LA NUOVA BUSSOLA QUOTIDIANA
Direttore Riccardo Cascioli
FATTI PER LA VERITÀ

IL LIBRO

L'autostima cristiana fa rima con "vita di fede"

CULTURA 16_09_2022

Giulia Tanel

«Il capo non mi ha salutato, lo fa perché non valgo niente»; «Non ci provo neanche, tanto non ci riuscirei»; «Ero davvero ridicolo, mi guardavano tutti»; «Ho sbagliato, non valgo nulla»; «Lui/lei riesce sempre in tutto, io invece no»; «Perché dovrebbe voler passare del tempo con me?». Sono queste solo alcune frasi, spesso neanche mai pronunciate a livello verbale e forse neanche formulate in maniera così chiara, che, vuoi

spesso o vuoi raramente, affiorano nella mente di ognuno. E si tratta di frasi che interessano il grande tema dell'autostima, così spesso tirata in ballo nel parlare comune, ma in fondo anche così tanto misconosciuta. Che cos'è infatti l'autostima? Quale quadro storico ha concorso a determinare il costrutto di autostima che conosciamo oggi? Parte proprio da questi interrogativi il libro *A lezione di autostima – L'arte della conoscenza e della consapevolezza di noi stessi* (San Paolo), a firma di Alberto D'Auria, psicologo-psicoterapeuta, psicanalista, scrittore, consulente educativo e promotore del progetto "Mistero Grande".

Un testo che, nel suo rendere accessibili a tutti concetti non banali, ovviamente anche sintetizzati ed esposti secondo l'approccio scientifico di riferimento dell'Autore, si configura quasi come una sorta di "manuale" volto ad aiutare il lettore a migliorare la propria autostima, e di riflesso la propria vita e il proprio grado di felicità. «Acquisire autostima», specifica l'Autore nell'Introduzione, «non è un procedimento matematico, non è una pozione da bere in un sorso, né avviene tramite la magia; è piuttosto un lavoro, talvolta difficile e talvolta lungo, che possiamo compiere su noi stessi e con noi stessi ed è davvero importante e fondamentale sapere che noi possiamo attuare questo cammino. In effetti noi possiamo stare bene, possiamo sentirci più forti, padroni della nostra esistenza, capaci di portare a termine con successo le sfide, e ciò non vuol dire necessariamente superarle tutte da vincenti ma acquisire autoconsapevolezza dei nostri limiti e delle nostre potenzialità, senza colpevolizzarci».

In questo percorso, dopo aver appunto delineato i confini "teorici", il lettore viene accompagnato da D'Auria in due passaggi in un certo senso preliminari e propedeutici per arrivare a lavorare sul potenziamento dell'autostima stessa: il soffermarsi a considerare da dove proviene il modo che abbiamo di valutare noi stessi e l'analisi di quanto l'autostima possa influenzare la vita quotidiana a livello di pensieri, di relazioni (amorose, ma non solo), o lavorativo, eccetera. Gli ultimi tre capitoli sono quindi dedicati all'approfondimento di quanto è possibile mettere in campo per favorire lo sviluppo di una buona autostima, e questo sia in prima persona, anche con esercizi pratici, sia in qualità di educatori delle giovani generazioni.

Naturalmente, in tutto questo risposte facili non ce ne sono. E questo anche in relazione alla complessità del tempo presente, che di certo pone sfide inedite anche in tema di autostima. Tuttavia, il messaggio che è emerge dal libro è che «la Speranza e la buona Volontà di migliorare la propria condizione spesso sono la luce che ci guida nell'oscurità e il motore che ci permette di agire e di tentare di realizzare i nostri propositi». Fare un percorso di crescita personale è possibile. Essere più felici è

possibile: «La formula per essere felici», afferma D'Auria, «è scritta dentro di noi sin dagli albori della specie umana; è una risorsa che va rintracciata nella nostra anima poiché essa è presente, anche se spesso nascosta».

Pura utopia? Opinione tutta da verificare? In ottica cristiana, a ben vedere, si tratta di un'affermazione perfettamente coerente: siamo stati creati per poter vivere nella gioia anche in terra, pregustando la pienezza della vita che sarà. E questo, se di certo non può prescindere da una vita vissuta nella fede, dall'altra parte necessita anche di un'attenzione e di un lavoro a livello prettamente umano, ognuno a seconda delle propria storia di vita passata e della propria condizione presente. «Secondo il parere dell'Autore», si legge ancora, «questa formula [per essere felici, *ndR*] non può rivelarsi se non nella consapevolezza di noi stessi e nell'incontro con l'alterità: il rapporto autentico con il prossimo, la comprensione di ciò che ci circonda, lo sguardo critico che ci guida e l'emozione che ci rende vivi sono compagni necessari per ottenere la condizione di Felicità. Nulla nel nostro avvenire può essere scritto da altri senza il nostro consenso».