

Identità e stima di sé

Mieczysław Kozuch*

Parlare d'identità non è facile, anche perché non si tratta di un concetto preciso. Il termine si lega al significato di identico, uguale, uniforme; qualcosa, quindi, che rimane uguale in modo continuo e duraturo e che non dipende dalle fluttuazioni e dalle scosse della vita.

Ecco i criteri che in generale misurano l'identità di una persona:

- senso di continuità di se stessi nonostante il passare del tempo e l'evolversi della personalità;
- senso di unicità e «differenziazione» rispetto all'ambiente circostante;
- senso di coesione interiore;
- possedere un contenuto interiore capace di attribuire un senso alla vita.

L'identità incide sul modo di essere e di sentirsi, con gli altri e con se stessi, ed è alla base del nostro sentirci degni. È il senso della nostra dignità. Vivere consapevolmente la propria dignità è un bisogno naturale e fondamentale; per chi vive senza questa certezza la vita non rappresenta un'opportunità ma una minaccia ed è spinto a schivare i contatti e gli incarichi che man mano gli si presentano, entrando così in una dimensione di sofferenza insensata. La consapevolezza della propria dignità genera invece quel sano senso di sicurezza e di fiducia in sé, che è un presupposto fondamentale per sviluppare la capacità di vincere le difficoltà e prendere le dovute decisioni, fronteggiare le sfide che si presentano e vivere in modo creativo le relazioni con gli altri.

* Gesuita, psicologo e psicoterapeuta, lavora nella formazione dei laici e religiosi, Polonia.

In che cosa consisterebbe questo sano senso di dignità di se stessi? Detto brevemente, sarebbe la capacità di valutare se stessi in modo realisticamente positivo mantenendoci costanti nelle relazioni con gli altri. In questa definizione troviamo racchiuse le seguenti condizioni:

- conoscere realisticamente, cioè obiettivamente, se stessi (presupposto fondamentale);
- apprezzare se stessi per quello che si è, cioè avere il senso della propria dignità;
- sentirsi attratti dal bene e dai valori positivi (prerogativa del senso di dignità quando giunge all'apice);
- integrare i fattori negativi della nostra vita (per concretizzare il senso della propria dignità ed approfondirlo costantemente).

Conoscenza di sé realistica ed obiettiva

Si tratta di prendere contatto (affettivamente e non necessariamente in modo intellettuale e riflesso) con ciò che vive nel proprio Io attuale. Innanzitutto accettare i cosiddetti aspetti *pubblici* della propria personalità, cioè quelli conosciuti da noi e dagli altri, cosa non particolarmente difficile se si conserva un minimo di introspezione e recettività alle osservazioni altrui. Ugualmente abbastanza facile, ma con un po' di coraggio in più, è accettare i propri aspetti *segreti*, ossia le aree conosciute soltanto da noi, ma che per vergogna o per paura proviamo ritrosia a raccontarci apertamente perché dissonanti dall'immagine idealizzata che abbiamo di noi stessi; poi ci sono gli aspetti della nostra area *cieca*, ossia quelli a noi sconosciuti, ma conosciuti dagli altri e ai quali possiamo accedere grazie al loro intervento su di noi più disinteressato e distaccato del nostro. Infine, c'è l'area *inconscia*, quella che è sconosciuta sia all'io che agli altri, per la cui accessibilità (ossia venuta alla consapevolezza) occorrono interventi più tecnici dato che agisce fuori dalla consapevolezza del soggetto e spesso in modo camuffato per cui di non immediato discernimento neanche ad un occhio esterno non preparato.

Generalmente si pensa che la conoscenza dell'area inconscia non giovi a rinforzare l'identità della persona per via dei suoi contenuti negativi che potrebbero eventualmente portare allo sconforto. Abbiamo, cioè, una visione negativa dell'inconscio, pensandolo come il luogo della spazzatura, una realtà torbida, brutta e pericolosa, men-

tre, correttamente inteso, è il luogo delle energie, represses o non ancora emerse. È vero: a volte è il luogo del rimosso, ma anche in questo caso prendere atto del proprio conflitto centrale, ossia del difetto principale, risulta essere essenziale per una consapevolezza realistica del proprio valore come persona. Far finta che l'inconscio non esista significa non venire a conoscenza (e quindi non utilizzare) delle energie in esso contenute.

Apprezzare se stessi per quelli che si è

La stima di sé non è una conquista che parte da zero, ma la scoperta di un dono della natura che appartiene a chiunque. Il tesoro già lo abbiamo dentro e non viene dall'esterno. Di solito, invece, cerchiamo di «darci stima» attraverso le cose esterne o gli altri, e la consideriamo come se fosse il privilegio di poche persone particolarmente dotate o di successo. I motivi per essere positivi riguardo a noi stessi sono già presenti in noi in un modo, per così dire, embrionale, come possibilità data in natura a chiunque, anche a chi non ha particolari doti, a condizione però, che sappia valutarsi realisticamente e apprezzarsi come persona.

La prima condizione per fare l'esperienza della propria dignità è quella di scoprire ciò che ci rende unici ed irripetibili, quelle «qualità d'essere» che ci danno quell'unico posto sulla terra che ci appartiene. Ne sono un esempio le energie vitali con le quali veniamo al mondo e che ci permettono di trascendere noi stessi, di amare ed essere amati, di esprimerci, di cercare quello che c'è di meraviglioso, autentico e creativo. Per la persona credente questa scoperta significa ritrovare nei doni posseduti la presenza di Dio, vederne in Lui il creatore e la fonte.

Questo sentirsi eccezionali non va confuso con il narcisismo, perché non è auto-contemplazione ma senso della propria dignità, percepita a livello affettivo oltre che razionale, e – per il cristiano – riconoscenza per i doni ricevuti.

La seconda condizione è vivere le esperienze che il quotidiano ci offre come occasione per esprimere e approfondire la nostra interiorità e non come banco di prova per vedere se, nel mondo, c'è un posto anche per noi. Si tratta, però, di un aspetto secondario rispetto al confronto con ciò che abbiamo ottenuto con il dono della vita e dell'e-

sistenza. Se è vero che l'autostima scorre dalla scoperta dei doni che ci portiamo dentro, allora deve realizzarsi in un contesto di indipendenza emotiva ed affettiva dalle opinioni degli altri e dell'ambiente circostante, i due fattori principali responsabili per l'altalena emotiva che spesso sperimentiamo. Occorrerebbe, quindi, che l'esperienza si svolgesse in un clima di attrazione verso valori che sono indipendenti dall'ambiente in cui si vive: valori che, da una parte, ci attraggono a diventare ciò che ancora non siamo e che, dall'altra, ci permettono di gustare la bellezza interiore di ciò che siamo, di tutto ciò che ci costituisce a livello naturale.

La realizzazione del bene in un clima di sana tensione

Un terzo fattore legato direttamente alla formazione dell'identità è la relazione fra l'io attuale e l'io ideale. Il solo io attuale non è in grado di produrre autostima perché parla solo di ciò che siamo e – essendo in parte inconscio – di ciò che siamo senza saperlo. È l'io ideale che dà una spinta al movimento in avanti. In esso troviamo il bisogno di bene che spinge a mirare sempre più in alto. Questo bene possiede una sua dinamica fondata sulla disposizione a fare il bene e sulla consapevolezza di sapersi unici e preziosi, con una dignità che esige rispetto.

Circa la relazione del bene con la stima di se stessi, può essere importante dire che dovrebbe essere *un bene il più possibile «totale» e «reale»*. Il bene è tanto più totale quanto più rispetta tutte le componenti della persona – fisiche, relazionali, spirituali (per cui, ad esempio, è più totale conversare amichevolmente con il commensale che abbuffarsi con il cibo). È, poi, reale (e non solo apparente) quel bene che corrisponde alle concrete esigenze in cui la vita ci ha posto (ad esempio, se un padre di famiglia lavora più del necessario per mantenere i figli fino al punto di non aver più tempo per stare con loro, non fa un peccato, però segue un bene apparente e, nel tempo, incomincerà a nutrire una bassa stima di se stesso, sentirà di avere una personalità debole, anche se al disagio lui darà un altro nome).

Tenere presenti questi due criteri permette un rinforzo reciproco fra io ideale e io attuale che ci dà la sensazione di crescere facendo il bene. Nel caso contrario, l'ideale potrebbe essere più esposto a distorsioni: diventare una fuga, una compensazione, una difesa o una pro-

iezione del proprio io e per forza di cose è l'intera personalità che si indebolisce inclinando verso una sempre maggiore dipendenza dagli altri e dall'ambiente. Avere degli ideali è importante, ma lo è anche la verifica della loro relazione con il resto della nostra personalità. Un programma di vita costruito sul bene parziale e apparente non può servire da fondamento su cui costruire un maturo senso di autostima.

Da qui si capisce anche l'importanza di *mantenere una distanza ottimale fra Io attuale e Io ideale*. Se la distanza fra i due è troppo grande, se, per esempio, ci si pongono degli ideali talmente alti da non essere raggiungibili, l'impossibilità di realizzarli può creare frustrazione e negativismo nei confronti di se stessi: l'Io ideale si trova troppo in alto e quello attuale troppo in basso. Il pericolo opposto consiste nel pensare che il solo voler vivere secondo la logica degli ideali significhi già essere capaci di farlo, con il risultato che gli ideali perdono la loro forza trainante. Nel primo caso ci si scoraggia e si desiste, nel secondo ci si inorgoglisce.

Non è cosa facile creare lo spazio ottimale fra i due versanti dell'Io. Per rendere le cose più semplici si potrebbe dire che è ottimale lo spazio che è percorribile, attraversabile: un passo in più verso l'ideale, che dà ossigeno all'Io attuale che, di rimbalzo, si sente più appassionato a farne un altro. Altrimenti, l'impressione è che più ci si sforza di vivere gli ideali, più questi sembrano allontanarsi.

L'integrazione dei fattori negativi

Distanza ottimale, percezione realista di sé, sana tensione di crescita... La chimera, invece, di vederci più belli (o più brutti) di ciò che siamo è una prerogativa della mente umana che ha la capacità di prendere per vero ciò che è solo fantasia. Contro questo inconveniente viene in soccorso l'esperienza del limite e della debolezza. Quella di contenuto (debolezze fisiche, relazionali, morali...) ma anche quella ontologica, tipica della persona umana che, per natura sua, non riesce mai a possedersi completamente. Integrare il limite non significa soltanto elaborare i nostri lutti soggettivi, ma anche accettare che l'immortalità non ce la possiamo dare da soli.

Portiamo dentro di noi cose che non riusciremo mai a mettere a posto, ferite che non riusciremo mai a guarire, pesi con i quali dobbiamo imparare a vivere. Esiste forse un genitore che non abbia mai

ferito il proprio bambino? Chi di noi ha attraversato le tappe della crescita senza commettere errori? Il fattore decisivo non sono il passato e i traumi subiti, ma l'atteggiamento che prendiamo nei confronti di essi. Se si arriva alle conclusioni giuste, perfino il male commesso può essere l'occasione per rendersi conto di un ordine morale che esiste in ogni persona e che riconduce all'ordine fondato sul Vangelo.

Indicazioni pratiche

* Distanziamoci da tutto ciò che non siamo: è facile che la persona umana creda di essere davvero come tenta di rappresentarsi e prenda per reale ciò che è solo frutto del proprio desiderio.

* Apprezziamo i pochi o tanti attributi che abbiamo (da quelli fisici a quelli spirituali), ma non confondiamoli con il nostro Io che è molto di più.

* Chi siamo, allora? La risposta adatta a ciascuno di noi non la troviamo nei libri. Forse la dobbiamo cercare anche per tutta la vita. Sembra paradossale, ma per avere la risposta bisogna lasciare aperta la domanda. Sul suo sottofondo la vita incomincerà a rispondere. Ci parlerà di ciò che c'è nel nostro cuore, di ciò che ci innalza e ci entusiasma – che sia il lavoro, il riposo, i sogni, le aspirazioni o le debolezze –, di ciò che ci rende più calmi e più agitati, più coraggiosi e tristi, più valenti, più felici di vivere nonostante le nostre debolezze. La vita pratica, quando interrogata, ci darà, passo dopo passo, una certa sensibilità al «sentirci» che è molto più preziosa di una risposta chiara e congelata, da appendere sulla parete di casa.