



Pescara 2 Settembre 1995

COSTRUIRE, NON DISTRUGGERE

Riunione Intergruppi Area Centro

*“ L' opinione negativa su noi stessi è stata sostituita
da un interessamento fattivo nei confronti degli altri. “*

Diffondere pettegolezzi alimenta in noi una bieca bramosia.

A volte pensiamo che l' unico modo per sentirci bene con noi stessi sia quello di far apparire negativo qualcun' altro e paragonarci con lui.

Il tipo di autostima acquistato a spese altrui è però vuoto e privo di valore.

Cosa altro possiamo fare allora per affrontare il giudizio negativo nei confronti di noi stessi?

Scopriamo la risposta quando proviamo a sostituire il giudizio negativo con un interessamento fattivo: anzichè persistere nella scarsa autostima ci rivolgiamo a coloro che ci circondano cercando di porci al loro servizio.

Anche se questo potrebbe sembrare un modo per evitare il problema di fatto lo affronta: se rimaniamo ancorati ad un basso concetto di noi stessi finiremo inevitabilmente in un mare di autocommiserazione; sostituendo invece al nostro autocompatimento un effettivo ed amoroso interessamento per gli altri diventiamo una persona di cui essere orgogliosi.

Il modo per costruire la nostra autostima non consiste nel demolire gli altri, bensì osservarli con occhi benevoli provando ad apprezzarne le attitudini positive.

Per aiutarci in tal senso possiamo chiederci se stiamo contribuendo ad accrescere un problema oppure a trovarne la soluzione: oggi possiamo scegliere di costruire invece di distruggere.

Solo per oggi : non ho bisogno di affondare qualcuno per tirarmi su.

*Oggi sostituirò il giudizio negativo che ho di me
con un interessamento fattivo verso gli altri.*

COSTRUIRO' INVECE DI DISTRUGGERE.