

La stima di sé

E' l'idea, l'immagine che ognuno ha di sé e riguarda tutti gli ambiti della persona.

Metaforicamente si può utilizzare la rappresentazione del mosaico, i cui pezzi mettiamo insieme attraverso le risposte che riceviamo dagli altri, il modo in cui le "traduciamo" e rispondiamo ad esse. L'autostima si costruisce nel tempo interpretando ciò che avviene attorno a noi. Sin da piccoli, i genitori, la famiglia, il nostro mondo, dicono qualcosa di noi, leggono il nostro modo di essere, i nostri comportamenti e ci rimandano una immagine, un'idea di ciò che siamo e, nella circolarità della nostra vita in relazione agli altri, agiamo attraverso la parte innata del nostro comportamento ma anche attraverso gli strumenti, grandi o piccoli, che abbiamo per "leggere" quanto gli altri ci rimandano.

Si può sinteticamente dire che l'autostima è come ciascuno vede se stesso, come si giudica ed il valore che si attribuisce sia attraverso ciò che "legge negli occhi degli altri" sia attraverso ciò che la cultura a cui appartiene valorizza o emargina. Dunque, è un modo di essere in relazione con le persone, dando un significato ed una interpretazione al mondo di cui esse fanno parte.

Filtriamo gli eventi esterni interpretando gli stimoli (che possono essere i comportamenti, gli sguardi, i successi o i fallimenti degli altri) tramite ciò che la nostra appartenenza culturale ci offre, andando così a costruire e a fortificare l'opinione di noi, valutando potenzialità e limiti.

Ci sono dunque due dimensioni che strutturano l'autostima: il modo sia di presentarsi all'esterno e sia di reagire ai successi e fallimenti della vita. Entrano quindi in gioco l'amore, l'immagine e la fiducia in se stessi. Il primo ci consente di accettarci nonostante i nostri difetti; la seconda aiuta a sentirci all'altezza nell'affrontare gli ostacoli; la terza ci dà la consapevolezza di avere le risorse per affrontare le situazioni spiacevoli o disagiati e quindi di avere le giuste possibilità per raggiungere un obiettivo. Difatti chi ha una buona autostima persevera nel raggiungimento di un obiettivo personale e, di fronte all'insuccesso, tende piuttosto a relativizzarlo impegnandosi eventualmente in nuovi progetti. Chi ha una bassa stima di sé si conforma maggiormente alle spinte esterne; le critiche sono motivo di grosso e duraturo disagio, elemento di delusione e di disorientamento relazionale. Piuttosto che perseguire un progetto di espressione più naturale delle proprie propensioni e del proprio modo di essere, "soccombe" a ciò che è esterno a sé.

Un esempio in tal senso è Francesca, di 33 anni. Una ragazza dai bei lineamenti, non molto alta ma proporzionata. Bionda con occhi verdi. Sicuramente non rispondente allo stereotipo della donna che tutti si girano a guardare ma molto femminile, tanto luminosa quando sorride. Caratterialmente un po' permalosa. Simpatica nella sua ironia che la vede scomporsi molto poco, sempre attenta alla reazione dell'altro.

Francesca è stanca di avere pochi amici, di avere tentato un rapporto sentimentale con un uomo sposato che si è concluso nell'arco di un paio di anni, di non riuscire ad avere una vita come molti altri.

E' una donna intelligente che però, pur avendone le possibilità, ha lasciato gli studi universitari verso i 22-23 anni in quanto, a suo dire, non adatta dal punto di vista cognitivo ad un impegno di tale portata. Ha preferito lavorare come segretaria in uno studio legale diventando molto apprezzata, persona di fiducia, ritenuta competente e molto piacevole. Aspetti questi che Francesca minimizza dicendo che è l'unica cosa che un po' le riesce bene, che dopo tanti anni che lavora in quello studio sarebbe ancora più grave se non fossero minimamente soddisfatti del suo operato. E' dunque evidente che si "vede" molto poco. Come si scriveva prima, si ama poco, ha una immagine di sé

troppo parziale e una fiducia limitata nelle proprie capacità. Ha degli obiettivi ma nel tempo ha sviluppato l'idea di non essere in grado a sufficienza di raggiungere ciò che le piacerebbe essere o avere.

Nel ricostruire la sua storia, Francesca ammette che sino al periodo delle scuole medie si è molto divertita. Era colei che teneva su la compagnia, aveva anche amici maschi che con lei si trovavano bene e l'apprezzavano come ragazza. Tutto ciò è cambiato nel periodo delle scuole superiori in cui i compagni hanno iniziato a prenderla di mira per il suo essere un po' "tonda". Il menarca le aveva portato in regalo dei fianchi morbidi, dei brufoli sul viso e sulle spalle e, diversamente dai suoi fratelli (una sorella e due fratelli) non aveva sviluppato in altezza. E' la "piccola" di casa pur essendo la seconda figlia. Queste nuove sensazioni di inadeguatezza fisica, non corrispondente agli standard di bellezza femminile, l'hanno portata ad essere anche un po' goffa, sempre più chiusa e timida. E così, mentre precedentemente, nelle scuole elementari e medie, era stata quella che con poco studio riusciva ad avere buoni risultati, nelle superiori è andata sempre più ad arrancare. Mai bocciata ma con difficoltà a raggiungere la sufficienza.

Le cose sono cambiate anche all'interno del nucleo familiare. Lei che agli occhi di tutti, dei suoi fratelli soprattutto, era stata quella che si era presa cura di loro e aveva avuto la fiducia dei genitori nella gestione anche delle cose "da grandi", diventa nell'arco di poco tempo la ragazza problematica, chiusa dentro casa, con solo un'amica, poco disponibile al dialogo. In realtà attorno a lei tutti le confermano il suo senso di inadeguatezza. Gli stessi genitori - soprattutto la madre che sino a poco tempo prima aveva puntato e contato pienamente su questa figlia - non si impegnano a sollecitarla, a spronarla, a farla anche arrabbiare per sfogare quel qualcosa che nessuno sino in fondo ha cercato di capire. Per la madre è diventata il fardello, quella trascurata, chiusa, lamentosa e pungente. Nessuno ha cercato di cogliere quel suo lamentarsi cercando di sostenerla e di "tradurre" ciò che diceva. I fratelli, dal loro canto, nel crescere si sono sempre più uniti e hanno preso le distanze da quella sorella così chiusa e ritrosa. Anche quando ha lasciato l'università nessuno si è dimostrato dispiaciuto e sorpreso. La madre le ha detto che tanto sapeva che non ce l'avrebbe fatta. Quando ha trovato lavoro sono stati tutti molto contenti ma piuttosto che evidenziare il suo successo e la sua determinazione nel volersi rendere autonoma economicamente, le hanno detto che così almeno sarebbe uscita un po' da casa, si sarebbe distratta. Nessuno tra i parenti ha mai valorizzato le sue capacità, la sua costanza, la puntualità, la correttezza, l'intelligenza, la prontezza e anche la sua bellezza. Anche quando i brufoli sono andati via e gli ormoni si sono assestati era comunque "brutta" per quel suo essere spigolosa.

Quindi tutti hanno confermato con il loro comportamento la sua idea di essere sbagliata, una persona da mettere in disparte, che non piace e che non sarà mai amata. Anche l'innamorarsi di un uomo sposato, molto esuberante e menzognero rientra nel meccanismo (soffocante ma autoconfermantesi) di cercare inconsapevolmente conferme all'immagine strutturata dentro di sé, andando incontro a molto probabili fallimenti relazionali.

Riprendendo la metafora nel mosaico, la terapia con Francesca - che è in corso d'opera - è un continuo cesellare, riorganizzare, limare per sollecitarla a mettere insieme sempre gli stessi pezzi ma con una composizione differente da quella che sinora ha pensato di potersi permettere di vedere.