
L'importanza di essere se stessi

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Cosa significa essere se stessi/e? Quando riusciamo ad esprimerci con naturalezza.

Una cosa che fin da adolescente mi ha affascinato molto sono le **storie piene di significato, quelle vere, che raccontano l'anima della persona**. Quando qualcosa ha tanto senso per noi stessi, **ci motiva e dà una spinta incredibile nel perseguire sogni e mete inesplorate**. A 16 anni lessi in un libro una domanda che si insinuò fortemente nella mia testa: **se sapessi che hai a disposizione gli ultimi tre giorni di vita cosa faresti?** Mi sembrò così importante che decisi di fare una cosa che mi faceva molta paura, che non ebbe grandi risultati, ma ricordo ancora la fierezza per essere stata coerente con me stessa. Significato, coerenza, libertà... è essere se stessi! In questi giorni, al ritorno dalle vacanze estive, sto incontrando le persone in terapia dopo una pausa di alcune settimane: **è emozionante ascoltare i racconti di come si sono "arrangiati" bene**, i miglioramenti, i nuovi progetti, le sfide... Più volte è rimbalzata un'affermazione: **sono stato/a me stesso/a!** Quanta fierezza in quelle parole... come quella della sedicenne di "là e allora" che usciva allo scoperto. In fondo sembra semplice no? **Cosa ci vuole a essere se stessi?** E prima ancora cosa vuol dire? Sembra così scontato. Eppure **la vita e gli schiaffi che abbiamo preso ci hanno insegnato che forse è meglio avere una corazza protettiva o seguire determinate regole sociali** che ci proteggono dalla solitudine e dall'incertezza. Vorrei che tutti sentissero quelle parole che echeggiano nelle pareti dello studio come nelle montagne del deserto: "sto bene e sono me stesso/a!" Quando possiamo dirlo? **Quando ci sentiamo liberi di esprimerci con naturalezza!** Quando ascoltiamo quelle voci interne e le mettiamo d'accordo prendendo una direzione, oppure, nel senso di gioia che proviamo nello stare in un luogo che non potrebbe essere un altro. Sei te stesso/a quando dici ciò di cui sei convinto, nel portare avanti i progetti importanti, nel dire di "no" e nel dare permesso agli altri. A volte, **cerchiamo la libertà fuggendo** da dove siamo, cambiando lavoro o partner senza raggiungere il risultato desiderato. **C'è un respiro di libertà che dipende da quanto ci sentiamo presenti a noi stessi e stiamo creativamente nel flusso dell'inevitabile**. A volte, poter fare questo passo implica che **rimettiamo insieme i pezzi della nostra vita**. Sì! perché non tutti siamo mosaici perfettamente incollati, **le ferite lasciano delle scanalature aperte** nel nostro quadro dandoci un senso di noi stessi che può sembrarci apparentemente incompiuto o instabile. Per cui parlare di "se stessi" è frutto di un percorso, in cui **la biografia è stata puntellata da momenti da rielaborare e ridefinire, in cui il senso di sé si definisce e si "cuce" un po' per volta ridonandoci serenità**. Non dobbiamo aspettare la fine della cucitura per iniziare a vivere, poiché è vivendo che cuciamo e incolliamo. Un passo alla volta, dopo giorni dolorosi e senza senso, **arriva quel giorno in cui si ricomincia a vivere**. Alcuni colleghi americani capitanati da **Eric Berne** parlano di "**essere vincenti**", riferendosi non al successo, ma all'autenticità. **Una persona autentica vive conoscendo se stesso ed essendo se stesso, essendo credibile e coerente**. L'essere umano in qualsiasi età e condizione si trovi può riscoprire se stesso le sue radici, il suo potenziale psichico, ampliando il suo campo esistenziale. **Ciascuno nella vita può diventare quel vincente che è chiamato ad essere!**

-

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). **Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it**

-