

Sappiamo tutti che **bisognerebbe volersi bene.**

Lo abbiamo sentito dire molte volte dai nostri genitori, dagli insegnanti, da psicologi, psichiatri, maestri, tutor, personaggi televisivi. Raramente però ci è stato spiegato **a cosa serve amarsi** e ancora meno **come si fa a mettere in pratica questo concetto** che sembra tanto bello quanto astratto. Talvolta **l'idea di volersi bene viene erroneamente interpretata da molte persone come sinonimo di egoismo e crescono con i sensi di colpa per ogni scelta fatta per se stessi** vivendola come "qualcosa" che toglie spazio ai doveri e agli impegni rivolti al prossimo.

Alcuni accettano che volersi bene è importante, ma quando arriva il momento di mettere in pratica questo concetto, **vengono frenati dalla forza delle abitudini, dai condizionamenti e dalle pressioni sociali**, arrivando a percepirlo come un ulteriore impegno troppo gravoso per essere sostenuto.

Volersi bene, invece, può essere il primo passo per alleggerire la nostra vita e, indirettamente, quella degli altri, perché se la nostra felicità dipende principalmente da noi, è altresì vero che se non riusciamo ad apprezzare noi stessi, difficilmente potremo rendere felice chi ci ama.

AMARE SE STESSI





Una **VISIONE DISTORTA** della **REALTÀ**

Volersi bene non significa ignorare i bisogni altrui, ma se non ci vogliamo bene, difficilmente riusciremo a empatizzare con chi amiamo

di Paolo Zaccari

Proviamo a considerare la profonda interconnessione esistente tra la mente e il corpo: sono due entità inseparabili, ma allo stesso tempo autonome fra loro anche se interagiscono e s'influenzano reciprocamente e costantemente.

Da qui si evince come, in primo luogo, se vogliamo applicare un atteggiamento benevolo nei nostri confronti, occorre che ci si prenda cura del corpo, sia inteso come aspetto esteriore (valorizzandosi e cercando di sottolineare i punti di forza senza focalizzarsi in maniera ossessiva su vere o presunte imperfezioni), sia relativamente a tutti quegli aspetti che contribuiscono a mantenerlo efficiente e in salute.

Riassumendo, **ci vogliamo bene se nutriamo il nostro corpo nella maniera corretta, se evitiamo comportamenti nocivi, se lo manteniamo in forma con una corretta attività fisica**, se non pretendiamo di sottoporlo a

ritmi eccessivi e strapazzi di ogni genere. Occorre che ci rapportiamo al nostro corpo come a qualcosa di prezioso, che dobbiamo tenere al sicuro e il cui possesso può, a sua volta, trasmetterci sicurezza.

Ma i nostri pensieri, anche quelli rivolti a noi stessi, sono un elemento fondamentale nella complessiva sensazione che viviamo a livello inconscio. **Pensare e agire in modo benevolo nei propri confronti significa dare un potente e costante stimolo di sicurezza** al corpo che risponde a sua volta con emozioni e sensazioni piacevoli.

Questo innesca i meccanismi di recupero e di riparazione che mantengono a loro volta il corpo in salute. Al contrario, **un dialogo duro e giudicante alimenterà la sensazione di pericolo** che andrà ad aggiungersi ai tanti altri segnali negativi provenienti dall'esterno e dagli altri. I nostri pensieri non sono altro che la voce interiore con cui

parliamo a noi stessi ma, a differenza delle parole pronunciate dagli altri, che sono fuori dal nostro controllo, in questo caso possiamo sceglierne noi il contenuto e le modalità espressive. Sappiamo bene quanto sia gratificante restare in compagnia di persone serene, gioiose, creative e quanto questi individui riescano a essere positivi anche per gli altri. Chi non si vuole bene, spesso dipende molto più dagli altri per sentirsi amato, lega il successo economico alla felicità e basa sui giudizi altrui il fatto di sentirsi realizzato. Atteggiamenti di questo genere lo spingono a chiedere affetto e attenzioni in continuazione e questa ricerca costa fatica e lo distoglie da compiti ben più importanti, come quello di imparare a vivere in modo sano e sereno.

Prendere coscienza di tutto ciò permette un cambiamento radicale nell'atteggiamento generale e consente una svolta positiva nella propria vita.

«L'autostima, quando è fragile, vive con se stessa un rapporto sfumato, faticoso, discontinuo, a volte letale.

Basta un disallineamento per finire in preda a un'illusione feroce o per precipitare nell'abisso più nero». Fabrizio Caramagna



AUTOSTIMA

Se c'è qualcosa di cui tutti abbiamo davvero bisogno, è l'autostima.

Piacersi, avere fiducia nelle proprie capacità e nei propri mezzi è indispensabile in una società complessa come la nostra. L'autostima è la base per la realizzazione sia in campo professionale che relazionale, è ciò che fa nascere sogni e progetti e ci aiuta a non perderci d'animo mentre cerchiamo di realizzarli. Un clima familiare anaffettivo e conflittuale, un'educazione sbagliata, eccessivamente severa, critica e poco gratificante, atteggiamenti vessatori da parte di coetanei durante l'infanzia e l'adolescenza, eventi di vita avversi, sono tutti fattori che possono minare profondamente lo sviluppo di un'autostima sana, condizionando così la considerazione che abbiamo di noi stessi, i nostri comportamenti e le nostre scelte di vita. Per non minare la nostra autostima esistono alcuni comportamenti tipici da evitare:

Dipendere eccessivamente dalle opinioni altrui. A tutti piace sentirsi amati e compresi, tuttavia, dobbiamo evitare di dare eccessivo valore a quello che dicono o fanno gli altri e a mettere sistematicamente in dubbio il nostro operato.

Stare sempre sulla difensiva.

Questo è un chiaro segnale del non volersi bene. L'insicurezza e la mancanza di fiducia ci mantengono in un costante stato di allerta. Questo alimenta i nostri livelli di stress e non ci permette di essere obiettivi rispetto a quello che accade attorno a noi. Inoltre, non ci consente di comprendere con chiarezza quello che la gente dice o chiede e spesso, ci si adatta passivamente alle critiche o, ancor peggio, al sospetto che ci sia qualcosa nascosto dietro le parole positive o gli apprezzamenti benevoli. Ci si aspetta sempre il

peggio, finendo per avere reazioni smisurate o fuori luogo e questo genera conflitti che, nel peggiore dei casi, portano alla realizzazione delle nostre paure più temute, riconfermando il nostro punto di vista e instaurando così un pericoloso circolo vizioso.

Evitare i conflitti fingendo che vada tutto bene.

Chi ha un'autostima deficitaria, spesso evita il confronto fingendo che vada tutto bene. Anziché difendere qualcosa di giusto, che ci conviene, che ci interessa, si preferisce rinunciare per evitare problemi. La paura che gli altri si arrabbino o ci rifiutino, ci porta ad accettare quello che dicono dando il nostro assenso per compiacerli. In questo modo aumenta la sensazione che la nostra opinione non conti nulla e che quello che desideriamo non interessi a nessuno.

Paragonarsi costantemente a tutti.

Fare paragoni è un altro chiaro segnale del non volersi bene. Una comparazione non sarebbe di per sé negativa, il problema è quando si esagera, soprattutto in ambiti in cui gli altri sono deficitari. Non avendo un metro di giudizio obiettivo, non

siamo in grado di valutare correttamente noi stessi e ci basiamo sulle apparenze o su informazioni superficiali e incomplete. Ne consegue un crollo dell'autostima, invidia, sensazione di abbandono o vittimismo.

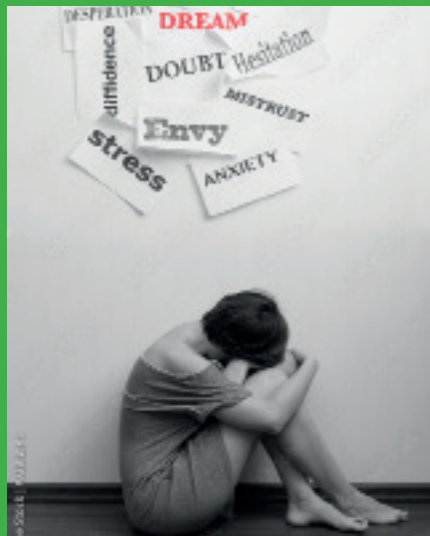
Considerare i propri successi una questione di fortuna.

Molti traguardi ottenuti sono frutto di coincidenze fortunate, ma altri sono da attribuire solo alle nostre capacità: saper approfittare delle opportunità è fondamentale. Se non ci vogliamo bene, però, non saremo in grado di riconoscere il nostro valore, non apprezzeremo le nostre capacità, i nostri sforzi, sentendoci incapaci e demotivati.

Non osare mai.

Chi ha scarsa autostima tende a non esporsi, a non considerare meritevole di attenzione un suo pensiero o una sua considerazione. Vive condizionato nel timore del fallimento e preferisce porsi obiettivi facili, ma poco stimolanti, piuttosto che rischiare un insuccesso tentando di realizzare un sogno. Si adatta a uno stile di vita "al ribasso", in cui spesso sono gli altri a realizzare gli stessi progetti, traendone i meriti alimentando insoddisfazione, frustrazione e spesso depressione.

Per uscire dal vortice dobbiamo imparare a concederci la possibilità di mettere in atto comportamenti differenti tollerando l'ansia che deriva dal rischio di un esito incerto. Se agendo in questo modo riusciremo a garantirci un numero sufficiente di successi e di emozioni positive rispetto a quelle a cui ci siamo tristemente abituati, se avremo il coraggio di chiedere aiuto quando abbiamo la sensazione di non farcela da soli, la nostra vita potrà realmente cambiare in meglio. Vale la pena di provarci.



IL VORTICE NEGATIVO

La tendenza a colpevolizzarsi e denigrarsi alimenta le situazioni non favorevoli e ci spinge verso il disagio emotivo

Iniziamo il nostro discorso sul benessere personale prendendo in considerazione l'opposto, ovvero chi soffre di depressione: questi individui presentano, in genere, un atteggiamento di critica e svalutazione riguardo se stessi, esprimono costanti rimproveri, rimuginano ossessivamente sulle cause del proprio malessere e alimentano la formulazione di pensieri catastrofici e pessimistici sul futuro.

Presentano un pessimismo e una negatività pervasivi; hanno una scarsa opinione di sé, una bassa autostima e una scarsa fiducia nelle proprie capacità; hanno anche un atteggiamento di costante sfiducia verso gli altri e nutrono aspettative negative sul futuro.

La persona depressa, infatti, **tende a concepire gli eventi in termini di doveri** («Devo assolutamente fare questo», «Non devo provare certe emozioni»), **generalizza in modo eccessivo** («Se questo è accaduto una volta allora sarà sempre così»), **trae conclusioni arbitrarie e prive di nesso logico** («Se fossi più carina allora andrebbe tutto bene») e **ha una visione dicotomica della vita** («O tutto o niente»).

L'ansia è spesso il primo sintomo, il campanello di allarme, il segnale del nostro corpo che ci segnala che qualcosa che non sta andando per il verso giusto. Certo, la vita talvolta può essere dura, complicata e non sempre le cose vanno come vogliamo.

Difficoltà, ostacoli e imprevisti provocano di continuo frustrazione e insoddisfazione. Eventi spiacevoli, più o meno fortuiti, come incidenti e perdite, causano dolore e sofferenza a cui reagiamo normalmente con





l'abbattimento, oppure con una critica rivolta verso noi stessi perché non siamo stati abbastanza bravi, in grado di "fare" quella o quell'altra "cosa", convincendoci che, in fondo, forse, ci meritiamo quello che è successo. Subentra poi l'insicurezza, ci convinciamo che non possiamo affrontare

una situazione del genere e questo ci fa sentire inadeguati, incapaci e inferiori. In pratica, non ci piacciamo affatto. Sappiamo essere veramente duri con noi stessi e, spesso, neppure ce ne accorgiamo, ma i pensieri negativi che abbiamo su di noi, condizionano inconsapevolmente i nostri sentimenti

e le nostre azioni, rendendo tutto ancora più complicato e arduo da risolvere. Occorre imparare a essere magnanimi, perdonando ogni fallimento e accogliendolo come una tappa inevitabile del nostro percorso evolutivo anziché come una conferma della nostra presunta inettitudine.

LA VIA VIRTUOSA

Riconoscere i pensieri negativi, spesso distorti e amplificati rispetto alla realtà, per sostituirli con altri più benevolenti e adattivi

Nei momenti difficili dovremmo provare a dedicarci un'attenzione affettuosa, concedendoci un momento di distensione, un po' di conforto e di consolazione.

Dovremmo imparare a prenderci cura di noi stessi, proprio come faremmo con una persona cara, attraverso azioni pratiche e concrete (o gesti simbolici) che comunichino che ci vogliamo bene e che teniamo a noi.

In altre parole dovremmo avere **compassione di noi** come ne avremmo per un amico in difficoltà, non nell'accezione negativa (che erroneamente e frequentemente il termine assume), ma nel suo significato originale, ovvero, **partecipare con le emozioni alla sofferenza altrui o, in questo caso, la propria**.

La parola **self compassion** indica un particolare atteggiamento di gentilezza e rispetto verso se stessi, di autoconsapevolezza e comprensione amorevole di sé nelle esperienze difficili.

Questa non può prescindere dal riconoscimento e dall'accettazione della



LE FRASI MOTIVAZIONALI



Nei momenti in cui sorgono i dubbi, possiamo affidarci a frasi motivazionali come quelle che seguono:

«Posso farcela!». Non è un atto di presunzione, bensì ciò che sentiamo quando smettiamo di giudicarci attraverso la paura e le esperienze pregresse, senza metterci alla prova, e confidiamo nella certezza che dentro di noi esistono potenzialità inespresse.

«Vado bene così come sono». Se smettiamo di giudicarci in maniera eccessivamente critica e severa saremo maggiormente in grado di accettarci serenamente per ciò che siamo. In quest'ottica non ci sono

difetti da condannare né virtù da esaltare, ma aspetti diversi di noi, che possono evolvere, migliorare e modificarsi senza ansie e paure.

«Non devo dimostrare niente a nessuno». È l'approccio giusto per mantenere saldo il baricentro su noi stessi, evitando di snaturarci e senza essere eccessivamente concentrati nello sforzo di dare un'immagine che venga accolta favorevolmente dagli altri, senza dimenticare che spesso gli altri premiano gli aspetti di noi che fanno loro più comodo!

«Adesso è il momento giusto». Non esiste un domani ideale per poter iniziare a realizzare un

progetto, un'idea, un cambiamento. Continuare a posticipare significa che ci riteniamo inadeguati, abbiamo paura di fallire e confidiamo in qualche indefinito intervento esterno che ci tolga dai problemi e ci dia quella spinta che non abbiamo. Se invece viviamo calati nel presente, ci accorgeremo che dentro di noi abbiamo tutto ciò che serve per affrontare le diverse situazioni.

«Vada come deve andare». Può sembrare un atteggiamento deresponsabilizzante e poco impegnato, invece è l'atteggiamento di chi, conscio delle proprie capacità, non si tira indietro di fronte alla possibilità di un errore, che non deve mai essere drammatizzato, ma che fa parte integrante del processo di apprendimento.

Chi cerca di controllare ogni cosa ed è ossessionato dal perfezionismo, vive le diverse situazioni della vita con un'ansia eccessiva ed è maggiormente predisposto a deprimersi in caso di insuccesso.

«Devo prendermi cura di me stesso». È forse il pensiero più importante, dal quale possono scaturire tutti gli altri. Pensare al proprio benessere non è egoismo, ma autoprotezione. Se non stiamo bene con noi stessi non potremo far star bene gli altri e se lasciamo che sia il benessere altrui l'unica motivazione della nostra vita, non potremo mai star bene con noi stessi. Al contrario, avere nei nostri confronti un atteggiamento di cura e attenzione, lasciando che i nostri bisogni ci guidino nelle scelte di vita e nei rapporti che costruiamo, è il miglior viatico per assicurarci un'esistenza serena, fatta di relazioni realmente appaganti e caratterizzata da una buona resilienza allo stress e agli eventi avversi.

GENITORI E FIGLI: IPOTIZZIAMO UN FUTURO MIGLIORE

Un elemento strettamente correlato al volersi bene è avere progetti da realizzare. Avere un sogno, e lottare per realizzarlo, stimola, **fa nascere dentro di noi nuove risorse e la determinazione necessaria a inseguirlo**. Inoltre, da significato all'esistenza, ci fa stare bene con noi stessi, migliora l'autostima e, secondo diversi studi scientifici, rinforza anche il nostro sistema immunitario rendendoci meno sensibili allo stress.

Essere impegnati attivamente nella realizzazione di "qualcosa" agisce su alcune importanti aree del cervello, come il sistema limbico, la corteccia frontale e prefrontale, sedi delle emozioni e delle nostre funzioni cognitive più elevate; questo processo favorisce la produzione di serotonina, noradrenalina e dopamina, neurotrasmettitori fondamentali nella modulazione del tono dell'umore e quindi scudi efficaci contro ansia e le sindromi depressive. **Chi non ha sogni** o vive cercando di inseguire quelli altrui, **si sente spesso affaticato**, annoiato, **si demotiva facilmente**, alimentando gli insuccessi. Talvolta riduce la propria esistenza all'inseguimento di un benessere economico che gli garantisca un'esistenza decorosa. È concentrato sul possesso di beni materiali ed evita accuratamente ideali o battaglie sociali perché non vuole spendere tempo ed energie per gli altri; è spesso arido e diffidente, talvolta semplicemente rassegnato all'apparente ineluttabilità delle cose, delle quali peraltro si lamenta. **Le persone di questo tipo sono ipercritiche** verso se stesse, gli altri, il mondo, e sono portate ad attribuire a fattori esterni le cause di un loro insuccesso o della loro insoddisfazione. La loro energia non è canalizzata verso un obiettivo preciso, bensì dispersa, frammentata nelle piccole



incombenze quotidiane e nell'inseguimento di "qualcosa" che sembra costantemente sfuggire.

Non esiste un'epoca storica che non sia stata influenzata da una scoperta, da una visione spesso osteggiata o denigrata da chi si adagiava nella rassicurante ripetitività del conosciuto.

E questo slancio è sempre stato associato alla gioventù, al suo coraggio talvolta sconfinante nella spericolatezza, al suo spirito di critica e rinnovamento, al suo disperato bisogno di credere in se stessa e nella sua capacità di cambiare il mondo. Tuttavia, nell'ultimo ventennio, e in particolare dopo i due anni, caratterizzati dalla pandemia, si è assistito a una montante crisi economica che ha alimentato le incertezze sul futuro, portando a una progressiva perdita di ideali da parte dei giovani, che sembrano aver perso la capacità di sognare. Sembrano sempre più sperduti, incapaci di trovare punti di riferimento a cui affidarsi o obiettivi per cui valga seriamente la pena di impegnarsi.

"Galleggiano", lasciandosi trasportare dalla corrente invece di nuotare, vivono senza preoccuparsi del futuro, paralizzati in un eterno presente spesso caratterizzato dall'inseguimento di beni materiali, narcotizzato da un abuso di tecnologia e di mezzi di comunicazione sempre più impersonali.

L'egoismo ha sostituito il reale volersi bene, e, dato ancor più preoccupante, in tutti i paesi industrializzati i ragazzi stanno sviluppando sempre più precocemente comportamenti disfunzionali e disagio psichico che spesso sfociano in disturbi psichiatrici anche gravi, quali ansia, depressione, dipendenze, disturbi alimentari, aggressività.

Miguel Benasayag e Gerard Schmit, entrambi psicoterapeuti, chiamano efficacemente quella che stiamo attraversando, **l'epoca delle passioni tristi**, analizzando il fenomeno della deriva dei giovani nel loro omonimo libro. Il vero problema è che sono sempre meno i modelli sani a cui sentono di potersi ispirare, all'interno e all'esterno della famiglia. Occorre pertanto interrogarsi sul modello che noi adulti stiamo fornendo.

Un genitore che non si vuole bene, facilmente creerà la stessa difficoltà nei propri figli; uno stanco e demotivato toglierà energia e motivazione.

Se non diamo il buon esempio i nostri giovani non saranno in grado di risvegliarsi e ribellarsi a questa crescente apatia. Che mondo avremmo se i giovani non si emozionassero più, se smettessero di sognare e di inseguire il loro bene? Vale la pena di riflettere su questo punto cominciando a dare modelli comportamentali positivi per invertire questa tendenza perché, come sempre, il cambiamento parte da noi e come genitori dobbiamo volere il bene dei nostri figli.



propria umanità caratterizzata da vulnerabilità e imperfezioni, consci dei propri limiti e difetti che possono farci compiere errori e fallire.

Inoltre, comporta l'ammissione della propria sofferenza e la sua considerazione come condizione normale dell'esperienza umana e, perciò, comune anche agli altri.

Il fatto che anche altri provino ciò che avvertiamo ci fa sentire meno diversi, più in sintonia con le persone che ci circondano. **Tale atteggiamento ha importanti conseguenze sul nostro adattamento** e sul benessere emotivo e relazionale; in pratica, ci aiuta a combattere lo stress, l'ansia e la depressione, serve a motivarci e incoraggiarci ad andare avanti nei momenti di difficoltà. **Essere compassionevoli verso se stessi, però, non significa**

lasciarsi andare o deresponsabilizzarsi, **ma, all'opposto, implica essere partecipi e consapevoli della propria condizione esistenziale** riconoscendo, in modo realistico e autentico, il ruolo attivo che possiamo svolgere nelle diverse situazioni.

In un'ottica di cambiamento positivo, anche essere diversi ha come premessa fondamentale il riconoscere e l'accettare ciò che si è. **Quando instauriamo consapevolmente (e in modo gentile) il nostro dialogo interiore ci accorgiamo di come questo influenzi in positivo le dinamiche emotive.**

Ne deriva un miglioramento complessivo della salute, dell'interazione con gli altri e della capacità creativa. Spesso è di aiuto riflettere sui comportamenti e sulle interazioni che caratterizzano i rapporti con le persone con cui ci

troviamo bene e in sintonia. Da un'analisi di quei rapporti positivi possiamo estrapolare il linguaggio, le parole, il tono, i gesti e gli atteggiamenti che dovremmo tenere con noi stessi.

Cosa ci piace sentirci dire? In che modo? **Sarà sufficiente replicare il medesimo atteggiamento con noi stessi.** Se sappiamo come vogliamo essere trattati da una persona che ci vuole bene, proviamo a trattarci nello stesso modo.



BIBLIOGRAFIA

› **Volersi bene: in viaggio verso il vero sé** - *Pietro Lombardo.*

› **Volersi bene**
Michael Tischinger.

› **Corso rapido di autostima**
Oliver Hauck.

› **Il segreto è credere in se stessi**
Brian Tracy.

› **Le vostre zone erronee**
Wayne W. Dyer.

› **L'epoca delle passioni tristi** - *Miguel Benassayag, Gerard Schmit.*



PAOLO ZACCARI

Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Parma e specializzato in Psicoterapia a indirizzo Cognitivo-Comportamentale. Esperto in Disturbi d'An-

sia, dell'Umore e in Psicogeriatrica, ha collaborato con numerose Strutture Psichiatriche e RSA lombarde, nelle quali si occupa anche di formare il personale.

Per info: paolo.zaccari@libero.it