

PSICO

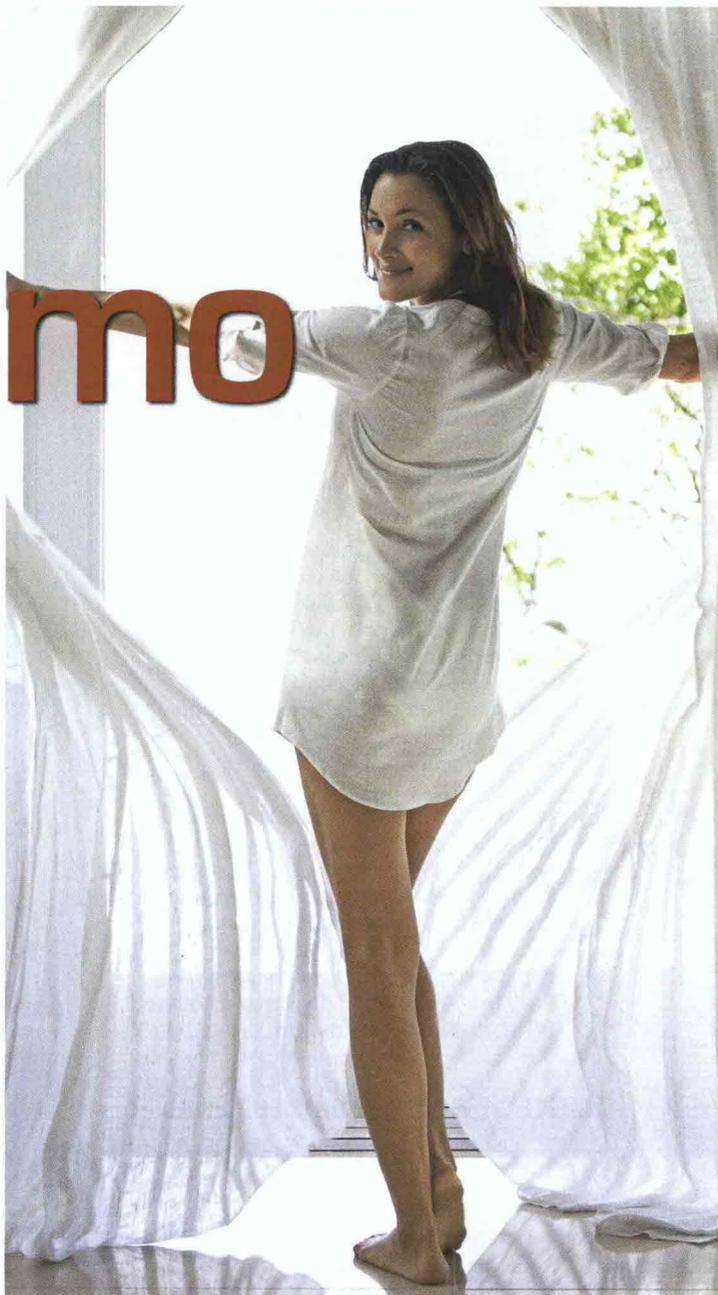
lezioni di sano egoismo

Un po' di "self love" per valorizzarsi, sentirsi più sicure e vivere meglio

Serene, sincere e amabilmente egoiste. Un pizzico di egoismo può essere la chiave per vivere e sentirsi meglio? Sembra quasi un paradosso in un mondo quanto mai "duro" dove essere scostanti, se non strafottenti e aggressivi, è diventato la regola. Eppure se molti oggi vivono l'esistenza in maniera fin troppo "ego-riferita", con cinismo e disinvolta noncuranza, tanti altri invece si fanno condizionare dall'insicurezza e dalla poca stima di se stessi. A queste persone può servire imparare quel po' di egoismo utile per affermarsi di più in una società poco rispettosa degli altri. Egoismo che diventa soprattutto "self love", stima e apprezzamento per se stesse, desiderio di valorizzarsi e di vivere in armonia con chi sta vicino senza subirne troppo i condizionamenti. Abbiamo chiesto consiglio al dottor Umberto Longoni, psicologo.

Rinnovarsi e scoprirsi

Il primo passo verso un "sano egoismo" è non aver paura di cambiare, di rinnovarsi e di mostrarsi in una nuova luce, con aspetti diversi di sé. Un cambiamento che parte dall'interno ma che si riflette anche nei rapporti con gli altri. «La prima cosa è ritrovare la sintonia con la parte più profonda di noi stessi. Quanto la vita che si conduce riflette davvero il carattere e la personalità? Che cosa invece è vissuto come un'imposizione? Quanto si fa soltanto per compiacere gli altri? Aprirsi



al cambiamento e alla novità è fondamentale per essere più felici: così si possono scoprire qualità e talenti che si hanno e non vengono valorizzati e realizzare desideri nascosti o repressi» dice il dottor Longoni.

**È importante aprirsi
senza timori alle novità**

VIA IL SUPERFLUO

Per rinnovarsi bisogna anche sentirsi liberi. Quindi via il superfluo, la zavorra che appesantisce e frena la spinta a diventare differenti e migliori. Da eliminare le cose inutili: gli abiti non più attuali, gli oggetti che affollano la casa senza essere più usati: giornali, libri, soprammobili. Ma anche il peso emotivo dei rapporti sbagliati, le persone che tolgono tempo ed energia.

«Un po' di sano egoismo consiglia proprio di scremare in modo attento le amicizie e le conoscenze, evitando i "parassiti", gli opportunisti che sfruttano affetto e disponibilità senza dare nulla in cambio. E privilegiando, invece, i rapporti più veri e costruttivi, quelli che rendono più vitali e più ricchi dal punto di vista emotivo».

Proteggere il "territorio"

Un habitat naturale per vivere bene, sentendosi liberi e protetti. Gli animali lo difendono delimitando il loro territorio. Nello stesso modo gli essere umani "segnano" i loro invisibili confini personali, ovunque si trovino. Non a caso le ricerche confermano quanto sia vissuta con fastidio ogni "invasione", anche quella minima che costringe a sentire la presenza, troppo vicina, di sconosciuti in un ascensore. Questo confine immateriale è prezioso perché segna i confini della propria individualità, che va salvaguardata e protetta. «L'egoismo buono insegna a non farsi invadere. Negli spazi fisici e nelle relazioni. I rapporti sani sono quelli che lasciano spazi e autonomia. Vale anche nella coppia dove nessuno dei due deve "annullarsi". Un amore equilibrato lascia anche respirare!».

Stop al giudizio altrui

Il giudizio altrui è una parte della vita: tutti ne sono condizionati. Molto del modo di essere e di apparire, da come ci si veste a come ci si comporta, è influenzato dal pensiero di come si apparirà agli occhi degli altri. «Questo è normale - dice il dottor Longoni - perché viviamo in un contesto sociale. Le buone regole dell'educazione e del vivere civile hanno anzi una forte valenza positiva. L'importante, però, è non dipendere troppo dal giudizio di chi sta intorno e trasformarlo in una prigione. Ecco perché bisogna allenarsi a fare quello che davvero si desidera, affrontando l'ansia del giudizio altrui. Imparando a sfidarlo quando serve, partendo dalle piccole cose, come sperimentare un modo nuovo di vestirsi o di truccarsi».

Perfezioniste? Meglio di no...

È un "vizio" al femminile: volersi sentire e vedere perfette, in ogni campo e in ogni occasione. Per questo si diventa rigide: regole, autocontrollo, severità nei confronti di se stesse sono un aiuto per l'autostima e una guida per proteggersi dai rischi della vita. Però nello stesso tempo questi vincoli, autoimposti, sono anche una trappola che impedisce di assecondare gli impulsi vitali e le emozioni. «Lasciare parlare anche la parte più creativa e meno ordinata del proprio carattere può essere un antidoto» dice lo psicologo. «Questo vuole dire ammettere margini di errore e accettare l'imprevisto».



REGALARSI MOMENTI POSITIVI

L'autogratificazione è importante per "amarsi" di più. «Bisogna sempre chiedersi "Quanto piacere c'è nella mia vita?"» dice lo psicologo. «Regalarsi ogni giorno momenti piacevoli è spesso la soluzione più semplice contro la noia e la stanchezza quotidiana. Non è necessario concedersi grandi cose. Per trovare un momento piacevole, gratificante può bastare un bel film, la musica da ascoltare in pieno relax, leggere qualche pagina di un buon libro, fare una passeggiata rilassante. Piccolissimi piaceri che però possono cambiare la giornata».

Un libro che aiuta

Conoscersi più a fondo per capire cosa impedisce di vivere con più libertà: è l'idea del libro *Istruzioni di sano egoismo* di Umberto Longoni, Franco Angeli editore.



Lucia Fino