

LA VITA in DIFESA e INDIFESA

L'Autostima è essenzialmente una *esperienza soggettiva* legata più a ciò che ciascuno *sente* e *pensa* a proposito di se stesso, che non a quello che gli altri credono di lui e si forma confrontando l'immagine che ciascuno ha di se stesso con l'immagine di ciò che si vorrebbe essere.

Quindi, avendo una scarsa autostima, l'immagine che uno ha di se' è molto lontana dal Se' Ideale!e questo compromette le relazioni con il mondo esterno sia sul piano dei rapporti interpersonali che sul piano del lavoro e di qualsiasi altra attività.

Avere una buona consapevolezza di sè **augmenta** e stabilizza il livello di autostima poiché permette una buona conoscenza delle proprie capacità, dei limiti, dei bisogni e delle esigenze imparando ad accettarli e a convivervi! diventando così in grado di scegliere e gestire i rapporti esterni sia sul piano personale che delle altre attività.

L'Autostima comprende:

la consapevolezza di sè

l'accettazione e l'amore di sè

il sentirsi responsabili di sè

la capacità di compiere delle scelte

la conoscenza ed il rispetto dei propri diritti sapendo farli valere

il possedere obiettivi personali e cercare di realizzarli

la coerenza con se stessi e con ciò in cui si crede.

Per avere una Buona Autostima bisogna: passare dalle parole ai fatti, dal pensiero all'azionevolere e riuscire a realizzare i propri obiettiviimparare a reagire a successi ed insuccessi considerandoli ugualmente strumenti di crescita e di esperienza.

Tutti, almeno all'inizio, abbiamo imparato a giocare in difesa perchè la vita ci ha ferito ogni volta che abbiamo cercato di imboccare una strada diversa e divergente da quella classica scelta da tutti. Chiunque di noi ha riempito i propri cassetti di sogni fin da bambino e, proseguendo nel tempo ha cominciato a vuotarli buttando via quasi tutto. Tutti però abbiamo ancora molti sogni nascosti e altrettanti rimpianti: e, mentre i i sogni li teniamo nascosti in un angolo buio e dimenticato per paura che ci seducano e ci allontanino dalle nostre attuali scelte, i rimpianti invece li tiriamo fuori spesso, almeno ogni volta che ci scontriamo con qualcuno o con qualcosa e ogni qualvolta ci sentiamo usurpati nella nostra facoltà di decidere, di scegliere, di agire.

Le scelte di vita, le decisioni che cambiano la vita, le coincidenze ed i destini che modificano e orientano la vita, sono sempre stati oggetto di racconti, favole, saggi e del lavoro di psicologi e psicoterapeuti. Anche recentemente, il tema delle scelte e del coraggio di cambiare è diventato argomento di vari libri che sono più o meno legati al filone del pensiero salutistico e delle cosiddette medicine alternative: l'obiettivo è quello di proporre metodi di "benessere" e di "guarigione" o semplicemente di stimolare le persone affinché scoprano risorse ed energie che inconsapevolmente possiedono; e prendano finalmente coscienza delle proprie potenzialità e della capacità che ognuno possiede di realizzare ciò che desidera.

Eppure tutti siamo affascinati e rapiti dall'idea di trovare una nostra dimensione lontano dalla

realtà che viviamo e ci sentiamo molto attirati dai racconti di chi è riuscito a trovare il coraggio di modificare le proprie consuetudini e o di allargare ed estendere i desideri e le ambizioni verso obiettivi più arditi e apparentemente irraggiungibili.

"Illusioni: Le avventure di un messia riluttante" è un romanzo breve scritto dallo dal romanziere statunitense Richard Bach e pubblicato nel 1977.

Come premessa al romanzo c'è un breve testo scritto in corsivo che visualizza e descrive bene la condizione umana in relazione al desiderio di cambiare e alla propria naturale capacità / incapacità di farlo. La narrazione è la seguente:

... "C'era una volta un villaggio di creature che vivevano nel fondo di un gran fiume di cristallo.

La corrente del fiume scorreva silenziosamente su tutte le creature, giovani e vecchie, ricche e povere, buone e malvagie,

in quanto la corrente seguiva il suo corso, conscia soltanto della propria essenza di cristallo.

Ogni creatura si avvinghiava strettamente, come poteva, alle radici e ai sassi del letto del fiume,

poiché avvinghiarsi era il loro modo di vivere, e opporre resistenza alla corrente era ciò che ognuna di essere aveva imparato sin dalla nascita.

Ma finalmente una delle creature disse: 'Sono stanca di avvinghiarmi.

Poiché, anche se non posso vederlo con i miei occhi, sono certa che la corrente sappia dove sta andando, lascerò la presa e consentirò che mi conduca dove vorrà.

Continuando ad avvinghiarmi morirò di noia.'

Le altre creature risero e dissero: 'Sciocca! Lasciati andare e la corrente che tu adori ti scaraventerà rotolandoti fracassata contro le rocce,

e tu morirai più rapidamente che per la noia.'

Quella però non dette loro ascolto e, tratto un respiro, si lasciò andare e subito venne fatta rotolare dalla corrente e frantumata contro le rocce.

Ciononostante, dopo qualche tempo, poiché la creatura si rifiutava di tornare ad avvinghiarsi, la corrente la sollevò dal fondo, liberandola, ed essa non fu più né contusa né indolenzita.

E le creature più a valle nel fiume, per le quali era una estranea, gridarono: 'Guardate, un miracolo!

Una creatura come noi, eppure vola! Guardate è il Messia, venuto a salvarci tutte!'

E la creatura, trascinata dalla corrente, disse: 'Io non sono un Messia più di voi.

Il fiume si compiace di sollevarci e di liberarci, se soltanto osiamo lasciarci andare.

La nostra missione vera è questo viaggio, questa avventura.'

Ma le altre gridarono più che mai 'Salvatore', sempre avvinghiandosi nel frattempo alle rocce, e, quando tornarono a guardare, il Messia era scomparso,

ed esse rimasero sole a intessere leggende su un Salvatore."...