comportamento.** Guarda ciascuno dei farisei che, non avendo alcuna stima di sé, si trincerano dietro la norma comune e prende le distanze da loro.

Gesù ha un forte senso di autostima: Egli sa ciò che vuole e lo fa, nonostante tutti si rivoltino contro di Lui. Egli non ha bisogno dell'approvazione degli altri, di rendersi amabile per venire accettato: fa ciò che sente da Dio e proprio così si mette all'altezza degli uomini.

7) L'ARROGANTE

Come abbiamo già visto, spesso dietro la facciata dell'arroganza e della presunzione si nasconde la mancanza di autostima: ci si sente meglio degli altri, li si critica e li si svaluta per sopravvalutare se stessi. Ci si mostra come persone sicure e consapevoli, ma tutto questo è solo apparenza: si è ciechi per la propria realtà. Non si vedono le proprie macchie, ma ci si ritiene privi di errori e perfetti.

Un'immagine biblica di questa categoria di persone potrebbe essere quella del cieco. Chi è psicologicamente "cieco" rifiuta di guardare in faccia la propria realtà, perché gli è scomoda, perché si trova al di sotto della sua dignità. Così chiude gli occhi davanti ad essa, per poter continuare ad

aggrapparsi all'illusione della propria grandezza.

Gesù guarisce il cieco nato – colui che dalla nascita ha chiuso gli occhi di fronte alla propria realtà – sputando in terra, facendo del fango con la saliva e spalmandogli gli occhi (Giov. 9:6). Cristo lo pone a confronto con la terra, l'*humus*. Guarisce la sua presunzione attraverso l'umiltà, *humilitas*. Ci vuole coraggio per accettare il proprio essere terreni e la propria umanità e così riconciliarsi con il fatto che si viene dalla terra.

Gesù, con amore, spalma dello sporco sugli occhi del cieco per dirgli (interpretando in chiave psicologica): “Tu potrai vedere soltanto quando sarai pronto a vedere anche lo sporco che c'è in te e a riconciliarti con esso”.



Un'altra immagine significativa di questo atteggiamento umano è quella di Pietro, sempre spavaldo perché incapace di guardarsi dentro.

“Signore, io non ti abbandonerò, anche se dovesse costarmi la vita!” e, nel giro di qualche ora, rinnega il suo Salvatore per ben tre volte. Ma confrontarsi così traumaticamente con la propria debolezza gli farà del bene e capirà quanto forte è il suo bisogno di perdono.

È un altro uomo quello che parla con Gesù sulle rive del Mar di Galilea, dopo la resurrezione, in quel famoso colloquio riferito in Giovanni cap. 21:

“Simone di Giovanni, mi ami tu (*agapáo*) più di costoro?”

Prima del rinnegamento, Pietro avrebbe gridato: ‘Sì’, perché voleva essere il primo... Cristo chiedeva amore totale (*agápe*) che arriva fino a donare la vita, se necessario. Ma il nuovo Pietro conosce la sua debolezza che l'ha portato a rinnegare Gesù e non può più promettere *agapáo* ma soltanto *philéo*, l'amore comune dell'amico per l'amico. Tuttavia, Gesù apprezza il lato impulsivo di Pietro... capace di assumersi i rischi con la stessa facilità del suo rinnegamento. ‘Pasci le mie pecore’.

Poi, per una seconda volta, vuol vedere se l'amore di Pietro arriva fino all'*agapáo*. Egli chiede di nuovo: ‘Simone di Giovanni, mi ami (*agapáo*) tu?’

‘Sì, Signore, tu sai che io ti amo (*philéo*).’ ... Ancora una volta, Gesù accetta Pietro com'è, senza cambiare e misurare le sue speranze d'amore (*agapáo*). Gesù accetta non solo il Pietro debole e impetuoso, ma anche il peccatore che l'ha rinnegato coscientemente non solo una volta, ma tre, nonostante avesse avuto tempo per riflettere e cambiare.

La terza volta, Gesù utilizza la parola impiegata da Pietro per esprimere il suo amore (*philéo*), per mostrargli che l'accetta com'è, un peccatore, senza l'amore (*agapáo*) eroico...

‘Simone di Giovanni, mi ami (*philéo*) tu?’

‘Signore, tu sai tutto, tu conosci che ti amo (*philéo*).’

Poiché Gesù ama Pietro com'è, con la sua debole risposta di *philéo*, Pietro crescerà nell'amore di Gesù fino ad accettare di morire martire a Roma nell'amore (*agapáo*) del Signore.” (Dennis e Matthew Linn, “Come guarire le ferite della vita” - pp. 196-197).

8) ALTRE IMMAGINI

Queste sono alcune delle immagini bibliche che possiamo prendere a simbolo della mancanza di autostima. Si potrebbero prendere in considerazione tutte le storie di guarigione e, di volta in volta, vedere negli ammalati persone che hanno uno scarso senso di autostima.

Il lebbroso (Marco 1:40-45)

Così il lebbroso, che non si può sopportare; poiché non accetta se stesso, si sente rifiutato, emarginato da tutti.

La donna dal flusso di sangue (Marco 5:25-34)

Così la donna affetta dal flusso di sangue che spende tutto il patrimonio (le sue energie) per avere un po' di giovamento e invece peggiora e diventa sempre più debole.



La figlia di Iair (Marco 5:21-24,35-43)

Così la figlia di Iair, che non ha il coraggio di vivere, che non vuole crescere, che non osa alzarsi di fronte ai genitori.

Il sordomuto (Marco 7:31-37)

Così il sordomuto, che è ammutolito per la paura, si sente rifiutato e preso in giro per ciò che dice; ha tappato le sue orecchie per la paura di sentire qualcosa di negativo su di sé.

Il ragazzo indemoniato (Marco 9:14-29)

Così il ragazzo indemoniato, che non sa esprimere i propri sentimenti e per questo viene sbattuto di qua e di là con violenza dalla sua stessa aggressività, forse perché suo padre non ha creduto in lui.

Il figlio della vedova di Nain (Luca 7:11-17)

E così ancora il figlio della vedova di Nain, che vorrebbe vivere e non ci riesce.

Nell'incontro con Gesù queste persone ricevono il coraggio di essere in un buon rapporto con se stesse, di accettarsi, di rizzarsi in piedi e di scoprire il proprio valore.

Attraverso le parole che dice loro, attraverso il suo sguardo pieno d'amore e il suo tocco delicato, Gesù fa loro intendere di essere preziose e uniche. In questo modo ci mostra le vie per le quali possiamo scoprire la nostra autostima e crederci.

D) VIE CHE CONDUCONO A UNA SANA AUTOSTIMA

Non è importante saper apparire sicuri all'esterno, ma acquistare sensibilità per il nostro indiscutibile valore ed accettarci nella nostra unicità. Oggi tutti ci consigliano di accettare noi stessi: lo sappiamo da tanto tempo. La questione è come fare ad accettare se stessi. Ci sono molti modi di sviluppare una sana autostima. Vi sono vie psicologiche, descritte oggi in molti libri. Ci sono poi le vie indicateci dalla Bibbia. Nella Bibbia possiamo scoprire la terapia tipica di Gesù. Indicheremo qui brevemente solo alcuni percorsi, che uniscono il piano psicologico a quello spirituale.

1) L'ACCETTAZIONE DI SE STESSI

a) Accettare le proprie debolezze

Per potersi accettare veramente come siamo, in primo luogo bisogna liberarsi dalle illusioni che ci facciamo su di noi: dobbiamo dire addio ai sogni ad occhi aperti, nei quali fantastichiamo su di noi come se fossimo le persone più grandi e più belle.

Accettare se stessi ha a che fare con l'umiltà, con il coraggio di accettare la propria umanità. Molti consigliano alle persone dotate di scarsa autostima di guardare ai loro punti forti: questo può essere senz'altro giusto; ma se dietro a ciò sta la concezione che solo i forti, o i bravi, valgono, un tale consiglio non condurrà a nulla.

Decisivo è accettarsi con tutto ciò che sta dentro di noi, non solo con i nostri punti forti, ma anche con le nostre debolezze. Ha un sano senso di autostima solo chi si permette anche di essere debole, chi sa guardare con umorismo alle proprie debolezze.

Spesso, però, è un lungo cammino quello per riconciliarci con tutto ciò che scopriamo dentro di noi. Forse non potremo mai dire di esserci accettati fino in fondo: è un processo che dura tutta la vita. Infatti, scopriamo continuamente lati di noi che ci fanno rabbia e dai quali restiamo delusi.



Accettarsi comunque non vuol dire affatto crogiolarsi nel pensiero delle proprie debolezze, al contrario! Questa abitudine è psicologicamente malsana e spiritualmente deleteria.

Perciò, può essere molto utile imparare ad interrompere il corso dei nostri pensieri quando si soffermano continuamente su soggetti negativi, come le nostre debolezze, la nostra poca forza di cambiare o di affrontare una situazione, ecc.

Martin Seligman – noto ricercatore statunitense – nel suo libro “Imparare l’ottimismo” suggerisce varie tecniche. Ecco la breve descrizione di una di queste: “Adesso vorrei che tu pensassi ad una torta di mele con gelato alla vaniglia. La torta è tiepida ed il gelato forma un delizioso contrasto nel gusto e nella temperatura. Probabilmente adesso non puoi trattenerti da questo pensiero ma in realtà tu hai la

capacità di centrare altrove la tua attenzione. Pensa di nuovo alla torta. L’hai afferrata. È appetitosa? Ora alzati, batti il palmo della mano contro il muro e grida ‘Stop!’. L’immagine della torta è scomparsa, vero?

Questa è una delle semplici ma efficaci tecniche di blocco del pensiero usate dalle persone che tentano di interrompere schemi di pensiero abituali. Alcune suonano un forte campanello, altre portano con sé una carta con la parola STOP scritta a grandi lettere rosse; altre ancora trovano utile indossare al polso una fascia di gomma da tirare fino a spezzarla per fermare le ruminazioni. Utilizzando una di queste tecniche pratiche insieme ad una tecnica chiamata dello ‘spostamento dell’attenzione’, puoi ottenere risultati di lunga durata. Per far sì che i pensieri non ritornino alla credenza negativa dopo un’interruzione (spezzando la fascia da polso o altro) devi direzionare altrove la tua attenzione.” (o.c. - pag. 247)

Una volta accettata dunque la nostra parte di ombra, impariamo ad interrompere i pensieri negativi e a spostare l’attenzione, per esempio, su uno dei passi più positivi che si possano trovare nella Bibbia: **“Posso ogni cosa in Colui che mi rende forte”** (Filippesi 4:13).

b) Accettare la propria storia di vita

Accettarsi significa riconciliarsi con la storia della nostra vita, dall’infanzia in poi. Tanti si lamentano di aver avuto un’infanzia difficile, durante la quale sono stati feriti, ma – come abbiamo già detto – la nostra storia è anche il nostro capitale.

Le ferite, nel momento in cui ci riconciliamo con esse e le affidiamo al pietoso Salvatore, diventano fonte di benedizione per noi e per gli altri. Proprio quelle ferite ci possono rendere capaci di comprendere altri e di accompagnarli, di consolarli. Spesso qualcuno scopre solo allora la sua vera vocazione e come il Signore possa trasformare in dono tanto dolore.

2) LA CESSAZIONE DEI CONFRONTI

a) Confronti con gli altri

Per poter accettare se stessi è necessario evitare i confronti: fintantoché ci confrontiamo con gli altri risulteremo sempre in svantaggio, dei perdenti. Vi saranno sempre delle cose in cui altri risultano più portati di noi.

Se facciamo confronti non siamo più presso noi stessi e vivremo sempre e solo in funzione degli altri.

È necessario accettarsi e volersi bene; non per niente Gesù disse: “Ama il tuo prossimo come te stesso” (Matteo 22:39). Questo principio presenta una grande verità psicologica: **se non impariamo dapprima ad amare noi stessi, saremo incapaci di amare gli altri, proprio perché saremo sempre in competizione con loro, desiderosi di svalutarli per sentirci meglio.**

b) Confronti con noi stessi

C'è un altro aspetto da considerare a questo proposito: **cessare di fare confronti può anche significare che dobbiamo evitare di confrontarci con noi stessi prima e dopo una data situazione.**

Nelle prime pagine abbiamo parlato di persone che identificano il proprio valore personale con il ruolo o la professione che svolgono nella vita, con la propria efficienza fisica, ecc.

Così facendo, una madre potrebbe sentirsi totalmente inutile nella vita una volta che tutti i figli si siano sposati ed abbiano lasciato la casa dei genitori. Poiché identifica la propria autostima con il ruolo attivo di madre, quando paragona la sua situazione attuale con quella passata, ne esce completamente perdente. Molte persone anziane, che hanno identificato il proprio valore con il lavoro, subiscono il primo infarto poco dopo il pensionamento.



L'esempio di James

Facciamo un esempio tratto dal libro “La sofferenza come ben-essere”. Scrive l'autore:

“La mancanza dell'accettazione di sé e il desiderio di guadagnare consenso attraverso l'attività e il successo non sono sempre evidenti nelle prime tappe della vita. Talvolta è un incidente a rivelarli. È questo il caso di James, un macchinista ben preparato e molto bravo nel condurre i mezzi pesanti nella costruzione di strade. Amava la moglie e la figlia e si occupava egregiamente di loro. In un incidente perse il braccio destro.

La guarigione fisica fu completa, come ci si aspettava. Attraverso la riabilitazione imparò a lavorare molto efficacemente con un solo braccio. Dentro di sé si sentiva, comunque, mutilato, handicappato, inadatto al lavoro per il quale si era preparato. Perse la fiducia e il rispetto di se stesso. Divenne aspro, collerico, insopportabile con la moglie e la figlia. Si rifiutava di incontrare qualcuno che lo potesse consigliare e continuava a sguazzare nella sua infelicità.

Un amico mi chiese di far visita alla famiglia e vedere se c'era qualcosa che potessi fare per la moglie e la figlia.

James non fu molto amichevole durante la mia prima visita, ma lentamente il ghiaccio cominciò a rompersi. James scaricò la sua rabbia e rivelò un'incredibile, profonda, segreta paura e sofferenza di diventare inutile. Era preoccupato che la sua vita sarebbe stata senza valore se non avesse più potuto svolgere il proprio lavoro e provvedere alla moglie e alla figlia. Ci volle molta pazienza da parte mia e molto coraggio da parte sua, ma finalmente James riuscì a distogliere l'attenzione dal braccio che non c'era più e a focalizzarla su quello sano.

Cominciò a capire che possedeva un valore indipendente dalle sue capacità fisiche. Non doveva più abbandonarsi al pensiero di essere un macchinista handicappato e mutilato. Cominciò a vedersi come il più efficiente e meglio preparato macchinista con un solo braccio che la città avesse mai avuto. Imparò a riconoscere e ad ammettere il proprio valore personale come indipendente dalla disabilità fisica; anche con un solo braccio era una persona intera. Accettò se stesso com'era e lavorò con le sue capacità così come esse erano in quel momento della sua vita e del suo sviluppo. Solo allora la pace e l'amore ritornarono in famiglia.

James assomiglia a molti di noi che sono cresciuti in un ambiente competitivo. Nessuno dice al

bambino che il successo è la chiave per essere accettati, ma quest'idea si sviluppa rapidamente dentro di lui. I premi e gli applausi rivolti a chi ha successo sono una prova chiara di ciò che conta per essere accettati e rispettati. James aveva identificato il suo successo e il suo valore nella forza fisica e nella conoscenza meccanica... Nell'incidente non aveva perso soltanto la sua abilità professionale, ma anche la fonte del suo valore personale e della sua indipendenza. Poteva provare solo insicurezza e vergogna.” (o.c. - pp. 35-37)

3) INDIPENDENZA DALL'APPROVAZIONE ALTRUI

Aver fiducia in se stessi significa anche sentirsi bene con se stessi, essere indipendenti dagli altri, soprattutto indipendenti dalla loro lode, dalla loro approvazione.

Di conseguenza, se dipendo dall'approvazione altrui, il mio sentirmi bene, a posto, sarà sempre soggetto all'umore altrui. Il baricentro della mia serenità sarà posto all'esterno, al di fuori di me, vulnerabile a tutte le intemperie della vita.

È molto comune, e forse anche naturale, ricercare la causa dei nostri problemi negli altri. Ma io non posso cambiare gli altri, è sciocco quindi dare loro tutto questo potere su di me.

È meglio accettare il fatto che la fonte dei miei problemi sono io! Io posso decidere di cambiare, posso imparare **da** Gesù e **con** Gesù ad avere il baricentro della mia serenità dentro di me; a far dipendere la mia pace unicamente dall'approvazione divina.

Ecco l'esperienza di una giovane detenuta statunitense, con un'infanzia disastrosa alle spalle e con una pessima autostima causata dal più terribile dei condizionamenti: quello di un genitore.

“... Ero stata giudicata colpevole di frode per la mia partecipazione agli affari di mio padre. Da quando ero bambina mio padre mi usava violenza fisica, mentale e sessuale, così quando venne da me e mi chiese di prendere il posto di mia madre negli affari di famiglia, io lo vedevo ancora attraverso gli occhi di quella bambina di cinque anni la quale sapeva che nessuno l'avrebbe aiutata e nulla sarebbe mai servito. Non mi venne mai in mente di dire di no. Quando l'FBI si presentò mesi dopo a domandare se fossero mie quelle firme sui documenti, io feci ciò che avevo fatto da quando ero bambina. Risposi: 'Sì, sono stata io, non mio padre'.

Mi assunsi la responsabilità del reato e fui condannata a scontare la pena in un carcere di massima sicurezza. Prima di finire in carcere entrai a far parte di un progetto di assistenza agli adulti e cominciai a curare le mie ferite dell'infanzia.



Appresi gli effetti della violenza prolungata, e imparai inoltre che alcuni ricordi e traumi potevano guarire. Per via della mia esperienza in tale progetto sapevo che la violenza, il caos e l'ipervigilanza attorno a me erano soltanto manifestazioni esteriori del caos della mia mente, per cui scelsi di cambiare.

Cominciai a leggere libri di verità e saggezza e a scrivere dichiarazioni solenni per rammentarmi chi fossi veramente. Quando udivo nella mente la voce di mio padre che mi diceva 'sei una nullità', la sostituivo con la voce di Dio che diceva 'sei la mia figliola adorata'. In continuazione, giorno dopo giorno, cominciai a modificare la mia vita pensiero dopo pensiero...

Sapevo per certo che la mia permanenza in carcere non era un caso, ma un'occasione per sanare in profondità le mie ferite dovute alla violenza, in modo che in seguito potessi guarire il mio prossimo.”

(Jack Canfield e Mark Victor Hansen, “Brodo Caldo per l'Anima” Vol. III - pp. 28,29,32)

4) LA VIA CHE PASSA PER IL CORPO

Una via importante per essere presso di sé è quella che passa per il corpo. **Il corpo è un barometro, che indica lo stato interiore della persona.**

Una persona insicura si nota dal portamento. Così come un depresso è spesso curvo su se stesso, un insicuro spesso si appoggia a qualcosa; non abbandona liberamente le braccia, persino nel camminare le tiene chiuse per trovare un appoggio in se stesso.

Oppure spesso, dalle spalle tirate su, si percepisce che qualcuno è pieno di paura. Altro esempio: molti – quando sono chiamati a parlare in pubblico – si reggono al pulpito da cui parlano, oppure continuano a cambiare appoggio da un piede all'altro.

Ciò tuttavia non solo fa scaturire insicurezza, ma la rafforza ancora di più. Devo, al contrario, essere pronto a lasciarmi andare, ad affidarmi a Dio (il solo che ci doni vero appoggio e autostima), rinunciando a conservare le mie esigenze ed i miei criteri ed essendo consapevole del fatto che Dio parla agli uomini attraverso di me.

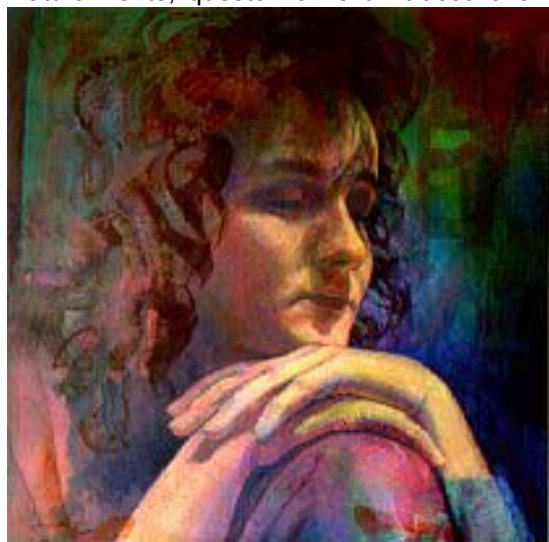
Questo si può attuare essendo consci, prima di tutto, che il corpo non è solo un barometro, ma anche uno strumento che può giocare a favore della realizzazione di sé. Infatti mi è possibile esercitare, **mediante la correzione del mio atteggiamento fisico, una notevole influenza sull'atteggiamento mentale.**

Posso, ad esempio, immaginare di stare fermo in piedi, come un albero, e che le mie radici siano radicate profondamente nella terra. Sto bene qui, se sono piantato; e sono piantato, se il baricentro si trova tra i talloni ed i polpacci. Posso raggiungere questa sensazione se alzo e abbasso un po' le ginocchia: allora sto rilassato e sono vivo come un albero, e non come un palo di cemento.

In questa posizione, mi è utilissimo ripetere passi significativi della Bibbia, del tipo:

- "Getta sull'Eterno il tuo peso, ed Egli ti sosterrà." (Salmo 55:22)
- "Il Signore sta sempre dinanzi ai miei occhi: se sta alla mia destra, non vacillerò." (Salmo 16:8)
- "Non temere, io sono con te. Non preoccuparti, io sono il tuo Dio. Ti rendo forte, ti aiuto, ti proteggerò con la mia mano invincibile." (Isaia 41:10)
- "Io sono il Signore tuo Dio, io ti prendo per mano e ti dico: Non temere, sono qui ad aiutarti!" (Isaia 41:13)

Naturalmente, questo non è un trucco che mi dona una volta per tutte fiducia in me stesso: devo continuare ad esercitarmi. Mi esercito quindi a non appoggiarmi a me stesso, ma ad essere aperto a Dio.



In questa apertura percepisco una profonda sicurezza: poiché sono aperto a qualcosa di più grande, non devo tenermi spasmodicamente a me stesso, ma mi sento tenuto su da Dio.

5) LA VIA DELLA FEDE

La fede mostra chi siamo veramente, da dove traiamo il nostro valore. Ma non è sufficiente dire agli uomini che essi dovrebbero aver fiducia in Dio e che in questo modo troverebbero anche la fiducia in se stessi. La questione che si pone è come possiamo imparare ad aver fiducia in Dio: un appello alla fiducia non crea ancora la fiducia.

Spesso, si attribuisce la mancanza di fiducia in Dio alla scarsa preghiera, rimproverandosi per questo e quindi cercando di pregare di più.

La spirale che va dalla preghiera ai rimproveri nei confronti di se stessi, e viceversa, si chiuderà sempre più senza portare sostanziali progressi, perché la fiducia in Dio non può essere ottenuta per forza neanche con la preghiera. **Gli esseri umani imparano attraverso l'esperienza, occorrerà quindi esercitarsi ad avere fiducia in Dio.**

Un aiuto in questo senso è agire come se si avesse fiducia. Possiamo, ad esempio, ripetere espressioni di fiducia tratte dalla Bibbia, e poi provare a vedere come va, se agiamo prendendole in parola. Se per esempio ripetiamo spesso il Salmo 118:6: “Il Signore è per me: non avrò timore; cosa può farmi un uomo?”, allora possiamo entrare in contatto con la fiducia che è già in noi.

In ogni essere umano sono presenti entrambi i poli: paura e fiducia. Non c'è uomo o donna che abbia solo paura o solo fiducia. Troppo spesso tuttavia siamo concentrati sulla nostra paura. Se viviamo le parole di fiducia della Scrittura, scopriamo la fiducia stessa in fondo alla nostra anima; così essa può crescere in noi, tanto da prenderci sempre più.

Se meditiamo il Salmo 23: “Il Signore è il mio pastore: nulla mai mi mancherà...”, intuiamo certo che non si tratta di pura immaginazione. Naturalmente nutriamo anche dubbi in proposito... forse pensiamo che sia troppo bello per essere vero. Durante la meditazione prendiamo però questo salmo in parola: allora può crescere in noi un sentimento di libertà e d'indipendenza dalle persone. Comprendiamo che Dio ci basta, che Egli ci dà ciò di cui abbiamo bisogno, che ci dona il nostro vero valore.

La realtà di fondo della nostra fede è che siamo accettati da Dio incondizionatamente. Se viviamo questa realtà, verranno a cadere molti dubbi, allora cesseranno i messaggi negativi che spesso abbiamo udito o che noi stessi ci ripetiamo: “Sei un buono a nulla. Non ce la farai mai. Sei troppo stupido per questo.”

Quello che la psicologia moderna ha scoperto a proposito del valore di pensare e agire *come se* avessimo fiducia in Dio, lo scrisse tanti anni fa Ellen White (pioniere avventista: 1827-1915):

“Se le parole esprimono i pensieri, è anche vero che i pensieri seguono le parole. **Se dessimo maggior spazio all'espressione della nostra fede... avremmo più fede.**” (“Ministry of Healing” - pp. 252,253)

“**Parliamo ed agiamo COME SE la nostra fede fosse invincibile.** A Dio non mancano i mezzi e le risorse, perché tutto l'universo è suo.” (“Parole di Vita” - p. 94)

L'esempio di Norman Peale

Ecco un esempio di come la fede, esercitata nel modo che abbiamo appena descritto, può cambiare una persona timida e impacciata in modo da renderla inaspettatamente e completamente diversa. Nelle prime pagine del suo libro “Come vivere in positivo” (scritto a 92 anni), lo scrittore statunitense Norman Peale, che abbiamo già citato, parla di una sua esperienza giovanile che gli cambiò la vita. Ecco le sue stesse parole:

“Un giorno indimenticabile feci una scoperta grandiosa. Può servire a chiunque: ecco perché ve ne parlo. Sembrava un giorno qualsiasi. Alle nove di mattina avevo lezione; il corso si chiamava Economia II, il docente Ben Arneson. Mi infilai zitto zitto in aula come sempre e trovai posto all'ultima fila, sperando ardentemente di non farmi notare.

Dovete sapere che ero estremamente timido. Se siete mai stati timidi e ritrosi come me, capirete la mia infelice condizione. Avevo un'infima immagine di me e una altrettanto bassa autostima: da ciò si può dedurre quanta fiducia riponessi nelle mie capacità. ‘Non posso’: era questo il mio caratteristico modo di affrontare ogni problema. Strisciavo nella vita, metaforicamente, a quattro zampe, fino al giorno in cui feci una scoperta così importante che rivoluzionò la mia esistenza.

Con mia grande costernazione, il professore chiamò proprio me a spiegare un certo argomento nella lezione di quel giorno. Ero sempre stato un gran lavoratore, avevo studiato con diligenza e, guarda caso, ero particolarmente ferrato sulla materia. Ma ero anche terrorizzato all'idea di parlare in pubblico. Con le ginocchia tremanti mi alzai per parlare, appoggiandomi nervosamente prima su un



piede poi su un altro, infine mi lasciai ricadere al mio posto, consapevole non solo di aver trattato l'argomento nel peggiore dei modi, ma anche di aver fatto una pessima figura.

Alla fine della lezione, il professore fece alcuni annunci e concluse: 'Peale, la prego di rimanere in aula. Desidero parlarle'. Tutto tremante, aspettai che gli altri studenti uscissero, poi balbettai: 'Voleva vedermi, professore?'

'Sì. Venga avanti, si sieda di fronte a me' – disse Arneson. Lui, seduto al suo posto, giocherellava con una gomma a forma di palla, facendola rimbalzare sul tavolo; intanto mi osservava con uno sguardo che sembrava penetrarmi da parte a parte. Profondo silenzio.

'Cosa mai le succede, Peale?' chiese. Continuò: 'Lei sta facendo un ottimo lavoro in questo corso. Probabilmente otterrà il massimo punteggio. Ma quando le chiedo di parlare, sembra terribilmente in imbarazzo, mormora qualcosa di incoerente, poi si lascia ricadere tutto rosso sulla sedia. Cosa le succede, figliolo?'

'Non lo so, professore – mormorai con l'aria più infelice del mondo –avrò un complesso di inferiorità.'

'Vuole superarlo e comportarsi da uomo?'

Annuii. 'Darei qualsiasi cosa pur di superare questo mio modo di essere. Ma non so come.'

L'espressione del professore si addolcì. '*Può* farcela, Norman, può fare quel che ho fatto io per superare il mio stesso senso di inferiorità.'

'Lei? – esclamai – Lei era come me?'

'È per questo che ho notato gli stessi sintomi in lei' – rispose il professore.

'Ma come ne è uscito?' – chiesi.

La sua risposta fu data con voce sommessa, ma colsi ugualmente le note positive. 'Chiesi a Dio di aiutarmi; *credetti* che mi avrebbe aiutato e... mi aiutò.'

La sala rimase immersa nel silenzio per qualche istante, mentre il professore mi guardava. 'Si dia da fare, Peale – disse – e, mi raccomando, creda: creda in Dio e creda in se stesso'. Nel dire questo alzò la mano in segno di saluto e cominciò a radunare i suoi fogli.

M'incamminai lungo il corridoio e continuai giù per l'ampio scalone esterno del college. Sul quartultimo gradino mi fermai... Su esso dissi una preghiera. Anche a distanza di settant'anni la ricordo nitidamente: 'Signore, tu puoi prendere un ubriaco e renderlo sobrio; puoi trasformare un ladro in una persona onesta. Non puoi prendere anche un povero cristiano confuso come me e renderlo normale? Ti prego, aiutami! Amen.'

Mentre ero fermo su quel gradino, provai una strana sensazione di pace. Mi aspettavo che un miracolo avvenisse là, in quel momento, e un miracolo di fatto avvenne. Ma, come spesso succede nel caso dei mutamenti importanti, richiese un certo periodo di tempo." (o.c. - pp. 11-13)

Con l'aiuto di Dio, questo giovane imparò a volgere in positivo tutti i pensieri negativi su se stesso e sulle situazioni che viveva, afferrò le promesse divine e divenne – chi l'avrebbe mai detto? – un grande conferenziere in tutto il mondo, un ministro di culto e uno scrittore di decine di libri di successo.

Più avanti, nello stesso libro citato sopra, Peale afferma di non aver mai vinto in effetti la sua scarsa autostima, ma di esserne diventato il padrone.

6) LA MEDITAZIONE DI TESTI BIBLICI

Sia l'Antico che il Nuovo Testamento ci annunciano in ogni pagina che abbiamo un valore indiscutibile. Se potessimo essere consapevoli della nostra dignità in quanto creati ad immagine divina, allora avremmo una sana autostima, allora saremmo indipendenti dal giudizio degli altri.



Essere figlio e figlia di Dio: questo mi dà il mio valore divino. Io smetto di autodefinirmi a partire dai miei genitori, a farmi determinare dai messaggi che ho ricevuto da loro. Non ricevo il mio valore a partire dagli altri, da mio padre o da mia madre, dalla loro attenzione o approvazione, bensì da Dio.

Non ricevo il mio valore dal fatto che la gente mi loda e mi sta vicino, ma dal fatto che Dio mi ha creato meraviglioso:

“Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo meraviglioso, stupendo. Meravigliose sono le tue opere, e l'anima mia lo sa molto bene.” (Salmo 139:14)

Essere nato da Dio: ciò mi dona libertà nei confronti delle attese e dei giudizi degli uomini.



Un testo che ci può aiutare ad aver fiducia nella protezione di Dio e a riconoscere – in base a questa fiducia – il nostro valore, è quello di Isaia 43:1b-5a: “Non temere, io ti ho chiamato per nome e ti ho liberato: tu sei mio! Se tu attraverserai fiumi profondi, io sarò con te: le acque non ti sommergeranno. Se passerai attraverso il fuoco, tu non brucerai: le fiamme non ti consumeranno. Io sono il Signore, il tuo Dio, il Santo d'Israele che ti salva... per me sei molto prezioso, io ti stimo e ti amo, darò uomini e popoli in cambio della tua vita. Non temere, io sono con te!” (TILC)

Non devo considerare queste parole solo con la ragione, ma le lascio penetrare nel cuore. Indago la loro verità: “Se ciò fosse la mia realtà più profonda, come mi sperimenterei?”

Devo ripetermi spesso le parole del passo biblico e dirmi: “Questa è l'unica verità, più reale del sentimento o dell'emozione che tu provi in questo momento, più vera della tua stessa autovalutazione.”

Lo dice anche la Bibbia: “Poiché, **se il nostro cuore ci condanna, Dio è più grande del nostro cuore e conosce ogni cosa.**” (I Giovanni 3:20)

IMPORTANTE:

Allora può accadere che io inizi a sentire dentro di me la Sua presenza, a sentire che ho un valore indiscutibile, che sono così prezioso agli occhi di Dio che Lui darebbe interi popoli in cambio di me.

Né l'acqua, ovvero tutto ciò che nel mio inconscio è minaccioso e pericoloso, mi può sommergere, né il fuoco delle mie passioni e dei miei istinti mi può bruciare. Non ho bisogno di temere minacce dall'esterno né quelle dall'interno. Egli è con me.

Non ha senso costringersi con la volontà oppure convincersi solo per via razionale del fatto che si hanno sufficienti motivi per aver fiducia. La fiducia deve crescere, deve penetrare anche l'inconscio e formarlo. E la fiducia può crescere, se gustiamo le parole di Dio e le mastichiamo, se le facciamo entrare sempre più profondamente dentro di noi. Allora esse, un po' alla volta, ci trasformeranno, allora creeranno in noi fiducia e sicurezza.

Un altro testo utile da meditare è quello di Isaia 54:1-2:

“Giubila, o sterile, che non hai generato; prorompi in giubilo ed esulta, tu che non hai avuto le doglie! Perché i figli dell'abbandonata sono più numerosi dei figli della maritata, dice il Signore. Allarga lo spazio della tua tenda, distendi i teli delle tue dimore senza risparmio! Allunga le corde, fissa bene i tuoi pioli.”

Forse ci sentiamo sterili e soli: abbiamo la sensazione di essere giù, di aver vissuto finora inutilmente, che nulla abbia valore. Se all'interno di sensazioni di questo tipo entrano queste parole di Dio, allora potranno cessare le autoaccuse e le autosvalutazioni. Il senso di sterilità certo può esistere; qualche volta ci si può sentire soli e abbandonati. Proprio per me, solo e abbandonato, vale questo annuncio che la mia vita porterà abbondanti frutti.

Allargare lo spazio della mia tenda significa ammettere l'ampiezza interiore, non pensare cose troppo avvilenti per me. La mia tenda ha posto per molti; il mio cuore ha un'ampiezza infinita. Mi posso aprire

a Dio, Egli mi crea un ampio spazio. E posso invitare gli uomini a prendere posto nella mia tenda. Da Dio ho ricevuto una tenda meravigliosa, una tenda nella quale Dio stesso ha preso dimora. Non ho bisogno di nascondermi, credo alla mia bellezza interiore e posso invitare gli altri a rallegrarsi insieme a me della gioia che Dio mi ha dato.

Meditando le parole della Bibbia non voglio ottenere nulla per forza, neanche la fiducia in me stesso. Appelli morali ad avere fiducia, perché Dio me lo dice, servono a poco. Provocano solo una cattiva coscienza, il pensiero di credere poco.

La meditazione è una via più delicata: lascio che le parole stesse della Bibbia agiscano in me. Pongo me stesso e la mia mancanza di autostima in Dio, perché Egli mi invada con la Sua Parola, con il Suo Spirito, con il Suo Amore.

Durante gli esercizi di meditazione non si tratta di risolvere i propri problemi, ma di lasciarsi trasformare da Dio. Se un uomo ha sentito dentro di sé chi è davanti a Dio, allora tratterà anche i suoi problemi in maniera diversa.

7) L'ANNUNCIO DELLA RICONCILIAZIONE

Nelle sue lettere l'apostolo Paolo scrive continuamente che Cristo ci ha liberati; anche questi passi possono essere interpretati in chiave psicologica. Per esempio:

“Poiché tutti quelli che sono condotti dallo Spirito di Dio, sono figliuoli di Dio. Poiché voi non avete ricevuto lo spirito di servitù per ricader nella paura; ma avete ricevuto lo spirito d'adozione, per il quale gridiamo: Abba! Padre!” (Romani 8:14-15).

Il servo, lo schiavo, è l'immagine di colui che conferisce il potere su di sé agli altri. Egli rende la propria autostima dipendente dagli altri: se gli altri si curano di lui, allora si sente bene; se gli altri lo evitano, il mondo gli crolla addosso. Io do potere su di me ad un altro se mi rendo dipendente dal suo umore. Vi sono persone il cui sentimento dipende totalmente da coloro con cui vivono: se l'altro brontola, sono abbattute; se gira con una faccia depressa, diventano tristi o si sentono in colpa. Ma questo testo ci dice che siamo figli di Dio e non schiavi degli uomini!

Non dobbiamo abbandonarci totalmente nelle mani di un altro essere umano. Non dobbiamo dare agli altri potere su di noi. Devo temere colui che ha potere su di me. Devo vivere continuamente nella paura che egli abusi del suo potere, che mi ferisca e mi faccia del male. Essere figlie e figli di Dio, per Paolo, significa il contrario della paura. Dio ci dona il nostro autentico valore, un valore che nessun uomo ci può portar via.

Gli altri ci possono anche ferire, ma in noi c'è una dignità intoccabile, che nessuno ci può togliere. A quelli che sono delusi per le proprie debolezze e i propri errori, può essere d'aiuto l'esperienza di San Paolo, che diceva di sé: “Quando sono debole, allora sono forte” (II Corinzi 12:10).

Fiducia in se stessi non significa che siamo sempre forti, che siamo al di sopra di ogni problema, che riusciamo a tenere tutto sotto controllo. Significa piuttosto che ci accettiamo nella nostra debolezza, perché crediamo alla grazia di Dio, che ci alza proprio nella nostra debolezza. Colui che fa dipendere la propria autostima dal fatto di essere sempre forte, di raggiungere sempre i suoi ideali, crollerà con l'esperienza della sconfitta e della debolezza.

Chi invece si permette di essere anche debole, ne trarrà vantaggio in forza interiore. La sua autostima non sarà disturbata dalle delusioni, perché sa di essere condotto da Dio anche in quelle circostanze. Egli riconduce il proprio valore a ciò che dice l'apostolo Paolo:

“Né morte, né vita, né angeli, né potestà, né presente, né futuro, né altezze, né profondità, né qualunque altra cosa creata potrà separarci dall'amore che Dio ha per noi in Gesù Cristo nostro Signore.” (Romani 8:38-39).

Infatti, un annuncio centrale nella Bibbia è il messaggio della riconciliazione. Scrive Paolo: “Vi supplichiamo in nome di Cristo: siate riconciliati con Dio.” (II Corinzi 5:20).

Questo implica una riconciliazione con gli altri, come pure con se stessi. Gesù intende riconciliare a sé l'uomo lacerato in se stesso, quando gli dice che Dio lo accetta nonostante la sua colpa. Se Dio lo

perdona, però, egli deve smettere di accusarsi. La fede nel perdono di Dio deve esprimersi nel perdonare anche se stessi.

Non c'è più bisogno che io chiuda gli occhi di fronte alla mia colpa, perché so che essa è stata perdonata, che non mi separa più da Dio, da me stesso e dagli altri uomini. Colpa significa divisione: l'uomo che si sente in colpa si sente interiormente diviso. La sua autostima è appannata; ha perso il rapporto con se stesso e la sua vera essenza.

Gesù parla all'uomo del perdono di Dio, lo incoraggia a stare presso di sé e a ricominciare da capo, senza farsi paralizzare dal proprio passato. Gli dà fiducia e sottolinea sempre il positivo di ognuno: "Va' e non peccare più... Neppure io ti condanno... La tua fede ti ha salvato... Va' in pace!"

Allo stesso modo, possiamo aiutare gli altri ad avere fiducia in se stessi dando loro fiducia.

8) LO SPAZIO DEL SILENZIO

Taluni chiamano "lo spazio del silenzio" un profondo luogo interiore dentro di noi, dove nessuno ha accesso, né gli altri, né le nostre autosvalutazioni, nel quale Dio stesso abita in noi; dove l'essere meraviglioso che è stato creato ad immagine di Dio può comunicare con il suo Creatore.



Molti, tuttavia, non percepiscono questo spazio, perché ne sono separati da uno strato di macerie e ciottoli, da uno strato di preoccupazioni e problemi, di pensieri e progetti che si sono interposti tra la loro coscienza e il loro sé.

La via verso questo luogo interiore del silenzio passa per la preghiera e la meditazione. Nel vangelo di Giovanni, Gesù dice riguardo a colui che crede: "Fiumi d'acqua viva sgorgheranno dal suo seno" (Giovanni 7:38). In me c'è una sorgente che non si estingue mai, la sorgente dello Spirito Santo.

Per percepirla, posso immaginare, in preghiera, di penetrare nel Luogo Santissimo del Santuario (dove, sull'arca del patto, si manifestava la gloria della presenza di Dio e dove penetrava una sola volta all'anno il Sommo Sacerdote).

Se immagino questa figura biblica, posso giungere in contatto con la realtà psicologica che essa rappresenta, cioè con Gesù Cristo che abita in me. Laddove Egli è in me, il rumore che c'è nel vestibolo del tempio non può entrare, i pagani non hanno accesso, ciò che è commercio e mondano non può entrarvi, anche gli altri sacerdoti non possono entrarvi, nessuno può turbare le mie riflessioni alla presenza dell'Eterno.

IMPORTANTE:

In questo spazio interiore intuisco anche chi sono, qui vengo in contatto con il mio vero sé. Dove Dio è in me, là mi libera dal potere degli uomini, da ciò che gli altri dicono di me, dalle loro critiche, il loro rifiuto, le loro pretese, le loro aspettative, i loro giudizi e criteri...

Dio mi libera anche da me stesso. Io sono più della storia della mia vita. Sono una meravigliosa immagine di Dio: il mio vero essere, così come Dio l'ha plasmato e come desidera che si sviluppi.

Nella sfera emozionale sono ancora sensibile e vengo toccato dalla critica degli altri; ma dietro c'è questo luogo silenzioso e pacifico, intoccabile, dove tutto ciò non può penetrare.

Se qualcuno mi ha ferito profondamente, questa ferita non sparisce automaticamente, anche se nella meditazione e nella preghiera tocco il luogo del silenzio. Ma essa viene relativizzata: nel momento della preghiera mi sento libero dalla mia ferita. Il mio cuore è ancora ferito, ma nella profondità della mia anima, nel santuario interiore al quale gli uomini non possono accedere, l'umiliazione sbiadisce, perché là io mi rifugio fra le braccia di Gesù e sento quanto valgo ai Suoi occhi.

Tutto ciò dà un senso di guarigione e di liberazione, di pace e di fiducia, pur nell'umiliazione. In questo luogo, alla presenza del mio amorevole Creatore, posso respirare a pieni polmoni: là non vengo determinato da altri, neanche dalle mie aspettative, dalle mie scadenze e dalla mia collera:

“Sta’ in silenzio dinanzi all’Eterno, e aspettalo; non ti crucciare per colui che prospera nella sua via, per l’uomo che riesce nei suoi malvagi disegni. Cessa dall’ira e lascia lo sdegno; non crucciarti; ciò non conduce che al mal fare.” (Salmo 37:7-8).

E mentre respiro sulle rive di quel “fiume di acqua viva”, posso immaginare che lo Spirito Santo penetri in me tramite l’inspirazione profonda, mi purifichi e – mentre espiro fino in fondo tutta l’aria dei miei polmoni – sento che Egli sta allontanando da me ogni condizionamento ed emozione negativa, ogni peso del passato e del presente, ogni dolorosa ferita.

CONCLUSIONE

Non c’è alcun trucco spirituale per procurarsi in fretta fiducia in se stessi e autostima: sono sempre vie che richiedono esercizio quelle che ci fanno procedere.

Devo continuare a meditare la Parola di Dio, finché essa non trasformi il mio cuore e ne allontani la paura.

Nella preghiera devo continuamente venire in contatto con il luogo del silenzio in me, per sentirmi indipendente dall’opinione degli altri e dai criteri del mio inconscio.

Non sono condannato semplicemente a vivere con la scarsa autostima che ho ricevuto quand’ero bambino: l’autostima può essere appresa. La fede è una scuola adatta per apprendere fiducia e autostima; ma, come tutte le scuole, necessita di costanza ed esercizio.

La fede non può infatti scavalcare la realtà psicologica: come credente mi devo riconciliare con le ferite che hanno intaccato la mia autostima. Come credente devo servirmi anche di tutti gli aiuti che mi offre la psicologia. Ma posso trovare nella fede una via potente per giungere al mio vero sé, così come Dio l’ha concepito e plasmato, sul quale questo mondo non esercita alcun potere!

Bibliografia:

Anselm Grün
“AUTOSTIMA E ACCETTAZIONE DELL’OMBRA”
Edizioni San Paolo

Cornelius J. van der Poel
“La sofferenza come ben-essere”
Edizioni Paoline

Dennis e Matthew Linn
“Come guarire le ferite della vita”
Edizioni San Paolo

Norman Vincent Peale
“Come vivere in positivo”
Edizioni Bompiani

Martin E.P. Seligman
“Imparare l’ottimismo”
Edizioni Giunti

ALLEGATO N° 1

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

(da distribuire insieme all'invito con le date e gli orari dei vari incontri)

PRIMO INCONTRO

Introduzione

- 1) Mancanza di autostima e senso d'incapacità
- 2) Fiducia, sicurezza in se stessi, consapevolezza di sé
- 3) Impotenza, mancanza di capacità, di possibilità

a) La costruzione di una buona stima di sé

- 1) Fiducia originaria
- 2) Singolarità e unicità
- 3) La comunicazione
- 4) L'accettazione dell'ombra
- 5) La riconciliazione con la propria storia di vita
- 6) Il "sé" spirituale

SECONDO INCONTRO

b) Discussione in gruppi

c) Immagini della mancanza di autostima

- 1) Il Piccolo
- 2) Il Paralitico
- 3) Colui che fa confronti
- 4) Il Pusillanime
- 5) Il Curvo
- 6) L'Adattato
- 7) L'Arrogante
- 8) Altre immagini

TERZO INCONTRO

d) Vie che conducono a una sana autostima

- 1) L'accettazione di se stessi
- 2) La cessazione dei confronti
- 3) Indipendenza dall'approvazione altrui
- 4) La via che passa per il corpo
- 5) La via della fede
- 6) La meditazione di testi biblici
- 7) L'annuncio della riconciliazione
- 8) Lo spazio del silenzio

CONCLUSIONE

ALLEGATO N° 2

LAVORO NEI GRUPPI: ISTRUZIONI PER I CAPI-GRUPPO

Numero dei componenti di ogni gruppo

In linea di massima, il numero dei componenti di ogni gruppo non dovrebbe superare le otto unità. In base alle prenotazioni ricevute, predisporre un numero adeguato di capi-gruppo. Prevedere diversi capi-gruppo di riserva, nel caso il numero dei partecipanti superi le prenotazioni raccolte.

Pregiera iniziale

Ogni componente del gruppo inizierà chinando il capo per una brevissima preghiera silenziosa in cui chiederà al Signore di mostrargli chiaramente le qualità e le benedizioni donategli.

Tempo a disposizione

Circa tre quarti d'ora

Ricerca dei fattori positivi

Ogni capo-gruppo avrà sott'occhio la lista di esempi che si trova a pp. 15-16 ed avrà ricevuto istruzioni, perché la legga solo dopo che tutti i componenti del gruppo abbiano scritto qualcosa (10 minuti circa di tempo) ed abbiano dichiarato di non poter aggiungere altro. La lista dovrà essere letta lentamente affinché tutti possano prendere nota a mano a mano che si procede (se si aspetta a scrivere alla fine, dopo una lettura veloce, molti dimenticheranno diverse cose).

Conclusione

Ogni capo-gruppo prenderà nota del numero di persone che hanno scritto qualcosa in più nella propria lista dopo la lettura degli esempi. Probabilmente tutti avranno aggiunto dei punti di cui non erano consapevoli prima.

Alla fine riferiranno pubblicamente i dati raccolti; per esempio: "Nel mio gruppo sei persone su otto hanno scritto qualità o benedizioni di cui non erano coscienti prima" oppure: "Nel mio gruppo tutti hanno aggiunto qualcosa: sette su sette!".

È importante che ogni componente del gruppo tiri una riga dopo aver scritto le proprie qualità e risorse, prima di aggiungerne altre durante la lettura della lista da parte del capo-gruppo. Così ognuno si renderà conto di quante qualità e risorse aveva scritto prima, da solo, e di quante ne ha potute aggiungere dopo la lettura, cose sulle quali probabilmente non aveva mai riflettuto. Capita che ci siano persone che prima, da soli, scrivano solo cinque o sei cose e, dopo, aggiungano dieci o venti punti. È bene che tutti, all'interno del gruppo, riferiscano il numero di punti scritti prima e dopo la lettura. Questo è incoraggiante.

ALLEGATO N° 3

PRO-MEMORIA PER L'ORGANIZZAZIONE DEL SEMINARIO

È consigliabile costituire un gruppo di lavoro che curi l'organizzazione del seminario per tempo. Questo gruppo di lavoro potrà essere formato dal Comitato del Dipartimento Famiglia già esistente, oppure dalle persone che espongono le varie parti del seminario o da altre ancora (purché il gruppo non sia troppo numeroso: sarebbe dispersivo), a discrezione del Responsabile locale.

Per ogni punto seguente, tale gruppo di lavoro dovrà scegliere un'opzione ed organizzarsi per attuarla:

1. Offrire il testo del seminario alla fine del terzo incontro: a che prezzo? Opzioni:

- Far pagare solo il costo delle fotocopie
- Aggiungere un piccolo margine di guadagno da versare nel fondo-cassa del Dipartimento Famiglia
- Offrire il seminario su dischetto per chi avesse il computer
- Mandarlo per e-mail gratuitamente

2. Prenotazioni per avere il testo del seminario:

- Chiedere in chiesa prenotazioni per il fascicolo, al momento di un'eventuale iscrizione al seminario?
- Stampare qualche copia in più per quelli che non l'hanno prenotato, ma che poi comunque vorranno il testo alla fine del seminario?
- In questo caso, quante copie?
- Prendere nota delle prenotazioni solo alla fine del seminario, senza fotocopiare niente prima?
- Stampare un certo numero di copie preventivamente, per venderle poi alla fine del seminario. In questo caso sarebbe meglio non prepararne troppe, affinché non avanzino. Prendere nota delle prenotazioni una volta esaurite le scorte.

3. Come svolgere il seminario? Opzioni (per 3 incontri):

- Un venerdì sera + un sabato completo (mattina + pomeriggio)
 1. Primo sabato pomeriggio: I incontro
 2. Sabato mattina successivo: II incontro:
 - Lavoro nei gruppi al posto della S.d.S.
 - Esposizione delle immagini bibliche della mancanza di autostima al posto del culto (si adatta benissimo)
 3. Agape
 4. Sabato pomeriggio: III incontro
 5. Discussione – pareri – testimonianze, ecc.
- Un venerdì sera + sabato pomeriggio + domenica mattina
- Tre sabati pomeriggio
- Tre serate (una alla settimana o susseguenti?)
- Sabato pomeriggio + il sabato successivo completo

4. Dove svolgere il seminario?

- In una sala adiacente al luogo di culto, con le sedie in circolo?
- In chiesa con le sedie (o le panche) in circolo? Si tenga presente che il circolo favorisce il dialogo e lo scambio fra i partecipanti.

5. Per le frasi che si trovano nel testo contrassegnate con la parola IMPORTANTE:

- Incaricare un lettore (sempre lo stesso)?
- Incaricare diversi lettori?
- Far leggere a chi sta esponendo la parte?
- Far spiegare senza leggere?

6. Scegliere i conduttori dei gruppi (II incontro) ed istruirli. Quanti? Chi?

- Incaricare solo i monitori della S.d.S.?
- Incaricare anche altri fratelli e sorelle?

7. Come regolarsi per la pubblicità?

- Distribuire il programma corredato da date e orari in chiesa, chiedendo ai fratelli di distribuirne qualche copia ad amici e parenti? (In questo caso per i volantini basteranno computer e stampante)
- Quanto tempo prima? (Ricordare che gli esperti di pubblicità dicono che occorrono sette passaggi di un qualsiasi messaggio perché venga ben memorizzato; quindi richiamare l'attenzione della chiesa più volte durante i sabati precedenti)
- Lavorare in collaborazione con il Dipartimento delle Attività Laiche per organizzare una pubblicità più consistente, finanziata dalla chiesa?
- Distribuire il programma alle chiese protestanti della città, sensibilizzandone i relativi pastori?