

## Autostima, luci e ombre



di *Laura Cantarella*

Una sana autostima non deve necessariamente consistere nel fatto che uno appaia sicuro di sé. E' importante aver chiaro che solo chi sa riconciliarsi con le proprie debolezze e le proprie ombre ha veramente una buona autostima. Chi può ammettere i propri errori dinanzi agli altri, chi accetta se stesso se fa una gaffe di fronte agli altri, questi possiede veramente una buona autostima. Egli si sa accettare così com'è, anche con i suoi aspetti meno piacevoli.

Secondo C. G. Jung appartiene all'accettazione di sé anche l'accettazione della propria ombra. L'uomo vive continuamente tra due poli, tra paura e fiducia, tra ragione e sentimento, tra amore e aggressione, tra disciplina e disordine. Alcuni, che appaiono molto

sicuri di sé, sono in contatto con un solo polo. Così l'uomo ragionevole si mostra sicuro di sé, ma non è capace di rilevare i propri sentimenti: appena si tocca il livello dei sentimenti entra nel panico e si chiude. Egli non ha una vera autostima, si percepisce solo in modo unilaterale. Chi vive coscientemente solo uno dei due aspetti relega l'altro nell'ombra, subendo da quest'ultimo però un influsso negativo. E' in questi casi che il sentimento represso si esprime come sentimentalismo.

L'ombra si può manifestare anche con reazioni eccessive; in questo caso chi appare estremamente sicuro di sé perde all'improvviso il controllo. La sua sicurezza esibita si sgretola all'improvviso. Colui che invece ha accettato la propria ombra, può reagire con calma quando, ad esempio, viene bersagliato dalle critiche. Egli si conosce, si è riconciliato con i suoi limiti e le sue qualità. In questo modo tutto quello che si dice di lui non lo può sconvolgere tanto facilmente, perché il fondamento su cui poggia ha due basi, i due poli che ha accettato dentro di sé.

Solo colui che ammette in sé l'immagine di Dio può trovare il proprio sé; e solo colui che ha trovato questo nucleo interiore, il suo vero sé, ha un vero senso di autostima. Chi è in contatto con il proprio sé si sente indipendente dall'opinione altrui, trova la propria dignità. Il viaggio nella propria interiorità è così affascinante che non si considerano più così importanti la lode e la correzione che giungono dall'esterno. Autorealizzazione significa, dunque, raggiungere un vero sé e rendersi indipendenti dal giudizio degli uomini.