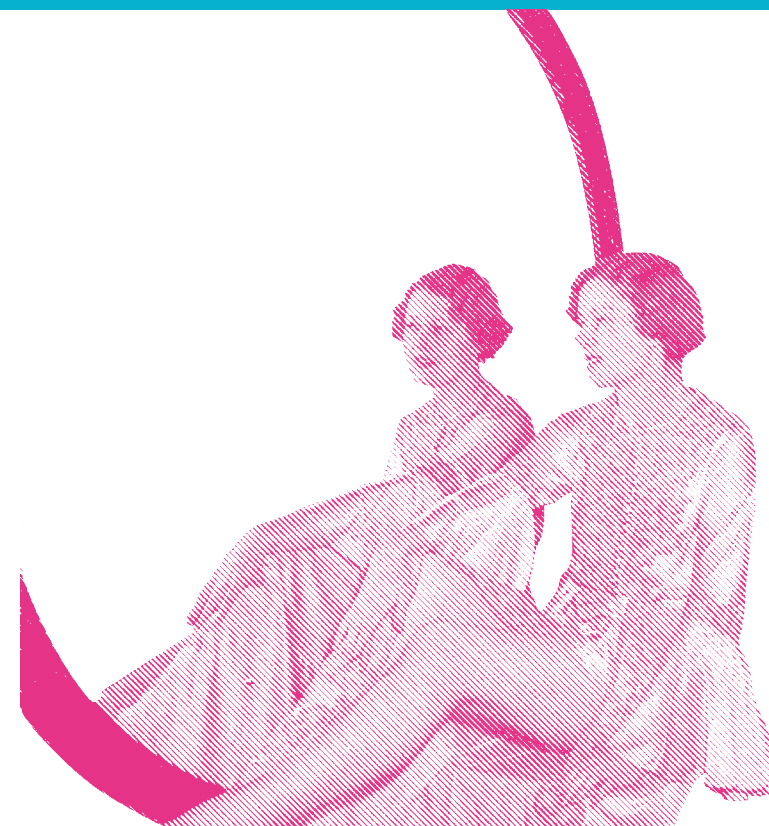




Dott.ssa Daniela Maimone  
psicologa-psicoterapeuta  
tel. 349 32 30 279  
www.psicologiaepsicoterapia.it

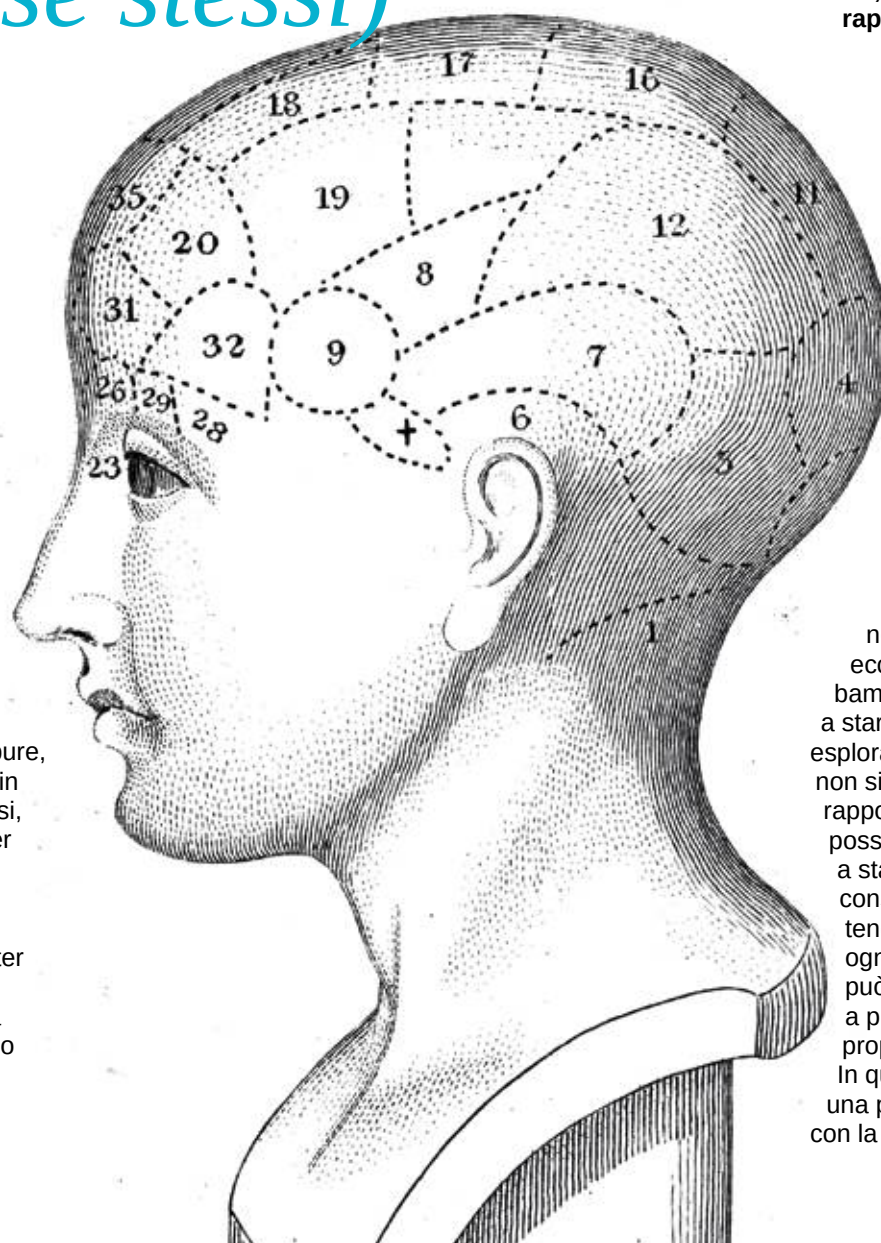
Sabrina Gariddi



**Anche acquisire consapevolezza dei propri punti deboli può far partire un dialogo con sé: se non si riesce proprio a cambiarli, si potrebbe iniziare ad accettarli ed integrarli, magari ironizzandoci sopra**

# Sé e il contrario di sé. (I migliori amici di se stessi)

*Non è desueto alcune volte immaginare che ciascuno di noi riesca ad essere, o almeno lo crede, il miglior amico di se stesso. Se da una parte, la capacità di stare bene con sé potrebbe apparire un giusto dosatore dell'autostima personale, forse, dall'altro canto, potrebbe far registrare uno scollamento dalla realtà o un rifuggire da ciò che ci circonda, generando quella solitudine in cui non si riesce a stare. A chiarirci le idee la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.*



## Come si può valutare il modo in cui si è in relazione con se stessi?

Una buona relazione con se stessi passa anche attraverso la capacità di stare da soli, intesa non tanto come passiva accettazione della solitudine, ma piuttosto come possibilità di riscoprirsi nel relazionarsi con sé, come modo per godere pienamente della propria compagnia. Nell'immaginario comune, lo stare da soli rimanda a pensieri negativi che chiamano in causa la tristezza, il vuoto o l'abbandono. Lo stare da soli diventa spesso qualcosa che molti tentano di evitare a tutti

costi, pensando di non riuscire a sostenere i vissuti che emergono quando ci si misura con il vuoto. Eppure, la solitudine può essere trasformata in un'occasione di incontro con se stessi, un modo per mettersi alla prova e per scoprire la propria capacità di stare con sé, trovando nuovi strumenti per "attraversarsi".

La solitudine, in realtà, oltre a poter essere vista anche in un'accezione positiva, è addirittura necessaria e la capacità di goderne e trarne beneficio può essere accresciuta come una qualsiasi competenza.

## Ritenersi i migliori amici di se stessi, può celare paure o ansie nei rapporti con gli altri? Oppure è un percorso sano di costruzione della propria individualità?

La capacità di stare bene da soli rappresenta una condizione basilare, necessaria per poi relazionarsi con gli altri. Questa capacità, infatti, è alla base della costruzione dell'identità e si apprende grazie ad un adeguato e sano rapporto con le figure primarie di accudimento. Grazie a queste figure di riferimento che riescono a mantenere la giusta distanza (quindi, per esempio, genitori che non siano né evitanti, né eccessivamente intrusivi), il bambino impara progressivamente a stare solo con se stesso e ad esplorare il mondo. Quando, invece, non si è riusciti a sviluppare un rapporto maturo con se stessi, possono derivare o la difficoltà a stare da soli e quindi, di conseguenza, può insorgere la tendenza a riempire i vuoti in ogni modo, oppure, di contro, può anche accadere che si tenda a preferire in misura eccessiva, la propria compagnia a quella altrui. In questo caso, si può generare una profonda sfiducia negli altri, con la conseguente tendenza ad

isolarsi o a preferire di non investire nelle relazioni. Pertanto, nel caso in cui nei primi anni di vita qualcosa non sia andato per il verso giusto, non consentendo così di acquisire una piena capacità di stare da soli, è possibile comunque accrescere tale competenza anche da adulti, magari grazie al supporto di una figura di riferimento o di uno psicoterapeuta, consentendosi così di appoggiarsi a qualcuno di significativo prima di passare all'autosostegno.

## Per essere la versione 'migliore' di noi stessi, quanto ha peso la spontaneità piuttosto che l'autodeterminazione ad essere 'perfetti'?

Per i fortunati, le cose nella vita procedono in maniera fluida al meglio ed in quei casi, il senso di appagamento e di pienezza di sé viene raggiunto senza sforzi. In tutti gli altri casi, consapevoli che non esiste la 'perfezione', si può lavorare su di sé per lasciare emergere il più possibile ciò che è meglio. Per farlo, ci sono vari elementi che si possono potenziare o di cui è possibile incrementare la consapevolezza. Ad esempio, imparare a riconoscere meglio le proprie emozioni e la loro conseguente espressione, migliorare le proprie capacità nel relazionarsi con gli altri, imparare a gestire ed affrontare gli stati di stress. Altro aspetto da considerare è imparare ad ascoltarsi meglio per cogliere quale scelta professionale sia più adeguata: ciò permette di intraprendere un percorso di vita che sia coerente e adeguato alle

proprie capacità e possibilità e fa sì che la motivazione in ciò che si persegue venga costantemente alimentata.

## Oltre alla 'solitudine dei numeri primi', c'è anche un isolamento che alcune volte ci si impone, ma qual è il limite tra una solitudine subita ed una ricercata?

L'isolamento ricercato a tutti i costi o autoimposto corre il rischio di scendere nel rifiuto dell'altro, con un messaggio intrinseco del tipo 'basta a me stesso'. Questa condizione non è di certo nel versante dell'autonomia, ma si colloca più verso un concetto di fuga, in cui si sottolineano, paradossalmente, l'importanza e la necessità della relazione con l'altro. Una solitudine che sia positiva, infatti, non può prescindere dalla relazione con gli altri. Piuttosto, lo stare bene da soli è un possibile strumento che tramite l'ascolto di sé, permette di conoscersi meglio, di entrare in contatto con emozioni e vissuti disparati: il tutto può rappresentare





## **L'isolamento ricercato a tutti i costi o autoimposto corre il rischio di scadere nel rifiuto dell'altro, con un messaggio intrinseco del tipo 'basta a me stesso'. Questa condizione non è di certo nel versante dell'autonomia**

un atto preliminare e propedeutico all'incontro con l'altro. Come a dire, insomma, che non posso incontrare pienamente l'altro se non incontro prima me stesso...

### **Come fare, quindi, a coltivare lo stare bene con se stessi....?**

Così come quando amiamo stare in compagnia di qualcuno che ci piace o che ci fa stare bene, alla stessa maniera, è importante coltivare l'amicizia con noi stessi. Per fare ciò, si potrebbe iniziare, ad esempio, con il modificare il modo di dialogare internamente con noi stessi, utilizzando frasi positive verso sé in

sostituzione a pensieri disfunzionali che autoalimentano le credenze negative del tipo: 'Non valgo', 'Sono una cattiva persona', 'Non piaccio agli altri', ecc.

Ancora, un altro modo per iniziare a coltivare lo stare bene con se stessi, potrebbe partire dal prendersi cura del proprio corpo, per esempio dedicando del tempo ad una cucina sana, alla pratica di uno sport, alla propria salute in generale. Altro modo, può essere ritagliarsi dei momenti preziosi per stare da soli, facendo ciò che piace: leggere un libro, fare una passeggiata in mezzo alla natura o davanti al mare, insomma, passare del

tempo in un luogo che fa stare bene, per permettersi di nutrirsi di piccole cose da fare in propria compagnia e ricaricarsi di stimoli nuovi. Anche acquisire consapevolezza dei propri punti deboli può far partire un dialogo con sé: se non si riesce proprio a cambiarli, si potrebbe iniziare ad accettarli ed integrarli, magari ironizzandoci sopra. Infine, imparare ad apprezzare il proprio esser unici, il seguire la propria strada senza fare confronti con gli altri o senza inseguire la perfezione.<sup>11</sup>

