



DANIELE DAMELE, sociologo esperto di comunicazione

Se non ami te stessa non ti farai mai amare

Lei si sente sempre rifiutata. Questo dipende dalla differenza che esiste tra come noi pensiamo di presentarci e come gli altri ci vedono. Si tratta essenzialmente di schemi mentali. Difficilmente possiamo sostenere con certezza, nel caso prospettato, che tutto sia potuto partire da quando è nata la sorella più piccola, potrebbe essere solo una coincidenza. Credo di poter assicurare alla gentile lettrice, infatti, che quel momento non è affatto esclusivo. Forse la sua angoscia, già presente prima, si è rivelata in maniera decisamente più forte nel momento in cui le attenzioni della famiglia si sono concentrate maggiormente sulla neonata sorella, sul nuovo lieto evento familiare.

◎ CAPIRE COME LA VEDONO GLI ALTRI

È del tutto evidente, peraltro, che la famiglia deve, in queste splendide circostanze, prestare la massima attenzione anche ai figli più grandi. Bisogna responsabilizzarli, senza però esagerare, e, soprattutto, coinvolgerli e prepararli al nuovo ingresso in famiglia, sin dal periodo della gravidanza. Tornando al quesito della lettrice, l'invito che le rivolgo è di pensare e di cercare di capire come la vedono gli altri. **Se una persona si pone dinanzi ai suoi interlocutori in un certo modo, ben difficilmente sarà percepita in maniera differente.** Molto dipende, cioè, dalla nostra autoimmagine, ovvero dall'immagine che noi stessi abbiamo di noi. Se si parte con l'idea che ciò che si dirà non verrà accolto, né tantomeno accettato, è difficile pensare che gli altri faranno diversamente.

◎ BISOGNA AMARSI PER AMARE

È la nostra immagine interiore la prima cosa che gli altri vedono, prima ancora di parlare, prima ancora di presentarsi e dire qualcosa. **Se questa immagine non è positiva, se il nostro schema mentale non è favorevole, tutto quanto faremo, diremo e proporrremo potrà essere rifiutato.** In maniera più o meno garbata, ma sarà così. Cosa fare allora? Bisogna soffermarsi sui propri aspetti positivi, lavorare su noi stessi in relazione a quanto di bello c'è dentro di noi, sviluppare la nostra autoimmagine favorendo la sua crescita. Continuando a pensare sempre al positivo. Un esercizio utile potrebbe essere quello di osservare gli altri soffermandosi proprio sui loro aspetti positivi, per capire al meglio quali siano i punti positivi che abbiamo dentro di noi. E non sono mai pochi.

D'altra parte, anche nel Vangelo sta scritto «Ama il prossimo tuo come te stesso», quindi bisogna amarsi per riuscire ad amare gli altri. Avere una buona immagine di sé porta a relazionarsi in maniera corretta e serena con gli altri, a essere accettati e ad accettare e, infine, ad apprezzare il meglio di se stessi e di chi ci circonda.

DOMANDA
Mi sento rifiutata dagli altri, da quando è nata mia sorella. È possibile che tutto risalga a quel momento? Posso cambiare?

Per relazionarsi serenamente con gli altri bisogna sviluppare una buona immagine di sé

■ SCRIVETE

A DANIELE DAMELE
naturalpsicologia@edgm.it,
NATURAL STYLE, c.so
Magenta 55, 20123 Milano

📖 | scaffale

■ di Carlo Spillare,
Meravigliarsi per crescere,
ExCogita, 16,46 euro.
Carismatica, nel libro,
la figura di Marcello
Bonazzola, inventore della
Dinamica Mentale Base, che
insegna all'autore a scoprire
le sue potenzialità.

SPECIALE ■

psicologia

Natural style

Consigli e informazioni per il tuo stile

ALLEGATO AL N. 50 DI NATURAL STYLE

N. 2 APRILE 2009

Ho 30 anni e sono
ancora vergine

Bambini: decifrare i loro
disegni

Quando e come
fidarsi degli altri

Perché
falliscono
le diete

Coppia:
per salvarla
lasciala respirare

DOSSIER | Voglia di mistero
Perché
andiamo dai

TAROCCHI | FANOTERAPIA | MEDIUM | ANGELI

maghi

CLAUDIA KOLI

«Guardarsi allo specchio
toglie libertà»



EDIZIONE