

Amore per se stessi, senza esagerare

Prendersi cura del proprio corpo non è qualcosa di negativo, anzi; ma le esagerazioni sono frutto di un distorto rapporto con il proprio corpo, evidente sintomo di una personalità non in corretta relazione con se stessi e gli altri

Ognuno di noi, chi più chi meno, ama se stesso. Se non fosse così, non saremmo arrivati fin qui, non ci prenderemmo cura di noi stessi e ci lasceremmo andare verso uno stato di abbandono. Invece noi tutti ci prendiamo cura di noi stessi e, in un modo o nell'altro, cerchiamo di piacerci. Così tutte le mattine ci troviamo davanti allo specchio a lottare contro quel ciuffo ribelle che non ha la benché minima intenzione di restare nella posizione in cui vogliamo che stia perché abbiamo come una vocina dentro di noi che ci dice che, se usciamo di casa in uno stato pietoso, sarà diverso che uscire pettinati e vestiti di tutto punto. Se alla fine abbiamo un'immagine che a noi appare presentabile, partiremo già con una marcia in più, pronti ad affrontare tutto quello che una giornata tiene in serbo per noi.

Questo amore per noi stessi non è qualcosa di negativo purché non sia esagerato, come potrebbe invece esserlo in alcuni casi. Questo amore fa in modo che ci accettiamo così come siamo perché la prima regola da seguire è quella che dice che per vivere in pace e serenità con gli altri, bisogna prima imparare a vivere in pace e serenità con noi stessi. Cercare di cambiare in continuazione alla ricerca di un'immagine che, più che piacere a noi, piaccia agli altri non è una buona soluzione innanzitutto perché non vedremo la nostra vera personalità quindi non vivremo con serenità.

Quando, invece, questo amore inizia a diventare più sostenuto, spesso comincia a crear problemi. Si inizia con il non piacersi e quindi col tentare di cambiare il proprio aspetto fino a trovare quello che ci soddisfa. Si passa molto tempo a prendersi cura della propria immagine. Prima si inizia con un'eccessiva pulizia trovandosi a farsi il bagno o la doccia quasi due volte al giorno, cercando ogni volta nuovi prodotti che si prendano cura della nostra pelle o dei nostri capelli, prodotti che li rendano più lucenti e brillanti. Però ci si sente sempre insoddisfatti, convinti di non essere del

tutto "a posto". E allora ecco che si passano giornate intere dall'estetista pensando che ci possa aiutare a sentirsi bene con noi stessi. Adirittura si va nei centri di bellezza per cercare di migliorare il proprio aspetto e, di conseguenza, la propria autostima. Pian piano la cosa ci assorbe, diventa come una vera e propria mania. E questo più che un'abbondanza di amore nei propri confronti, potrebbe sembrare, e forse è, una mancanza di amore. In effetti, se si parla con una di queste persone "maniache" della cura di sé, l'insoddisfazione è ciò che innanzitutto si rivela; ma accanto ad essa spesso emerge anche una ben evidente punta di autocommiserazione, ma di un'autocommiserazione mista a compiacimento verso



se stessi e il proprio corpo, ad un amore di sé che le spinge a cercare di puntare sempre al meglio, all'immagine perfetta di sé, e non potendola trovare le respinge verso l'insoddisfazione e l'inquietudine, a nuove cure e a un circolo vizioso nel quale sprecare una parte importante della vita che ben altrimenti avrebbe potuto essere dedicata a se stesse e agli altri.

Queste manie possono restare tali, senza conseguenze importanti

se non quelle dell'impovertimento dell'io e del portafoglio, ma possono anche in un certo senso peggiorare e diventare ossessioni, una vera e propria malattia. Perché va bene aver cura di se stessi, ma va un po' meno bene essere maniacali e non è affatto salutare essere talmente ossessionati da se stessi da dimenticare completamente tutto il resto. Chi troppo ama la propria persona non riesce a vedere niente e nessuno al di fuori di sé, del suo io che stima a tal punto da considerarsi uno che non ha bisogno di nient'altro, e perciò una persona che neppure ha bisogno d'aiuto perché crede di sapere e potere affrontare tutte le difficoltà da solo. Le conseguenze che possono portare comportamenti di questo genere sono ben chiare: isolamento, egocentrismo, egoismo... Tutti mali di cui purtroppo la nostra società soffre.

Mila

Belli fuori, belli dentro?