

Amare se stessi

Di Sara Panella

Ai giorni nostri non è difficile sentir parlare del concetto di autostima, ma tutti sanno quanto sia importante nella vita?



La parola autostima è composta da due termini: “autos” che in greco significa “se stesso” e “estimare”, ovvero dal latino “valutare”.

Quindi, autostima sta ad indicare, appunto, la stima che diamo a noi stessi.

Può sembrare un concetto banale, ma amare se stessi non è così semplice.

È un percorso che si costruisce durante tutta la vita, è impegnativo, difficile e pieno di ostacoli perché, nel corso degli anni, tutto di noi cambia, cambia il nostro aspetto, il nostro carattere, i nostri interessi e i nostri pensieri.

È un argomento di cui si parla molto, soprattutto tra i giovani e sui social a causa del cyberbullismo gratuito che alcuni utenti lasciano sotto forma di commenti sgradevoli nei post di altre persone.

Molti influencer che ogni giorno ricevono questi commenti parlano di questo argomento per sensibilizzare e incitano i loro follower a non ascoltare e a non interessarsi dei giudizi negativi perché sono fatti da persone gelose e mai soddisfatte, che invidiano ciò che gli altri hanno.

Io concordo pienamente, ma sono anche del parere che sia molto complicato ignorare certi commenti. Se per esempio viene toccata una propria insicurezza è praticamente impossibile non farsi paranoie o non pensare a quel giudizio in continuazione.

La domanda più ricorrente che i giovani di oggi si pongono è “Sono abbastanza?”. Abbastanza bello, abbastanza simpatico, abbastanza bravo a svolgere un certo compito e così via.

È una domanda molto insidiosa, cattiva, perché chi se la pone si interroga su tutti gli aspetti della sua vita, su tutte le relazioni sociali che ha, mette in dubbio persino la sua personalità. “Sono troppo silenzioso? Sono troppo estroverso? Sono troppo...?”

La verità è che questi quesiti, queste paranoie a cui gli adolescenti pensano sono insensate: perché non dovrei essere abbastanza, perché la mia persona deve essere limitata da standard che gli altri hanno, dalle aspettative che le altre persone nutrono in me?

Probabilmente chi segue le mode lo fa per essere apprezzato dagli altri. Chi ti ama davvero, però, ama la persona che sei, con i tuoi pregi e i tuoi difetti, non lo standard che viene inseguito da molti.

Quindi siate ciò che siete nel miglior modo possibile

, non cambiate la vostra personalità, non nascondete i vostri interessi, siate liberi di esprimere le vostre emozioni e di dire la vostra opinione.

Concludo con una frase che, a mio parere, ognuno di noi dovrebbe ripetersi tutti i giorni: “Per essere insostituibili bisogna essere diversi”, Coco Chanel.

Sara Panella, 4A Grafica

DATA DI PUBBLICAZIONE: 31/12/2023 – AGGIORNATO IL 30/09/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)