

# L'AUTOSTIMA (IL CONCETTO SOBRIO DI SE'>

Rom 12.3→Sal 73→Rom 7.7-25→Fil 4.13

*L'autostima è il processo soggettivo e continuo che porta il soggetto a valutare-apprezzare se stesso tramite l'auto approvazione, l'autocompiacimento e l'auto realizzazione del proprio valore personale fondato su auto percezioni e auto consapevolezza.*

*La parola auto-stima deriva appunto dal termine "stima", ovvero la valutazione e l'apprezzamento di se stessi e verso se stessi.*

**Ai Cristiani che ora si stessero chiedendo se tali concezioni siano compatibili o no con la Sacra Bibbia dico semplicemente che NON lo sono meno della medicina, della ginnastica e di quant'altro noi studiamo o facciamo per migliorare il tenore della nostra vita.**

**E' vero che l'aspetto spirituale (curato completamente dalla Scrittura tramite lo Spirito Santo... a condizione che la si pratici!) è il settore fondamentale-basilare della nostra esistenza, ma chi può onestamente escludere che esistano settori (quali quello strettamente connesso al corpo materiale, quello psicologico, quello morale, quello sociale, ecc.) che necessitano anche per il Cristiano di studio-conoscenza e di pratica, nonché di <aiuto> esterno ed extra?**

## **AUTOSTIMA ED ORGOGLIO**

Vi è una netta differenza tra autostima ed orgoglio.

La prima mira ad avere <un giusto concetto di sé> per essere vittoriosi nella vita pur senza nuocere agli altri e permettendosi di realizzare quanto giova alla persona.

**Il secondo, l'orgoglio, si riferisce ad uno <smodato/esagerato> senso di autostima e fiducia nelle proprie capacità, ma unito all'incapacità di abbassarsi perché mira alla gratificazione conseguente all'AFFERMAZIONE DI SÉ A SCAPITO DEGLI ALTRI!**

L'orgoglio propriamente detto (inteso come **SENSO DI SUPERIORITA'**) **comporta superbia ed arroganza:** una persona superba ed arrogante tende sempre a volere tutta l'attenzione/sottomissione degli altri verso di sé senza preoccuparsi degli stati d'animo delle altre persone e di quanto gli altri subiscano a causa di questo.

Se qualcosa non va secondo le sue aspettative, allora tende ad arrabbiarsi con i suoi interlocutori marcando la sua presunta superiorità in ogni modo e facendolo pesare.

**Mentre la giusta autostima mira a <farsi valere nella vita> SENZA NUOCERE A NESSUNO, l'orgoglio mira a stroncare l'altro per far capire che non vale niente al suo confronto.**

**L'orgoglioso non ammette mai difetti o torti personali e <si sente un dio>: egli è del tutto incapace di avere un <concetto sobrio di sé> e guarda gli altri sempre dall'alto in basso!**

Autostima ed orgoglio sono due termini/concetti molto spesso fraintesi al punto che si interscambiano quasi fossero sinonimi, ma questo è un grave errore!

**Un altro errore (dello stesso tenore) è considerare l'orgoglio come la fierezza di sé stessi, ma si può essere <fieri di sé> senza cadere nell'orgoglio: il Cristiano deve dire <sono fiero di ...> e non <sono orgoglioso di...>!**

**Come Cristiani dobbiamo essere fieri, ma non orgogliosi; dobbiamo avere autostima (senso di fierezza), ma non orgoglio...: dobbiamo avere il giusto concetto di autovalutazione (il giusto convincimento di valere e di farcela nelle vita), ma dobbiamo evitare di sentirci superiori a qualcuno..., come se ci valutassimo superiori!**

## **DIMENSIONALITÀ DELL'AUTOSTIMA**

*Il nostro senso di autostima deriva da: elementi cognitivi ovvero il bagaglio di conoscenze di una persona (la conoscenza di sé e di situazioni che vengono vissute dal soggetto); elementi affettivi che vanno ad influenzare la nostra sensibilità nel provare e ricevere sentimenti, che possono essere stabili, chiari e liberanti; elementi sociali che condizionano l'appartenenza a*

qualche gruppo e la possibilità di avere un'influenza sul gruppo, di ricevere approvazione o meno dai componenti di quest'ultimo.

L'autostima ha la caratteristica fondamentale di essere **una percezione prettamente soggettiva** e, in quanto tale, non stabile nel tempo ma dinamica e mutevole. Il senso di autostima deriva principalmente dalle relazioni che ogni persona interiorizza e rielabora, tanto le relazioni che vanno verso noi stessi quanto quelle che noi intraprendiamo con altre persone. Da questo deriva il fatto che le persone influenzano continuamente il loro senso di autostima e sono influenzate da esso.

## **STUDI SULL'AUTOSTIMA**

Nei vari anni in campo psicologico sono stati portati avanti numerosi studi sull'autostima, un esempio tra questi è la ricerca di William James (1890/1983) il quale definisce l'autostima come **rapporto tra <il sé percepito> e il <sé ideale>**; il primo è la considerazione che un individuo elabora su di sé in base alle caratteristiche che dal suo punto di vista sono presenti o assenti all'interno della sua vita, il sé ideale è invece l'idea di come vorrebbe essere e del modello di vita che sta prendendo in considerazione.

Secondo questo studioso, la persona percepisce bassa autostima nel momento in cui il suo <sé percepito> non riesce a raggiungere il livello del suo <sé ideale> e quanto più grande è la discrepanza tra i due, tanto più nasce in un soggetto insoddisfazione (nel caso in cui <il sé percepito> sia di gran lunga minore) e alto senso di potere e successo (quando <il sé percepito> supera di molto <il sé ideale>).

Si può arrivare a dire che, secondo James, il senso di autostima derivi dal rapporto tra successo e aspettative (: attenzione alle aspettative!...), infatti senza dubbio la maggior parte dei fattori che va a condizionare la creazione del personale livello di autostima deriva dai risultati/esiti delle prove che siamo chiamati ad affrontare quotidianamente.

Il "concetto di sé" e l'"autostima" hanno ricevuto considerevole attenzione nella letteratura psicologica, se si considera che su questi due temi sono stati condotti migliaia di studi.

Tuttavia, nonostante questa mole di studi emerge una mancanza di chiarezza dovuta al fatto che spesso "autostima" e "concetto di sé" vengono erroneamente utilizzati in maniera intercambiabile.

Quindi, è necessario precisare il significato di questi due concetti.

- **<Il concetto di sé>** è l'insieme di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere sé stessa. Esso riguarda tutte le conoscenze sul sé, come il nome, la razza, ciò che piace o non piace, le credenze, i valori e le descrizioni fisiche (es. altezza e peso). Una persona può ad esempio vedere sé stessa come un lavoratore, come l'amico di Marco, come una persona interessata alla fantascienza, e così via; queste sarebbero tutte componenti del suo concetto di sé.
- **<L'autostima>** è, invece, una valutazione circa le informazioni contenute nel concetto di sé; è la reazione emotiva che le persone sperimentano quando osservano e valutano cose diverse su di sé ed è collegato alle credenze (**convincimenti**) personali circa le abilità, le capacità, i rapporti sociali, e i risultati futuri.

Il concetto di autostima e il concetto di sé sono quindi collegati ma diversi; inoltre, sebbene l'autostima sia collegata con il concetto di sé, e quindi influenzata dal suo contenuto, è possibile per le persone credere cose oggettivamente positive (come riconoscersi capacità scolastiche, atletiche, o artistiche), ma continuare a non amare realmente sé stesse. Viceversa, è possibile per le persone amare sé stesse, ed avere quindi un'alta autostima, malgrado la mancanza di qualunque indicatore oggettivo che sostenga una così positiva visione di sé. Vedremo più avanti perché. (Da Wikipedia)

## FONTI DELL'AUTOSTIMA

L'**autostima** dipende sia da fattori interni, cioè dagli schemi cognitivi della persona, dalla sua soggettiva visione della realtà e di sé stessa, sia da fattori esterni, come ad esempio i successi che otteniamo e la qualità dei "messaggi" che riceviamo dalle altre persone.

Come già detto (e ogni tanto lo ripeterò perché sia meglio fissato in funzione dei concetti contingenti che esprimerò!), William James (1890/1983) definiva l'autostima come **il rapporto tra il Sé percepito di una persona e il suo Sé ideale**: il sé percepito equivale al concetto di sé, alla conoscenza di quelle abilità, caratteristiche e qualità che sono presenti o assenti; mentre il Sé ideale è l'immagine della persona che ci piacerebbe essere.

Secondo James una persona sperimenterà una bassa autostima se il Sé percepito non riesce a raggiungere il livello del Sé ideale. L'ampiezza della **discrepanza tra come ci vediamo e come vorremmo essere è, infatti, un segno importante del grado in cui siamo soddisfatti di noi stessi**. In altre parole, secondo la definizione di James, **l'autostima sarebbe il risultato del confronto tra successi concretamente ottenuti e corrispondenti aspettative (: attenzione alle aspettative!...)**.

### **Autostima = Successo/Aspettative**

Tuttavia, anche i fattori ambientali, interagendo con l'individuo, contribuiscono a migliorare o peggiorare le prestazioni.

Infatti, le persone sviluppano **un'idea di sé anche sulla base di come sono trattate o viste dagli altri**: <gli altri ci fanno da specchio>, e **noi tendiamo a vederci come loro ci vedono**, a giudicarci come loro ci giudicano. In altre parole ciò che gli altri pensano di noi, cioè **l'immagine di noi che ci rimandano, diventa pian piano ciò che noi pensiamo di noi stessi**.

Ma se è vero che quanto gli altri pensano di noi influenza quello che noi pensiamo di noi stessi, è vero però anche l'inverso, cioè che gli altri sono altrettanto influenzati dal nostro giudizio su noi stessi e tendono a vederci come noi ci vediamo. Non c'è, infatti, luogo comune più veritiero di quello secondo cui **"per piacere agli altri bisogna innanzitutto piacere a noi stessi"**.

## DIMENSIONALITÀ DEL CONCETTO DI AUTOSTIMA

*Essendo il concetto di sé e l'autostima necessariamente correlati agli aspetti importanti della nostra vita (es. lavoro, amicizia, sport, ecc.), l'autostima complessiva (globale) di una persona dipenderà dagli svariati contesti in cui si trova ad agire, ma soprattutto dall'importanza che essa attribuisce a ciascuna delle componenti.*

*Alcuni studiosi distinguono, infatti, "autostima globale" da "autostima specifica", definendo la prima come un giudizio complessivo sul proprio valore e la seconda come un giudizio che riguarda un particolare settore auto valutativo (fisico, intellettuale, morale, sociale, ecc.).*

**L'autostima globale non corrisponde però necessariamente alla somma o alla media delle varie autostime specifiche.** Infatti, c'è chi, pur mietendo successi un po' ovunque (e avendo molte autostime specifiche buone), è afflitto da un fondamentale e generico disprezzo per sé stesso; e viceversa c'è chi va abbastanza fiero di sé pur avendo molte autostime specifiche piuttosto mediocri.

Questo perché le persone assegnano ad ogni settore un diverso peso; quindi quanto più è importante per una persona riuscire a valutarsi bene in un dato campo, tanto più quell'autostima specifica influirà (positivamente o negativamente) sulla sua autostima globale (es. se sono un brillante pittore, ma per me avere successo in questo campo ha scarso valore, la mia autostima globale ne trarrà ben poco beneficio).

## LA DINAMICA (IL PRINCIPIO) DI CAUSA ED EFFETTO

L'autostima positiva è considerata da molti il fattore centrale di un buon adattamento socio-emozionale. **Infatti, avere una buona autostima ci rende più sicuri, più felici, più desiderabili agli occhi degli altri e ci aiuta a rispondere adeguatamente alle sfide e alle opportunità della vita.**

Infatti, l'autostima sembra essere collegata a vari ambiti, tra i quali la salute psicologica (es. **la depressione si può collegare ad uno stile cognitivo che comporta una valutazione eccessivamente critica e negativa del Sé**) e la performance/prestazione (es. numerosi ricercatori hanno rilevato una correlazione positiva tra buona autostima e voti più alti a scuola).

Tuttavia non possiamo essere certi che un'alta autostima sia la causa di una buona performance, o che sia vero il contrario, cioè che una buona performance sia la causa/conseguenza di un'alta autostima, ma è verosimile che la causalità operi in entrambe le direzioni:

- a) l'impressione che uno ha sulla propria performance influenza le proprie autovalutazioni;
- b) le convinzioni che un individuo ha su sé stesso hanno un forte impatto sull'efficacia della sua performance.

**In altre parole, l'autostima può essere sia causa sia effetto di un buono o cattivo funzionamento in aree specifiche della personalità.**

## PROFILI DI ALTA E BASSA AUTOSTIMA

L'autostima non è un riflesso delle capacità delle persone, nel senso che le persone con alta autostima non sono necessariamente più dotate (intelligenti, competenti, attraenti) di quelle con bassa autostima.

Invece, quello che le distingue sono le loro convinzioni sulle proprie capacità, il loro atteggiamento rispetto alle prove della vita, le loro reazioni ai successi e ai fallimenti, il loro comportamento sociale, ecc.

***Le persone con un'alta <autostima globale>, infatti, tendono ad essere ottimiste e riescono a gestire gli eventi negativi con serenità; al contrario le persone con una bassa autostima globale tendono ad essere pessimiste, maturano facilmente delle crisi depressive e non sono in grado di sfruttare le loro potenzialità per far fronte agli eventi negativi.***

*Qui di seguito sono delineati i profili di alta e bassa autostima in relazione alle aspettative e alle prestazioni effettive.*

## ASPETTATIVE

- ***Le persone con alta autostima prima di intraprendere ogni attività, risolvere un problema, affrontare una prova, appaiono in genere sicure di sé e sono convinte di avere buone probabilità di successo. Infatti, spesso hanno alle spalle una storia di precedenti successi che alimentano le loro rosee aspettative, ma anche quando in passato sono incappati in qualche delusione rispetto a compiti simili, tendono a pensare che “stavolta andrà bene”.***

Per questi soggetti le situazioni e **le prove difficili risultano stimolanti, sono una sfida da raccogliere per dimostrare a loro stessi e agli altri che sono in gamba.**

Inoltre, **quello che vogliono non è semplicemente riuscire a cavarsela, ma eccellere, vogliono distinguersi e superare i loro risultati precedenti, conquistando obiettivi sempre più elevati.** Per usare una metafora di tipo scolastico, **hanno già conseguito un “buono” e mirano all’ottimo.**

- ***Le persone con bassa autostima si trovano nella situazione opposta: prima di ogni prova, si sentono ansiose e preoccupate, vorrebbero tanto “darsela a gambe”.***

Hanno molti dubbi sull'esito dei loro sforzi, **non hanno fiducia nelle loro capacità**, del resto, l'esperienza passata non gli suggerisce pronostici favorevoli, e quindi **si prefigurano già il momento in cui dovranno fare i conti con l'ennesimo fallimento**. Ma anche quando un iniziale risultato positivo dovrebbe incoraggiarli a sperare, entrano nel panico. Essi non **vedono**, quindi, **le prove** come stimolanti sfide, ma **come minacce per la loro autostima**, occasioni in cui rischiano di dimostrare che non sono abbastanza capaci, interessanti, intelligenti.

Dati questi timori non aspirano certo a conseguimenti eccezionali, **gli basterebbe cavarsela**, non fare una figuraccia, rientrare nella media, non risultare troppo inadeguati... e così finiscono per vivere <una vita mediocre>!

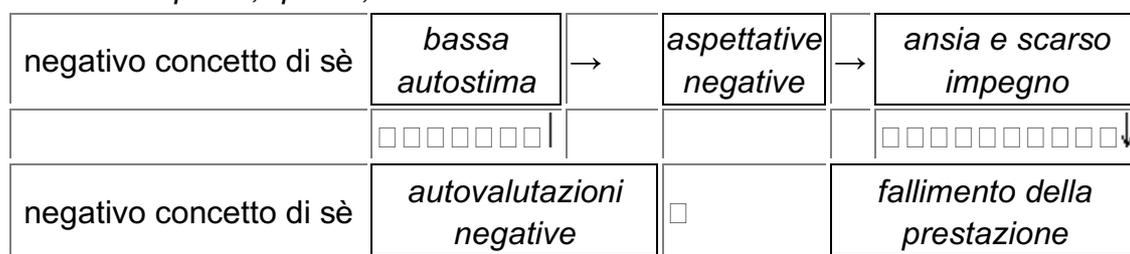
**Le persone con alta autostima giocano quindi "all'attacco" e sono ottimiste, mentre quelle con bassa autostima giocano quasi sempre "in difesa" e sono pessimiste.**  
**Questo vale per tutte le volte in cui ciascuno di noi si trova in un periodo di bassa o alta autostima <specifica>!**

### PRESTAZIONI EFFETTIVE

I conseguimenti delle persone con alta autostima saranno ben più numerosi ed elevati di quelli delle persone con bassa autostima a causa del grado di impegno e persistenza che mettono negli obiettivi che si prefiggono.

Le persone con **alta autostima**, infatti, pur essendo soddisfatte di sé spesso **lavorano sodo per migliorare le loro aree di debolezza**, mentre le persone con **bassa autostima**, essendo portate a "dare per persa la partita" prima ancora che sia finita, **tendono ad impegnarsi poco**, ad essere sopraffatte dall'ansia e a non persistere nei loro sforzi se i primi tentativi sono inefficaci.

La bassa autostima porta, quindi, ad un circolo vizioso:



### STRATEGIE PER MIGLIORARE L'AUTOSTIMA

Quando facciamo esperienza di un evento registrandolo come "un successo" o come "un fallimento", noi misuriamo la nostra *performance* sulla base di uno *standard* interiore, ma **se i nostri standard sono troppo severi rischiamo di sentirci spesso scontenti di noi stessi**.

È chiaro, dunque, che il modo in cui fissiamo gli *standard* avrà un impatto diretto sull'autostima. Per avere una buona autostima è necessario perciò **ridimensionare i propri obiettivi, affinché essi diventino più "ragionevoli" e quindi più facili da raggiungere accettando i propri limiti**. Esistono alcuni espedienti strategici che le persone mettono in atto per migliorare la propria autostima e quindi vedersi sotto una luce più positiva... **a prescindere dai propri limiti:**

1. **Assegnare "selettivamente" importanza a quegli scopi che siamo in grado di raggiungere:** non porsi obiettivi troppo impegnativi, che difficilmente riusciremo a soddisfare, con un conseguente abbassamento dell'autostima.
2. **Non attribuirsi tutta la colpa di un insuccesso, riconducendolo esclusivamente alla propria incapacità:** non sempre la colpa dei nostri fallimenti è dovuta alla nostra

*incompetenza, ma possono essere intervenute varie cause esterne indipendenti da noi (es. la sfortuna, l'ostilità di qualcuno, circostanze sfavorevoli, difficoltà oggettive, ecc.).*

**3. Non valutarsi in maniera troppo rigida:** *nel caso in cui si è costretti ad attribuire i propri fallimenti esclusivamente a cause interne, non considerarle come stabili (es. incapacità, stupidità), ma come transitorie (es. stanchezza, indisposizione).*

**4. Ridimensionare l'importanza degli insuccessi:** *non bisogna dare troppa importanza ad un fallimento considerandolo come prova del proprio scarso valore. In altre parole è necessario avere una visione "sana" di sé; cioè, pur avendo carenze e difetti, non considerarli in maniera ipercritica per sentirsi bene ugualmente.*

**Insomma, perdere una battaglia non significa proprio perdere <a propri> anche la guerra!**

## **STIMA DI SE' E BENESSERE**

*(Dott.ssa E. Maino: psicologa e insegnante di psicodinamica attitudinale)*

**La stima di sé riguarda i sentimenti che ciascuno ha nei confronti di se stesso, il modo in cui si vede, si giudica e si attribuisce valore. Avere alta o bassa autostima si riflette su tre importanti aspetti della vita:**

- 1. il proprio modo di presentarsi agli altri,**
- 2. il passare dal pensiero all'azione per poter realizzare i propri obiettivi**
- 3. il modo di reagire a successi e insuccessi.**

*Ma è possibile delineare strategie per mantenere o incrementare la stima di sé in questi tre ambiti e favorire un maggior benessere a livello personale e sociale?*

- **Campbell e Feher (1990)** hanno trovato, che le persone con un'elevata stima di sé si presentano agli altri utilizzando in prevalenza aggettivi positivi, mentre quelle con una bassa stima di sé utilizzano in prevalenza aggettivi negativi suscitando in tal modo nei propri interlocutori immagini poco favorevoli.
- **Baumgardner (1990)** ha trovato che **le persone con bassa autostima in genere impiegano più tempo degli altri nel parlare di sé, a volte lo fanno con un certo imbarazzo e non sempre riescono convincenti quando si tratta di descrivere qualità effettivamente possedute.**

**Esse sono spesso <animate> da ansie e paure che le inibiscono e le inducono a non aprirsi, a non chiedere aiuto!**

Da questo punto di vista risulta chiaro come avere una bassa stima di sé possa rivelarsi uno svantaggio in tutte quelle circostanze in cui ci si deve presentare agli altri, ad esempio nel caso di un colloquio di lavoro o quando si entra in contatto con persone nuove che potrebbero diventare amici, colleghi, o anche partner.

Inoltre, si è anche visto che persone che dubitano del proprio valore sono anche più propense a modificare il loro pensiero in funzione dell'ambiente in cui si trovano e dell'interlocutore che hanno davanti, e difficilmente si sbilanceranno nell'affermare il proprio punto di vista, come invece fanno le persone con un'alta stima di sé.

In questo senso, il rischio che corrono le persone con una bassa autostima è quello di far prevalere il bisogno di essere accettati su un altro dei bisogni fondamentali dell'uomo che è quello di realizzarsi, obiettivo che viene raggiunto anche attraverso **l'esprimere con sicurezza il proprio punto di vista e il proprio valore: si lasciano accettare come inferiori, lamentosi e piagnoni.**

Occorre, tuttavia, sottolineare una distinzione: **avere una buona stima di sé non significa farsi valere a scapito degli altri**, o arrivare ad assomigliare/essere qualificati come degli spacconi, ma **essere consapevoli del proprio valore, del diritto che ciascuno ha, nel rispetto degli altri, di realizzare se stesso e di avere un proprio posto nel mondo.**

Da questo punto di vista, è chiaro che **più ci si stima e ci si vuole bene, meglio si agisce**, quindi, più facilmente si decide il da farsi, si ha fiducia nelle proprie capacità e si raggiungono i propri obiettivi.

- *In effetti, i **soggetti con una bassa autostima** faticano a prendere decisioni e spesso le rimandano: di fronte a più alternative tergiversano, a volte si bloccano o fanno decidere ad altri. Questo succede non tanto perché le persone abbiano una cattiva volontà o perché non siano effettivamente in grado di compiere una buona scelta, ma semplicemente perché, **non sentendosi sufficientemente sicure del proprio valore e delle proprie qualità, evitano di scegliere e di agire per un eccessivo timore di sbagliare.***
- *In questo senso, **il rischio che si corre è quello di lasciarsi troppo influenzare dall'ambiente (genitori, amici, compagnie)** sia per le banali scelte quotidiane sia, in casi estremi, anche per le decisioni che riguardano aspetti importanti della propria vita quali, ad esempio, gli studi da intraprendere, verso quale professione orientarsi, con chi vivere e così via.*

**Avere una buona stima di sé è importante non solo per decidere con maggiore facilità, ma anche per costruirsi degli obiettivi ed essere perseveranti nel raggiungerli investendo in essi le proprie risorse personali.**

- *In questo senso, come rilevano **Andrè e Lelord (1999)**, le persone con un'alta stima di sé dimostrano una maggiore perseveranza nel riuscire in un'attività che si sono scelti e che li appassiona o nel raggiungere un obiettivo a cui tengono, e sono meno determinate in un ambito in cui hanno investito poco*
- ***le persone con una bassa stima di sé, persistono con maggior costanza nelle scelte dettate dal conformismo sociale, mentre si arrendono più facilmente quando si tratta di raggiungere un loro obiettivo personale, soprattutto se incontrano qualche difficoltà o sentono un parere contrario a ciò che pensano.***

A volte questo atteggiamento può condurre a svolgere un lavoro poco interessante, a sottostare a costrizioni impegnative o a rinunciare a molte delle proprie originali aspirazioni; infatti, per le persone che si valorizzano poco, è più facile impegnarsi in queste scelte anche poco soddisfacenti, piuttosto che pensare di modificarle o addirittura di abbandonarle per una possibile nuova alternativa. In ogni caso, sebbene ci si provi a cautelare agendo il meno possibile e limitando i propri obiettivi, **capita comunque a tutti di sbagliare, ma se questo non è un dramma per le persone che hanno una buona opinione di se stesse, lo può diventare per quelle che, al contrario, non sanno valorizzarsi a sufficienza.**

In effetti, mentre le persone con una buona autostima sono più propense a relativizzare un insuccesso e ad impegnarsi in nuove imprese che le aiutano a dimenticare, **le persone che hanno una scarsa stima di sé faticano ad abbandonare i sentimenti di delusione e amarezza connessi allo sperimentare un insuccesso;** anche le critiche sono affrontate in modo diverso: le persone con una bassa stima di sé sono più sensibili sia all'intensità del disagio provocato dalla critica sia alla sua durata.

Anche il modo di affrontare i successi è diverso. Infatti, sovente, nelle persone con una bassa autostima si assiste a quella che **Branden (1994)** ha definito **<felicità ansiosa>**, che comporta, in caso di successo, **la difficoltà ad assaporare i momenti belli e di rallegrarsi per un'impresa riuscita, in quanto, oltre alla felicità del momento queste persone percepiscono anche la sua precarietà e si preparano in anticipo ad affrontare possibili incombenti delusioni.**

Da questo punto di vista, **le persone che si stimano poco corrono il rischio di sentirsi a disagio non solo di fronte ad un insuccesso, ma anche di fronte al successo e alle sue conseguenze sociali.**

*Infatti, di fronte al successo da un lato, possono sperimentare quella che è stata definita **felicità ansiosa**, dall'altro possono trovarsi immerse in una situazione di dissonanza cognitiva - ossia una*

*contraddizione interiore tra l'idea che si fanno di loro stesse, limitata o negativa, e la realtà che le circonda, che può essere fatta anche di successi e complimenti - e dall'altro ancora possono sperimentare uno stato di ansia perché si prefigurano altre situazioni in cui saranno costrette a garantire ulteriori successi tenendo così fede alle aspettative che gli altri possono avere sul loro conto.*

In altri termini, **le persone con una bassa stima di sé, sebbene possano amare il successo e le gratificazioni ad esso connesse, allo stesso tempo lo temono, sia perché contraddice la visione che hanno di loro stesse sia perché le espone ad altre situazioni in cui dovranno nuovamente dar prova del loro valore.** Lottare significa coraggio, impegno e sforzi... che esse tendono ad evitare!

Da quanto detto sino ad ora emerge come il livello di <stima globale di sé> di una persona influenzi sensibilmente le sue scelte e il suo stile di vita.

In effetti, come sostengono **Andrè e LeLord (1999)**, *se un'alta opinione di sé è associata a strategie di ricerca di evoluzione personale e all'accettazione dei rischi, una bassa stima di sé genera strategie di difesa e tentativi di evitare qualsiasi incertezza.*

E così mentre la persona che ha una buona considerazione di sé ha **voglia di riuscire**, quella che si stima poco è centrata sulla sua **paura di fallire**.

Le conseguenze saranno che, mentre una stima di sé elevata induce a esplorare gli ambienti più svariati, con maggiore convinzione e consentendo di trovare la propria strada a costo di qualche insuccesso, **una bassa stima di sé incita la persona a limitarsi ai campi in cui si sente sicura, dove corre pochi rischi di sbagliare.**

**Grazie a Dio la stima di sé è sempre suscettibile di modifiche in ogni senso!**

**Infatti, Dio ci comanda di avere <un concetto sobrio di sé>: né in eccesso e né in difetto rispetto a quello che siamo (né di più e né di meno, né più alto e né più basso: più alto sarebbe <peccato di orgoglio> e più basso sarebbe <peccato di commiserazione>!). Rom 12.3**

Spesso, alcune occasioni nella vita rappresentano nuovi punti di partenza per la stima di sé: incontrare un partner che crede nelle nostre potenzialità e ci valorizza, intraprendere una nuova e significativa amicizia, inserirsi in un gruppo, accedere ad una professione gratificante o ad una posizione sociale più elevata, ecc..

**Tuttavia**, per modificare la stima di sé, non sempre è sufficiente un evento puro e semplice, spesso **è necessaria la volontà di cambiare coraggiosamente e a costo di grandi fatiche alcuni dei propri atteggiamenti e del proprio modo di affrontare la vita.**



In conclusione **per poter incrementare la stima di sé occorre agire su tre ambiti:**

1. **il rapporto con se stessi,**
2. **il rapporto con l'azione**
3. **il rapporto con gli altri.**

1. Per cambiare il proprio rapporto con se stessi è necessario **cambiare opinione su di sé** e quindi **è essenziale imparare a conoscersi** - diventando consapevoli dei propri limiti, dei propri bisogni ed esigenze e anche delle proprie capacità - e in secondo luogo - pur continuando a sforzarsi nel modificare ciò che di noi può essere reso migliore - **bisogna riuscire ad accettarsi**, evitando di pretendere da se stessi la perfezione.
2. Per cambiare è indispensabile agire e quindi, **modificare il proprio rapporto con l'azione.** In effetti è più funzionale nel rinforzare la stima di sé, **provare a raggiungere uno scopo, anche**

**piccolo, piuttosto che continuare a procrastinare/rimandare.** Modificare solo il proprio modo di pensare non serve a molto: per quanto modesto, un progetto che si traduce in azione dà maggiori soddisfazioni, rispetto a un piano che rimane fermo alla fase delle intenzioni o delle idee.

Per poter agire è **indispensabile far tacere tutti i possibili pensieri di critica intrisa di sfiducia che indirizziamo a noi stessi e alle azioni che stiamo per compiere**, saper correre dei rischi e gestire anche l'eventuale insuccesso.

**In questo senso potrebbe essere utile tener presente che tutti nella vita hanno sbagliato, sbagliano e sbaglieranno (nessuno è perfetto!)** e che l'errore potrebbe essere considerato non tanto una catastrofe, quanto un'ulteriore occasione di apprendimento.

3. **Infine, per poter incrementare la stima di sé, è importante modificare anche il proprio rapporto con gli altri:** occorre imparare ad affermare se stessi, cioè **essere capaci di esprimere ciò che si pensa, che si vuole, che si sente - correndo anche il rischio di non essere sempre graditi agli altri** - pur rispettando ciò che l'altro pensa, vuole e sente.

Tutto questo presuppone la capacità di essere empatici e di capire il punto di vista dell'altro, senza per questo trascurare il proprio. In tal modo sarà **possibile dire di no senza timori o aggressività**, chiedere qualcosa senza sentirsi per questo in debito, affrontare con calma le critiche e così via.

Affermare se stessi non servirà solo a farsi rispettare e ad ottenere ciò che si vuole, ma anche a conquistare l'apprezzamento degli altri, a sentirsi bene nella propria pelle e quindi finalmente avere una giusta visione positiva di se stessi e **“perdonarsi” se talvolta manchiamo il bersaglio o non riusciamo in un intento.**

*Il test a seguire più avanti, sviluppato da alcuni esperti del settore, permette di verificare il proprio livello di autostima, ossia la valutazione che una persona dà di se stessa, la quale dipende da come essa si percepisce in rapporto agli altri. Una persona che ha bassa autostima, per esempio, tende a svalutare se stessa e le proprie capacità.*

## **AUTOSTIMA: ‘SPRIGIONA IL TUO POTENZIALE PER VINCERE’**

*di Roberta Mastrodonato*

*<<dedicato a tutti quelli che vogliono ritrovare se stessi, il loro vero valore>>*

*“Vi esorto a fare della vostra vita un capolavoro; vi esorto e vi sfido a unirvi alla schiera di coloro che vivono ciò che insegnano, che fanno ciò che dicono. Essi costituiscono i modelli di eccellenza di cui il resto del mondo si stupisce. Unitevi alla squadra impareggiabile di coloro che si sono considerati i pochi che fanno, rispetto ai molti che si limitano ad avere vaghe aspirazioni.....*

*Mi auguro che vi dedichiate non solo al raggiungimento degli obiettivi che vi siete preposti ma, una volta che li abbiate realizzati, a proporvene sempre altri; non solo a mantenervi fedeli ai sogni che già avete, ma sognarne sempre di più grandi; ed infine, mi auguro, che vi dedichiate a prendere non solo ciò che potete da questa vita, ma **ad amare e dare con generosità SENZA ASPETTARE CHE VI DIANO E /O CHE VI AMINO.**”*

### **1 - L’AUTOSTIMA, IL <SOBRIO> CONCETTO DI SÈ**

Come detto, l'autostima è l'idea che ognuno ha di sé, il grado di fiducia nel proprio valore, nelle proprie capacità e nella propria importanza.

Più semplicemente, **è il voto che ci si dà e quindi è qualcosa di assolutamente soggettivo essendo il frutto della visione che abbiamo di noi stessi.**

Alta, bassa, positiva o negativa, l'autostima ci appartiene fin dall'infanzia, alimentata dalle esperienze che acquisiamo nel percorso della nostra vita.

Il proprio livello di autostima nasce da un confronto fra sé e il mondo circostante, influenzato dalle relazioni sociali, dalla efficienza sul lavoro, dalla nostra vita affettiva, ecc.

Una persona può avere una bassa autostima quando ha **una negativa visione di sé, causata da:**

- |                                       |  |                  |  |              |
|---------------------------------------|--|------------------|--|--------------|
| • Problemi infantili                  |  | • Depressione    |  | • Insuccessi |
| • Violenze fisiche o psichiche subite |  | • Incomprensioni |  |              |

**e quindi si presenta:**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| • Eccessivamente Timido                                |  | • Con difficoltà a rapportarsi agli altri |
| • Con un senso d'inferiorità nei confronti degli altri |  | • Con paura di essere giudicato           |
| • Insicuro   |  | • Frustrato                               |
| • Incapace di controllare le emozioni                  |  | • Con la sensazione di non essere capito  |

**camuffando l'autostima con:**

- |                |  |                 |  |                   |  |                  |
|----------------|--|-----------------|--|-------------------|--|------------------|
| • Aggressività |  | • Irrequietezza |  | • Falsa sicurezza |  | • Falsa fierezza |
|----------------|--|-----------------|--|-------------------|--|------------------|

**e causando conseguenze negative con il partner, le amicizie, i figli, nel lavoro, ecc.**

La bassa autostima porta quindi ad un circolo vizioso:

**bassa autostima → aspettative negative → ansia e scarso impegno  
autovalutazioni negative ←----- fallimento della prestazione**

Il giudizio che ci facciamo su noi stessi si rispecchia su tutti i nostri comportamenti, in ogni nostra decisione e sul nostro aspetto fisico.

***L'auto rispetto, invece, procede di pari passo con il riconoscimento del nostro valore.***

*Ogni individuo è unico. Da una parte questa unicità è qualcosa a cui molti, forse tutti, tengono, ma dall'altra è qualcosa di molto impegnativo e, spesso, difficile da cogliere fino in fondo ed ancora di più da accettare. Inoltre, l'essere unici, secondo diversi esperti (e non da ultimo Robbins), è sempre in contrasto con l'esigenza di voler appartenere ad un gruppo, piccolo o grande che sia. Sentiamo il bisogno di non sentirci soli ed, allo stesso tempo, vogliamo essere unici.*

***Ma non solo. Se vogliamo fare un passo in avanti dobbiamo imparare a rispettare la nostra unicità. La strada è quindi proprio questa:***

- 1. capire che siamo unici*
- 2. conoscere la nostra unicità*
- 3. accettarla e rispettarla ( quindi rispettarci)*

## **2 - I LIVELLI DI CAMBIAMENTO**

*La nostra profonda personalità può essere semplicemente paragonata ad un albero, formato da robuste "Radici" e variopinte "Foglie".*

***Le Radici sono la base della nostra identità (l'io), dei nostri valori (ciò che per noi è importante) e delle nostre credenze (ciò in cui crediamo fermamente).***

*L'insieme di identità, valori e credenze formano il rigido potere personale che fin dalla nostra tenera infanzia si è andato consolidando attraverso il passare degli anni. Per questo motivo non sarà semplice cambiarli.*

*Solo un forte piacere, o al contrario, un forte dolore potrebbero variare questi tre importantissimi elementi dentro di noi.*

**Le Foglie, invece, rappresentano la parte superficiale e più flessibile della nostra personalità, che è formata dalla nostra capacità, dal nostro comportamento, e su, su fino a raggiungere l'ambiente che ci circonda.**

Si direbbe che tutti sappiamo perfettamente ciò che è meglio per ognuno di noi. Ma è sempre vero? –No!

- Molti credono che la vita sia fatta solo di sofferenze ed accettazione di ciò che accade nel mondo e su di noi.
- Altri, in pochi, sono convinti che si debbano pur fare dei sacrifici, delle rinunce. Ma **solo il cambiamento porta verso una realizzazione dei propri bisogni.**

Noi tutti crediamo sia giusto dover subire il giudizio degli altri e soprattutto quello nostro più profondo. Ma la capacità di fissare un parametro corretto di valutazione al quale misurarci è qualcosa di molto difficile.

Spesso pretendiamo così tanto da noi e dagli altri senza aver ben focalizzati i motivi di tale scelta. E soprattutto senza aver chiari in mente le conseguenze positive di un determinato percorso (cambiamento) e quelle negative di non aver potuto soddisfare il nostro bisogno.

Sapere di esistere non basta. La nostra vita è l'unica di cui disponiamo. E il momento di utilizzare le nostre risorse, nel rispetto reciproco, è il punto di partenza che ci porterà esattamente dove immaginiamo. Dove sei ora?

Ci sono persone che **usano le loro risorse per esprimere l'inesprimibile, magari ostentando false sicurezze, falsi valori, false concezioni allo scopo di presentare una certa immagine di sé: questa è ipocrisia, una sorta di carnevalata perenne che inganna sì gli altri, ma rovina anche se stessi!**

**Per usare una metafora: <se siamo un gallo non dobbiamo "sentirci" gallina e agire come se lo fossimo (e viceversa), se siamo esseri umani non dobbiamo sentirci dei vermi e agire come se lo fossimo!**

**Infatti, potremo sentirci di essere quelli che vogliamo, ma restiamo sempre quelli che siamo: un'autentica e affidabile autostima non deve dipendere da quello o come <ci sentiamo>, ma da quello che siamo realmente.**

**Talvolta si vogliono fare certe cose e per poterle fare si ostenta di essere quello che non si è, si vuole apparire diversamente da quello che siamo realmente: anche questo è molto sbagliato e induce il soggetto al fallimento, persino alla commiserazione.**

**Analogo discorso vale per le circostanze in cui ci troviamo, per le persone con cui siamo, ecc.: dobbiamo essere quelli che siamo e agire al massimo del nostro potenziale col convincimento di potercela fare sempre e, comunque, che <ce la faremo a fare il massimo possibile>. Questo servirà ad avere un <concetto sobrio> (giusta autostima), e a non cadere nelle trappole dell'orgoglio e/o della commiserazione e/o dell'ostentazione (ipocrisia, mascheramento).**

*Altri, invece, sfruttando la propria scintilla (abilità) in modo più autentico e realistico rendono più operanti le proprie energie: senza pennelli dipingono i tenui colori della vita, senza scalpello scolpiscono la magia della vita, senza un'orchestra creano musica che fa da colonna sonora alla loro vita.*

Una delle soluzioni, quindi, è quella di **far leva sui propri punti di forza per crearsi nuovi obiettivi** attraverso la propria motivazione.

### 3 - LA MOTIVAZIONE (di M. Formis, psicoterapeuta cognitivo attitudinale)

La motivazione è quella forza propulsiva che è dentro ognuno di noi e che tiriamo fuori per raggiungere determinati obiettivi.

**La nostra personalità è un concentrato di valori, credenze (convincimenti) e bisogni:** elementi importanti che definiamo come **radici**, perché sono ben impiantate dentro di ognuno di noi. Quando questi solidi elementi sono condivisi verso un unico obiettivo avremo generato la giusta forza motivazionale necessaria al raggiungimento degli obiettivi.

Ci sono migliaia di obiettivi raggiungibili. E ci sono decine di definizioni su cosa e su come dovrebbe essere un obiettivo.

La definizione che meglio descrive tutto questo, a mio giudizio, può essere riassunta nella sigla S.M.A.R.T.E. . Pochi la applicano veramente. Ma **qual è la differenza tra i primi e i secondi? -La vera volontà di prendere una decisione di cambiamento.**

Cosa significa **S.M.A.R.T.E.**? → Specifico- Misurabile – Attivo – Reale – Tempificabile – Ecologico: lo potremo definire un ponte sul futuro.

**Sono le istruzioni che diamo a noi stessi per essere lì dove vogliamo arrivare.**

E' la definizione minuziosa della strada che ci porterà verso quella che per noi è la felicità. Se non sentiamo dentro di noi la forza e la spinta verso S.M.A.R.T.E. rischieremo di fare sforzi inutili.

**Noi siamo chiaramente il prodotto dei nostri ricordi e della nostra strenua volontà.**

Senza rendercene pienamente conto, le passate esperienze hanno condizionato la nostra visione attuale della vita. **Prima di 'essere ciò che siamo' noi 'siamo stati': quindi le nostre nuove idee vengono filtrate dalle nostre passate convinzioni ed esperienze.**

Ci sforziamo di chiarire come stiano le cose e nello stesso tempo veniamo ostacolati dal nostro modo di essere in passato.

Ma c'è una speranza: nessuno di noi è fatto oggetto di un cieco o casuale programma. **Se vogliamo che il nostro futuro non sia un piatto rispecchiamento del passato (una perenne terribile fotocopia), buttiamoci alle spalle la negatività e concentriamoci sulle potenzialità.**

Il pensiero ossessivo del lato nero della vita ci impedisce di vedere tutto quanto vi è di bello e giusto. Le persone negative (cioè **quelle con bassa autostima, che si compiangono perennemente**) cercano la conferma alla loro negatività, mentre le positive (con buona autostima) trovano la luce dall'esistenza, una perenne conferma delle loro potenzialità.

Il bello e il brutto quasi non esistono in modo oggettivo: **è il nostro pensiero <oggettivo> a renderli tali.**

Lo schema a seguire più avanti ha l'obiettivo di semplificare come agiscono su di noi i diversi fattori che hanno plasmato, in un senso o nell'altro, il nostro "io".

Basta soffermarsi un po' a guardarlo vedendoci proprio lì, in quel disegno.

Pensiamo a cosa è stato di noi in passato, di una nostra esperienza e ricolleghiamo le diverse caselle per capire cosa e come siamo giunti a certe conclusioni.

*A volte, tornando indietro coi ricordi, ci capita di porgere l'orecchio a noi stessi e ascoltare le nostre vuote credenze, del tipo: "Bè, io sono fatto così!", "Sono troppo vecchio per cambiare!", "Non posso farci niente", "Capitano tutte a me!".*

*Questo modo di dire diventa il vero pericolo. E' ciò che ci fa diventare proprio quanto diciamo di essere e ci consente di fare di fare solo ciò che crediamo di potere. E' la forza della **PROFEZIA AUTOAVVERANTE.***

Pensate un po' cosa sia possibile se utilizzassimo la stessa <profezia> nel verso opposto, verso il cielo e non verso la fossa...: **ci vuole di più per imparare a volare che non a scavare la nostra buca (fossa!).**

**Per elevarsi bisogna impegnarsi, ma per eclissarsi cadendo... basta lasciarsi andare e rinunciare ad alzarsi elencando le proprie incapacità alla luce di fallimenti passati!**

*A volte basta stare fermi nelle sabbie mobili per essere immersi lentamente nel fango fino a morire. E se provassimo un attimo a <crederci di più>?*

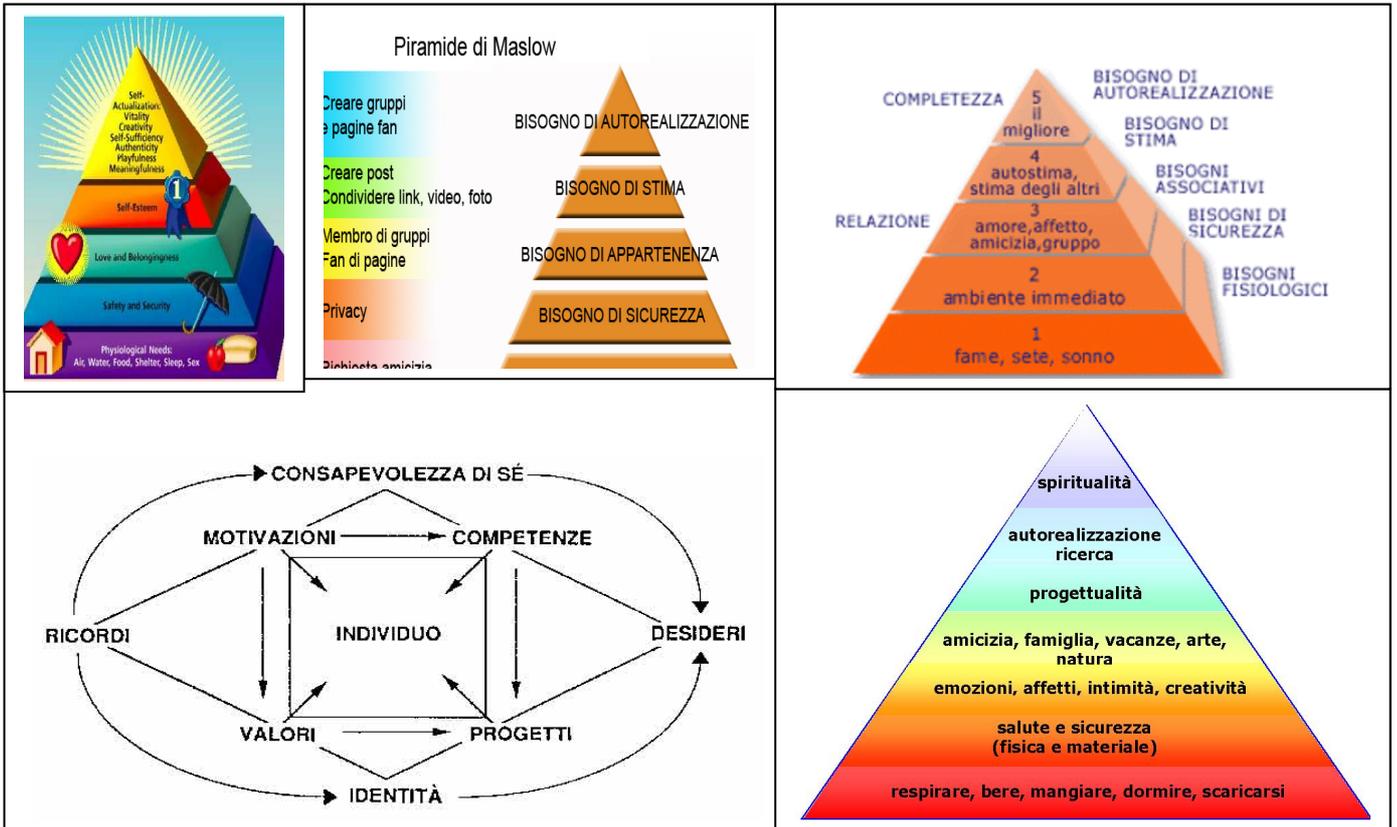
*Se continuiamo a limitare il nostro potenziale, vedremo in noi delle vittime indifese, senza speranza (ERRATI CONVINCIMENTI: **LIMITANTI**). Siamo pienamente responsabili di ciò in cui*

crediamo, dei nostri atteggiamenti, dei nostri comportamenti. Cerchiamo, quindi, di chiederci "Ora che fare?", "Dove posso migliorare?" (CORRETTI CONVINCIMENTI: **POTENZIANTI**).

Afferma K. Z.: "Ora che il mio fienile è bruciato... posso finalmente vedere la luna <da dentro>!"

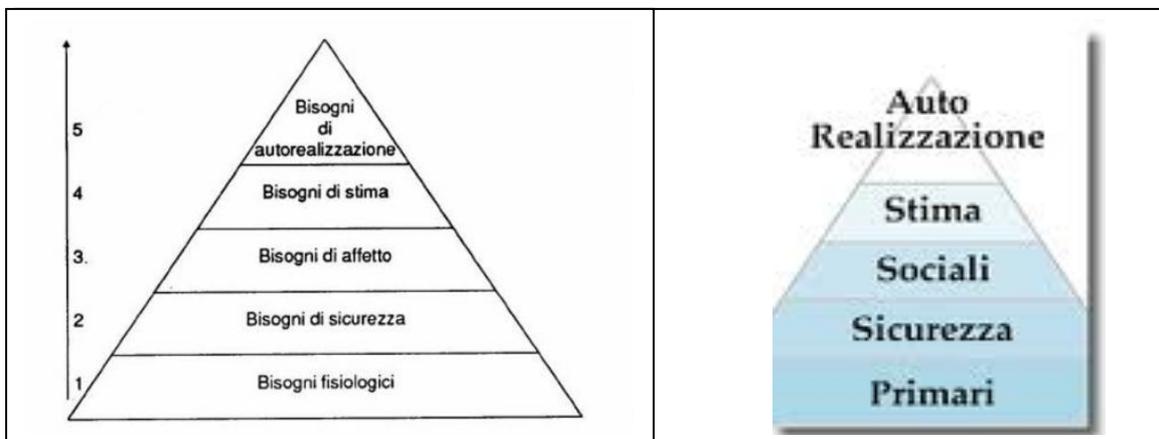
Ogni mattina quando ci svegliamo, possiamo scegliere che il nuovo giorno sia soltanto una interruzione del sonno o sia un'altra occasione di nuove cose (SAPERE). Ogni giorno della nostra vita porta con sé mille novità, si tratta solo di metterle in pratica: basta compiere piccoli gesti alla nostra portata. Usciamo quindi dalla nostra ZONA DI CONFORT.

**Avere certezze <umane> a volte porta solo un grigio e indifferente scorrere dei giorni. Ma se iniziamo a fare dei nuovi piccoli gesti quotidiani, ripetuti, costanti, finalizzati proprio a quel miglioramento che tanto cerchiamo, questi gesti, abitudini, diventeranno proprio noi!**



**LA PIRAMIDE DI MASLOW** (grande psicologo statunitense: 1908 – 1970)

**L'elemento fondamentale che muove qualsiasi essere umano è la necessità di soddisfare un bisogno.**



*Il bisogno è, quindi, innato, genetico, può essere notevolmente stimolato, favorito, incrementato dalle interazioni socioculturali, dai contesti di esperienze in cui l'individuo vive, apprende, si forma.*

È da questa consapevolezza che lo psicologo statunitense Abraham Maslow concepì una scala dei bisogni umani suddivisa in cinque livelli, dai più elementari ai più complessi.

Questa scala è conosciuta come "La piramide di Maslow". I bisogni sono, in ordine di livello, dal basso verso l'alto (non essendo Nato di Nuovo –anche se protestante-, **Maslow mette prima i bisogni materiali!**):

1. *Bisogni fisiologici: sono i bisogni fondamentali connessi alla sopravvivenza (fame, sete, sonno, ripararsi dal freddo).*
2. *Bisogni di sicurezza: garantire all'individuo protezione e tranquillità.*
3. *Bisogni di appartenenza: consiste nella necessità di poter sviluppare le relazioni sociali al fine di sentirsi parte di un gruppo.*
4. *Bisogno di stima: riguarda il bisogno di essere rispettato, apprezzato ed approvato, di sentirsi competente e produttivo.*
5. *Bisogno di autorealizzazione: inteso come l'esigenza di realizzare la propria identità e di portare a compimento le proprie aspettative, nonché di occupare una posizione soddisfacente nel proprio gruppo.*

La forma a piramide non è affatto casuale. Infatti **tanto più si sale di livello, tante meno persone ne fanno parte**. Ed è un processo che rappresenta una vera e propria scalata.

C'è da dire anche che quando si arriva in cima è necessario un altro sogno!

Preparatevelo per tempo...

**Molti crollano proprio quando giungono alla vetta!** E poi tocca ricominciare dal basso, anche se con un altro atteggiamento...

Il messaggio che l'elaborato di questa dispensa vuole lanciare è questo: **non ha importanza dove si arriva, ma è importante <sentirsi> bene dove si arriva (godere il risultato qualunque esso sia!)**.

**Un po' come dire <ce l'ho fatta a mettercela tutta>, sono apposto con la mia coscienza e sono fiero di aver fatto quanto realizzato che era <il massimo possibile nel mio caso!>.**

La nostra vita è un obiettivo. E' proprio lo scorrere dei giorni in modo vittoriosi. **E le emozioni che vivremo durante** ci lasceranno il ricordo di noi stessi, la nostra identità: il benessere dipende essenzialmente da questo e non dal potere, dalla ricchezza, dagli agi, dalle capacità, ecc.

Rivolgendomi a te che hai una bassa autostima, **t'incalzo dicendo che ora sei di fronte ad un bivio**: considerando l'insicurezza e la paura di sbagliare che ti caratterizza, forse sei indeciso sul da farsi.

Essendo un uomo libero, hai la possibilità di decidere la strada da percorrere: quindi,

**SCEGLI DI... .. SCEGLIERE !**

Attenzione: se tu facessi la scelta sbagliata (e basterebbe **non scegliere... per fare la scelta sbagliata!**)... non godresti mai la tua vita (come fino ad ora!), la tua autostima calerebbe sempre più e ti ridurresti alla **<sindrome del verme>**! Molta gente si riduce così... per poi crogiolarsi perennemente nelle proprie disgrazie e incapacità.

Intendiamoci, tanti di coloro che hanno bassa autostima attraversano **<periodi di buone impennate> durante i quali <ribalterebbero il mondo intero>, ma poi ricadono esausti su se stessi!**

*Quante persone credono erroneamente di essere dei computer umani (dei robot), manovrati da programmatori sui quali non hanno controllo, non conoscendo così le proprie potenzialità?*

Dio NON ci ha fatti così: non ci ha fatti robot, ma esseri pensanti e capaci di scegliere! Moltissimo dipende dalle nostre scelte: il bene e il male, le vittorie e le sconfitte, le benedizioni e le maledizioni, le gratificazioni e le commiserazioni.

Il problema nasce dal fatto che tanti fanno delle scelte e <dimenticano> di assumersene la responsabilità: quando poi le cose vanno molto male ... **dicono di essere <sgigati>** (sfortunati, iellati)!

Bisogna pure ammettere che **sin dalla nascita nessuno è uguale o pari a un altro**. I nostri pensieri, il nostro carattere, i nostri comportamenti ci appartengono in modo totale e individuale.

**-(Abbiamo identico valore, ma siamo tutti diversi!)-**

**-Ma questo non ha nulla a che fare con i detti <nati con la camicia> e <nati sfigati>!**

**NESSUN CRISTIANO DOVREBBE MAI PENSARE O USARE TALI <LUOGHI COMUNI>**

Man mano che cresciamo può accadere di renderci conto di aver vissuto con una personalità sconosciuta e, ancora peggio, di scoprire di essere stati oggetto di persone che sperano di fare di noi dei loro cloni.

Ma quando viene fuori la convinzione di essere liberi di operare le nostre scelte, noi potremo essere finalmente liberi dalla **spirale negativa dell'interminabile antropologismo introspettivo (continua analisi negativa di noi stessi che ci paralizza)**.

Questo è il grandissimo potere di 'scegliere' anziché di 'essere scelti'; che, anche se a volte non ce ne rendiamo conto, ci accompagna da sempre.

***Ci saranno sempre persone pronte a dirci quello che dobbiamo fare, magari pensando di farci del bene o perché sono orgogliosi...***

*Basterebbe solo porgere l'orecchio per ascoltare che la maggior parte della comunicazione a noi rivolta è basata sui consigli. Troppo spesso ci sentiamo dire ciò che dovremmo fare della nostra vita, ciò che dovremmo pensare e quali dovrebbero essere i nostri scopi. Tutto questo potrebbe fare chiarezza dentro di noi, ma nessuno per quanto lo voglia, ci può sostituire.*

Possiamo scegliere di amare o di odiare, di essere felici o disperati, liberi o oppressi, perdonare o non: tutto questo... **a prescindere da tutto, dalle circostanze, da quello che abbiamo e persino da come siamo!**

Le nostre scelte sono fondamentali, perché solo vivendone pienamente le conseguenze che ne derivano, positive o negative, creeremo le nostre esperienze.

*"...ho scoperto di avere sempre delle scelte davanti e che a volte si tratta solo di scegliere un atteggiamento!" (J.M. Knowlton).*

**Tu vai bene come sei, io vado bene come sono. Nessuno per quanto lo desideri, può essere meglio di te... in base a come sei! Tu hai qualcosa da offrire che domani non sarà ripetibile nè da te e nè da altri.**

Screditarlo non è soltanto una tragedia per te: è una tragedia per il MONDO INTERO!

## **LE PRESUNTE REGOLE PSICO-ANTROPOLOGICHE PER ESSERE FELICI**



Qualcuno ha elaborato diverse <norme della felicità> (ve ne sono <in giro> diversi elenchi) sintetizzando quanto si desume da grandi <religioni socio-umanitarie>...: è utile rifletterci sopra perché, comunque, sono frutto di sagge riflessioni.

**Alcune di esse sembrano semplicemente utopiche (irrealizzabili), ma vale sempre la pena prenderle in considerazione...**

1. Inseguì obbiettivi raggiungibili
2. Sorridi genuinamente

3. Condividi con gli altri
4. Aiuta il prossimo
5. Mantieni uno spirito giovane
6. Vai d'accordo con il povero, il ricco, il bello e il brutto.
7. Resta calmo sotto pressione
8. Alleggerisci l'atmosfera con la simpatia
9. Perdona i fastidi causati dagli altri
10. I veri amici sono pochi
11. Cooperera solo con i veri amici ed otterrai grandi risultati
12. Valorizza i momenti con chi ti ama
13. Acquista grande fiducia in te stesso
14. Rispetta chi è svantaggiato
15. Occasionalmente lasciati andare
16. Riposati e affaticati nelle giuste dosi

**Ed ecco di seguito un facile test psicodinamico per l'autostima:**

**1 - Quando ti viene mossa una critica, la tua reazione è di:**  
 Vergogna  || Interesse  || Indifferenza  || Irritazione

**2 - Rispetto alle capacità richieste dal tuo impiego, ti definisci:**  
 Poco competente  || Competente  || Iper-competente

**3 - Una persona importante per te ti fa un complimento dopo molto tempo, tu sei:**  
 Incredulo  || Felice  || Irritato

**4 - Quando pensi a te stesso in un lontano futuro, ti vedi:**  
 Sempre più in gamba  || Sereno e realizzato  || Triste e solo

**5 - Nella tua vita capita una grossa novità, tu ti senti:**  
 Annoiato  || Incuriosito  || Spaventato

**6 - Sei al centro dell'attenzione in una grande manifestazione mondana, ti senti:**  
 Imbarazzato  || Interessato  || A tuo agio

**7 - Capita un problema imprevisto piuttosto importante, tu pensi di riuscire a risolverlo?**  
 Da solo e subito  || Pensandoci su  || Forse se ricevi aiuto

**8 - Quando un tuo amico ha un problema, si confida con te e ti chiede aiuto:**  
 Qualche volta  || Quasi sempre  || Mai

**9 - Pensando ai progetti che hai per la tua vita, credi di riuscire a realizzarli in futuro?**  
 No  || Forse sì  || Sicuramente sì

**10 - Nelle relazioni affettive pensi di scegliere le persone giuste per**  
 Qualche volta  || Di solito sì  || Sempre

**11 - Di fronte ad una scelta che comporta dei rischi ma che potrebbe dare una svolta alla tua vita, ti butti pensando di fare la**  
 Sempre  || Qualche volta  || Mai

**12 - Nelle situazioni nuove, ti senti a tuo agio.**  
 Quasi mai  || Spesso  || Sempre

**13 - Un tuo collega ottiene una promozione importante, la tua reazione è**  
 Sconforto  || Indifferenza  || Invidia

**14 - Ti capita mai di pensare "lui/lei è migliore di me"?**  
 Mai  || Qualche volta  || Spesso

**15 - Devi sostenere una prova molto difficile, ti senti.**  
 Incapace  || Determinato  || Sicuro di farcela

**16 - Di fronte ad un fallimento la tua responsabilità è.**  
 Nulla  || Parziale  || Totale

**17 - Le cose vanno meglio del previsto il merito è:**  
 Del caso  || In parte mio  || Soltanto mio

**18 - Vieni rimproverato da un conoscente, ti senti.**  
 Distrutto  || Scosso  || Irritato

**19 - Dopo un grande impegno un tuo caro amico ha ottenuto un successo, tu ti senti.**  
 Indifferente  || Contento per lui  || Scoraggiato

**20 - A causa di un tuo comportamento negligente una persona subisce un danno, ti senti.**  
 Accusato ingiustamente  || Dispiaciuto  || Sconfitto

**Dopo averlo compilato, analizzalo con un onesto confronto sulla base di quanto scritto sin qui!  
 Se vuoi, per essere aiutato ancora di più, rivolgiti a qualcuno che stimi in grado di valutartelo e trovate delle soluzioni insieme.**

ANSIA ED AUTOSTIMA (paure, panico e psico-somatismi alla luce dell'autostima)

Dal momento che l'autostima è la valutazione che una persona dà di se stessa, essa varia tra due estremi: quello positivo e quello negativo.

**Chi ha bassa autostima, per esempio, mostra scarsa fiducia nella propria persona e nelle proprie capacità; si sente spesso insicuro, non è in grado di contare su se stesso e manifesta diverse paure legate soprattutto alla propria percezione di inadeguatezza e incapacità.**

Per fare un esempio, se una persona con **bassa autostima** si trova a dover prendere una decisione importante, proverà **un senso di incertezza molto forte e la sensazione che qualunque scelta farà si dimostrerà sbagliata**; al contrario, una persona con una solida autostima sceglierà senza troppe preoccupazioni e indecisioni la via ritenuta migliore.

È importante specificare che l'autostima è un fattore dinamico, che evolve nel tempo e subisce variazioni anche notevoli nel corso della vita. Non si nasce con la giusta autostima, essa va piuttosto coltivata, curata, alimentata durante il corso dell'esistenza. Se una bassa autostima si dimostra un fattore di ostacolo nella vita di una persona, allo stesso modo un'autostima eccessiva può avere effetti deleteri. Ad un estremo ci sono infatti coloro la cui autostima è bassa, all'altro estremo coloro che godono (soffrono) di eccessiva autostima, finendo spesso col sentirsi sempre sicuri di stessi e ritenendo di fare sempre la cosa giusta, anche quando le cose non stanno così. Queste ultime persone corrono il rischio di non "accorgersi" dei propri errori, dal momento che la loro sicurezza personale è così elevata da renderli incapaci di vedere alternative di comportamento diverse da quelle prese in considerazione. Si parla in questo caso di autostima ipertrofica, ovvero ipersviluppata. Chi la possiede, come già accennato, si mostra particolarmente sicuro di sé, spesso orgoglioso, ma anche presuntuoso e testardo. Incapace di guardarsi indietro, di analizzare il proprio passato insieme agli errori commessi per trarne insegnamento.

Come frequentemente accade la virtù sta nel mezzo; nel caso dell'autostima questa affermazione è sicuramente appropriata. Una sana autostima si manifesta nella capacità di percepirsi e di rapportarsi a se stessi in modo realistico, positivo, rilevando i punti forti e quelli deboli, amplificando ciò che è positivo e migliorando quello che invece non lo è. Significa anche essere in grado di ammettere che c'è qualcosa che non va quando le circostanze lo richiedono. Una persona con una sana autostima non è infatti perfetta, ma al contrario di chi non si rispetta abbastanza sa come valorizzare le proprie abilità e capacità e come tenere sotto controllo i difetti e le parti del proprio carattere meno amate. La sana autostima è indipendente dal giudizio degli altri, è caratterizzata da una profonda conoscenza di se stessi, aiuta a mantenere i punti di forza ed a migliorare quelli di debolezza, promuove obiettivi stimolanti ma non eccessivi, spinge la persona al confronto con se stessa e con gli altri.

In questo approfondimento prenderemo però in esame coloro che soffrono di **bassa autostima**, in quanto, come facilmente intuibile dal titolo dell'articolo, **sono i più vulnerabili ai problemi d'ansia**. La bassa autostima nasce generalmente da una discrepanza tra il sé ideale ed il sé percepito. Il sé ideale è rappresentato da ciò che si vorrebbe essere, dalle qualità che si desidererebbe possedere, dal carattere e dalle capacità che si vorrebbero come parte costituente della propria persona. Il sé percepito è dato invece dall'insieme delle percezioni e delle conoscenze che possediamo su noi stessi. Si tratta in sostanza di come ci vediamo, di come crediamo di essere. A chi non è mai capitato di pensare <<Vorrei tanto possedere quella capacità>> oppure <<Vorrei essere così ma non ne sono capace>>? Tutto ciò è perfettamente normale, entro certi limiti. La soglia viene valicata nel momento in cui la persona si rassegna al fatto che non sarà mai come vorrebbe essere. Così facendo la sua paura si concretizza, diviene un dato di fatto.

Smettendo di lavorare e lottare per migliorarsi continuamente si finisce per peggiorare, o semplicemente per rimanere ciò che si è per tutta la vita. A questo punto dovrebbe essere già

visibile il legame tra bassa autostima e disturbi d'ansia; pensiamo per esempio alle fobie: chi ne soffre non è in grado di affrontare le sue paure, le quali finiscono per limitarne la vita ed il suo normale corso. **Il fobico, ma anche il depresso**, non possiedono sufficiente stima e fiducia in se stessi per poter reagire ai propri problemi; **si sentono vittime indifese e incapaci di reagire, come se il loro nemico fosse inattaccabile e invincibile**. La loro tendenza a svalutarsi è troppo accentuata per permettere una reazione. Tuttavia le cose non stanno realmente così, la causa risiede infatti in una percezione distorta e irrealistica di se stessi e, di conseguenza, del problema che li affligge. Anche nel disturbo di panico accade la stessa cosa, la persona prova la sensazione di essere totalmente in balia degli eventi, priva di qualsiasi tipo di controllo su di essi. Date queste premesse possiamo parlare di ansia e scarsa autostima come due aspetti dello stesso problema; così facendo, lavorando sul miglioramento della fiducia in se stessi si otterranno miglioramenti anche sull'altro versante.

Migliorare l'autostima è possibile e richiede un impegno costante nel tempo. Non è difficile, basta volerlo veramente e sforzarsi di pensare che lo si fa per se stessi e che un giorno, dopo un allenamento adeguato, non si proveranno più quelle spiacevoli sensazioni di inadeguatezza e finalmente sarà possibile prendere decisioni in modo autonomo, portarle avanti senza ripensamenti né il timore di aver commesso un tragico errore.

La prima cosa da fare per iniziare un percorso di miglioramento dell'autostima consiste nel lavorare sulle proprie percezioni; si tratta di imparare a conoscersi meglio, analizzando il proprio mondo interiore in tutta la sua complessità, focalizzando l'attenzione non solo sugli aspetti negativi, ma anche e soprattutto su quelli positivi. Nel farlo si deve essere obiettivi, e può essere utile farsi aiutare da una persona fidata, in grado quindi di vedere determinati aspetti del nostro carattere che possono sfuggirci. Per esempio si può avere la sensazione di non essere assolutamente in grado di fare una determinata cosa, ma allora perché non accantonarla momentaneamente e concentrarsi su qualcos'altro, anche piccolo, che si è capaci di fare? Tutti noi sappiamo fare qualcosa e il bello sta anche nella diversità, ossia nel fatto che non tutti sappiamo fare le stesse, c'è chi è bravo in un'attività, chi in un'altra. Ammetterlo è un inizio. Questo primo passo riguarda **il sé percepito**, il quale deve nel tempo divenire il più possibile realistico e obiettivo (sé reale).

Il secondo passo riguarda il sé ideale. Si tratta ora di rivedere i propri ideali, le proprie ambizioni, le proprie aspirazioni. Non è giusto nei confronti di noi stessi porci obiettivi e traguardi troppo lontani o difficili da raggiungere. Essi vanno calibrati in funzione delle proprie caratteristiche e capacità reali, evitando soprattutto di imporsi le cose, come fossero un obbligo al quale non ci si può sottrarre. Il modo migliore per ottenere questa abilità consiste nel prendere atto dei propri limiti e accantonarli momentaneamente. Al momento essi non ci servono, in quanto il nostro percorso di crescita dovrà basarsi innanzitutto sugli aspetti positivi del nostro carattere, in modo da svilupparli e concretizzarli, e in seguito anche su quelli percepiti come negativi. È inutile e dannoso volere a tutti i costi qualcosa che al momento non siamo in grado di avere. Molto meglio prendere una nostra qualità positiva, seppur piccola, e cercare di sfruttarla al massimo, pensando a tutte le cose che potremmo ottenere sviluppandola a fondo. Un'altra tendenza di chi ha bassa autostima consiste nel porsi di proposito traguardi irraggiungibili, per potersi successivamente crogiolare nella consapevolezza che non c'è nulla da fare per raggiungerli. Questo va evitato, in quanto risulta essere inutile e deleterio.

Ognuno di noi ha la capacità di raggiungere gli obiettivi che si è prefissato, a patto che siano

realistici e scaturiscono dalla consapevolezza delle proprie potenzialità, non da desideri altrui o scelte ideali; inizialmente si potrà avere a che fare con obiettivi piccoli, in seguito si realizzeranno anche quelli più complessi e a prima vista difficilmente raggiungibili. L'autostima crescerà con l'aumentare degli obiettivi raggiunti e piano piano sembrerà più facile proseguire in questo percorso di costruzione di una sana autostima.

**Restare immobili a pensare di non farcela non aiuta a realizzare una conoscenza di sé adeguata per la nascita di una buona autostima, così come credere che i propri obiettivi siano troppo lontani. Il cammino è lungo, ma il risultato ripagherà tutta la fatica.**

**La bassa autostima comporta un senso di inutilità e di insicurezza, una mancanza d'individualità e di appartenenza.** Si basa sul modo in cui reggiamo il confronto con gli altri e su come ci giudichiamo.

In generale, **chi ha bassa autostima non riesce a reggere il confronto con gli altri e reagisce in malo modo, persino con aggressività!**

Si chiede: 'chi sono io per pretendere di sapere?... chi sono io per giudicare?...chi sono io per decidere?...'. In realtà queste domande sono spesso frutto di insicurezza!

L'autostima dipende, oltre che dai nostri sentimenti, anche da ciò che ci accade concretamente; però i nostri sentimenti ci inducono a comportamenti che tendono a rafforzarli.

### **UTILI PASSAGGI PER CHI HA BASSA AUTOSTIMA**

1. Ad esempio, se ci sentiamo male perché non riusciamo a risolvere un problema, tenderemo ad evitare di risolverne un altro per non rischiare di stare male di nuovo. **Questi sentimenti possono derivare da un atteggiamento critico, dalle trascuratezze, dall'abbandono, dagli abusi o dai modi iperprotettivi dei genitori, oppure dalla mancanza di modelli positivi da cui imparare ad avere cura di sé. Sono il risultato di ciò che gli altri ci dicono di noi e di ciò che l'osservazione del nostro comportamento e delle sue conseguenze ci dicono a proposito di noi stessi.** Questi sentimenti si formano gradualmente con il passare del tempo e sono cumulativi. Avendo interiorizzato le opinioni e le convinzioni di chi ci giudica, si arriva a descriversi in termini di essere inferiori alla norma.
2. Di conseguenza si accetta il sistema di ricompense della nostra cultura, secondo le quali le prestazioni nella norma vengono premiate e quelle inferiori vengono punite, e si arriva a pensare che sia scontato il non venire mai apprezzati. Il risvolto più pericoloso della bassa autostima consiste nel fatto che **chi ne è affetto stenta molto a rendersi conto di quanto questa impostazione oltre a non essere giusta sia deleteria e rovinosa**, perché tende a giustificare le opinioni negative di cui si trova ad essere oggetto. Quindi, può passare molto tempo prima che scopra che la sua impostazione non è qualcosa di ineluttabile, ma che è **possibile mutarla, modificando innanzitutto il proprio comportamento**, e in base a questo far sì che anche gli altri modifichino il loro nei suoi confronti. Si tenga presente che questa modificazione potrà comportare un impegno molto attivo e costante, in quanto l'abitudine a percepirsi inferiori quando si sia instaurata da diverso tempo tende a riemergere in ogni occasione.
3. Oltretutto, le persone che circondano la persona con questo problema tendono ad imprigionarla in quel ruolo, rimandandole continuamente l'immagine che si sono fatta di essa, e riproponendole quel dato ruolo col loro comportamento e le loro richieste. Quindi, oltre alla presa di coscienza circa le proprie reali capacità e possibilità e la modifica personale dei propri schemi interiori, uno dei fattori più importanti per il cambiamento consiste nell'**accedere a nuove realtà, nuovi ambienti, nuove persone, con cui si possa comportare nei nuovi**

**termini che ci si sia scelti e che li possano accettare senza i pregiudizi, le resistenze e l'opposizione che l'ambiente abituato alla vecchia immagine inevitabilmente metterà in atto.** In effetti, spesso le persone con bassa autostima in genere vivono in una cerchia ristretta di persone, oppure, anche se ne vedono molte, investono di credibilità solo ciò che recepiscono da quelle poche che sono per loro significative. Di conseguenza, vivono nell'universo mentale che queste persone hanno costruito su di loro, anziché nel proprio, che spesso non hanno costruito, **credendo erroneamente che la visione che gli altri hanno di loro sia quella reale.**

4. Spesso, queste persone hanno dei problemi oggettivi di accesso a realtà diverse, ma a volte pur avendo la possibilità di accedere ad altre realtà e dimensioni, le catene interiori che le tengono avvinte a questa visione di sé sono tali che non consentono loro di approfittarne. E' per questo che **la presa di coscienza personale è importante, in quanto per essere in grado di cercare o approfittare delle occasioni bisogna partire già convinti che la dimensione in cui ci si trova sia errata, e che sia possibile costruirne una migliore.** In questo processo vi sono varie fasi. Ad esempio, una persona con bassa autostima che si trovi ad accedere ad una dimensione in cui le sue potenzialità vengono apprezzate, potrà essere invasa da un potente flusso di entusiasmo che la spingerà ad affermarsi in quella dimensione, di cercarne altre, e di far leva su queste per combattere e modificare l'impostazione dell'ambiente di provenienza.
5. Tuttavia, dopo un certo periodo, si renderà conto che assumere un ruolo centrale comporta necessariamente un accrescimento di responsabilità e il doversi misurare con rapporti sociali più complessi, e potrà essere tentata di recedere nella posizione originaria in cui, pur essendoci poche gratificazioni, in quanto il ruolo centrale è detenuto da altri, c'è però una limitazione di competenze che può essere sentita come riposante e rassicurante. In pratica **vi è l'agorafobia (paura degli spazi aperti) che è sempre pronta a risorgere in chi sia stato costretto per molto tempo in dimensioni limitate (senso metaforico per indicare ristrette responsabilità),** e che è necessario respingere se non si vuole invalidare lo sviluppo di personalità che si era innestato. La cosa non va confusa con la necessità del riposo, che chiunque necessariamente ha. Lo si sottolinea perché le persone con bassa autostima tendono a non concedersi respiro, in quanto per loro la vita è una continua corsa ad ostacoli per avere l'approvazione degli altri senza la quale non riescono a vivere, e si dicono ogni volta che <dopo il prossimo> rallenteranno, ma praticamente non lo fanno mai.
6. Se a questo si aggiunge l'impegno che comporta l'accesso a dimensioni diverse, risulta evidente che si potrà arrivare ad uno stato di esaurimento psicofisico che si potrà scambiare per scoraggiamento nelle proprie abilità di cambiamento. Quindi, prima di lasciarsi abbattere, sarebbe invece utile prendersi quel normale riposo che tutti gli altri si concedono d'ufficio come dovuto, e probabilmente dopo potranno constatare che il desiderio di cambiamento è sempre vivo. In ogni caso si tenga presente che si tratta di **un processo lungo, e che quindi, dopo l'entusiasmo della prima fase, ci si dovrà assestare in un percorso in cui le posizioni raggiunte devono essere mantenute, ed accresciute lentamente da nuove esperienze positive.**

## **TERAPIA DI COPPIA E AUTOSTIMA**

*La terapia di coppia è uno spazio di riflessione per trovare gli strumenti di risoluzione dei conflitti... soprattutto a livello di coppia.*

*Ci si prende del tempo per valutare se i partner possiedono le abilità indispensabili ad una vita insieme.*

*È di breve durata perché la coppia che funziona trova in poco tempo la giusta direzione, quella che non funziona se ne accorge e si separa.*

*In Italia le coppie difficilmente si rivolgono allo psicologo e, quando lo fanno, la crisi è molto*

profonda.

Al contrario, negli USA, questo intervento è più diffuso e richiesto quando la coppia ha ancora molte potenzialità.

La vita di coppia segue un percorso di alcune fasi, con molti alti e bassi. Quando una storia inizia, i partner sono in una fase di disponibilità all'amore, cioè sono propensi ad innamorarsi, hanno bisogno di intimità, confidano nel fatto di potere essere amati e hanno desiderio sessuale. Insomma, sono in cerca di un fidanzato/a.

Una volta trovata la persona che risponde alla disponibilità all'amore, ha inizio quella fase idilliaca chiamata amore romantico, in cui prevale la passione e il partner è l'unico motivo di vita.

Nell'innamoramento, il partner sembra perfetto perché si riesce a vederlo solo nel modo in cui vorremmo che fosse: è il principe azzurro, o la bella principessa imprigionata nella torre.

Dopo un po', il sogno di una vita romantica sfuma e inizia una fase di transizione, dove il principe azzurro si trasforma in un uomo normale, noioso e brontolone, la principessa è ipercritica, esigente e non così bella come sembrava all'inizio. Se si vuole proseguire la storia bisogna ridimensionare le aspettative. L'altro non deve essere considerato chi è sempre disponibile per noi, pronto a soddisfare i nostri desideri.

Nella vita a due è irrealistico aspettarsi di:

- ottenere sempre ciò che si vuole
- ottenerlo sempre quando si vuole
- ottenerlo sempre nel modo desiderato
- evitare rinunce, difficoltà, sofferenze.

Superata la fase della transizione, se la coppia resiste, inizia la fase dell'amore amicale in cui il rapporto si basa sulla conoscenza reciproca e la stabilità.

Una coppia si separa quando non riesce a correggere le aspettative irrealistiche. Il partner, quello reale, non quello idealizzato, non può soddisfare i nostri bisogni, così si inizia a giudicarlo come limitante la nostra realizzazione, come persona di poco valore: ogni motivo è buono per litigare, anche la vita sessuale diventa insoddisfacente.

Una coppia in crisi dovrebbe astenersi dal prendere una decisione perché, qualunque essa sia, se presa d'impulso, potrebbe poi rivelarsi quella errata.

Una coppia in crisi cerca di resistere alla tempesta perché sa che una volta interrotto il rapporto sarebbe difficile da ricucire, la rottura porterebbe troppa sofferenza e, se la crisi non si risolvesse, ci si potrebbe comunque separarsi in futuro.

È bene ricordare che la vita di coppia, nonostante sia un'aspettativa sociale, non è qualcosa di scontato, ma è indispensabile possedere almeno queste quattro abilità per farla funzionare:

- Affrontare la disillusione: non pretendere che il partner sia come noi lo vorremmo
- Sapere comunicare: dirsi le cose in modo adeguato, senza accusare o inferiorizzare
- Gratificare il partner: cercare di soddisfare i suoi bisogni reali, non i nostri pensando che questo gratifichi anche lui.
- Affrontare i conflitti: elaborare strategie di risolvere i problemi, non scappare da essi

Dunque, avere una giusta autostima aiuta anche la coppia ed eventualmente, in caso di una terapia adeguata che intenda trovare soluzioni alla vita di una determinata coppia, diventa persino determinante!

## **COSA PENSO DI ME?**

Chi sperimenta bassa autostima vive la sensazione di perdere il controllo dei propri stati d'animo sentendosi spesso mancare le forze e la determinazione per raggiungere i propri obiettivi.

Talvolta c'è il serio rischio che chi ha bassa autostima cada in un profondo stato confusionale e in una grossa crisi di identità...

## GLI ELEMENTI CHIAVE PER IL MIGLIORAMENTO

Per migliorare la propria autostima è importante occuparsi almeno dei seguenti tre aspetti:

1. Scoprire quali sono i propri **valori fondamentali** e quindi fare chiarezza con se stessi rispetto quello che si vuole e quello che non si vuole nella propria vita.
2. Riconoscere le proprie **emozioni distruttive**: imparare a riconoscere ed entrare in contatto con emozioni maggiormente sane e che ci sostengano nei momenti di difficoltà.
3. Lavorare sull'**immagine del proprio sè**: molto spesso ci armiamo di buoni propositi e determinazione (voglio dimagrire, voglio smettere di fumare etc..) ma se prima non modifichiamo l'immagine che abbiamo di noi stessi tenderemo inconsciamente a sabotarci.

E' importante considerare l'**autostima come una spia di allarme**; quando cala ci avvisa che stiamo inseguendo desideri altrui trascurando quelli che sono i nostri reali bisogni.

## 10 AZIONI PRATICHE PER AUMENTARE LA TUA AUTOSTIMA.

(di *Andrea Giuliodori*)

"L'autostima è la chiave del successo. La preparazione è la chiave dell'autostima."

**Arthur Ashe**

"Non sono all'altezza". Quante volte sei stato sopraffatto da questo pensiero? Se ti capita spesso, potresti soffrire di **carenza di autostima**.

Eccoti allora **10 tecniche pratiche per aumentare la tua autostima**.

1. **Preparati.** Il tuo livello di autostima è direttamente proporzionale al tuo livello di preparazione. Pensa agli esami/verifiche/test che hai affrontato nella tua vita. Esserti preparato ha innescato nel tuo cervello un circolo virtuoso molto interessante: + preparazione = + autostima = + successo = + autostima... e così via. Indovina un po'?! Questo non vale solo a scuola, la vita è un esame continuo: studia ed esercitati quotidianamente nei campi in cui vuoi eccellere.
2. **Ripensa i tuoi pensieri.** A volte sappiamo essere i peggiori nemici di noi stessi. I pensieri negativi possono letteralmente distruggere la tua autostima. Continuare a ripeterti frasi come "non sono all'altezza", "non ci riesco", "non sono capace" è un modo per la tua psiche di creare delle scappatoie quando hai paura di affrontare qualcosa. Queste scuse non ti aiutano: diventa consapevole di questi pensieri negativi e sostituiscili sistematicamente con pensieri positivi come "ho già affrontato \_\_\_\_\_, posso affrontare anche questo", "ho ottenuto \_\_\_\_\_, posso raggiungere anche questo obiettivo". E non venirmi a raccontare che non hai mai raggiunto un obiettivo nella tua vita: stai leggendo questo articolo, quindi sei migliore di 6 milioni di italiani totalmente analfabeti!
3. **Cura il tuo aspetto.** Una bella doccia, la barba in ordine (la depilazione per le signorine), i tuoi vestiti migliori e... boom! l'autostima aumenta immediatamente. L'immagine che abbiamo di noi stessi ha un impatto determinante sulla nostra autostima: questa immagine non è immutabile e curando quotidianamente il nostro aspetto possiamo migliorarla, migliorando la nostra autostima.
4. **Fai esercizio fisico.** Quando ti senti in forma con te stesso la tua autostima raggiunge un picco. Senti che stai facendo qualcosa di buono per te e le endorfine fanno il resto. Approfitta dell'inizio del nuovo anno per abituarti a fare sport.
5. **Conosci te stesso.** Sun Tzu nell'Arte della Guerra dice: "Conosci te stesso e vincerai tutte le battaglie". La carenza di autostima è generalmente legata ad una cattiva considerazione che abbiamo di noi stessi. La domanda è: questa cattiva considerazione è giustificata? Se non conosciamo realmente noi stessi, quali sono i nostri difetti e quali sono le nostre qualità, non potremo mai saperlo. Abituati a tenere un **diario giornaliero**: appunta i tuoi pensieri ricorrenti, registra le tue piccole vittorie, scrivi cosa è andato bene e cosa è andato male durante il

giorno. Questo piccolo esercizio ti aiuterà ad avere un'immagine più oggettiva di te stesso e probabilmente una migliore autostima.

6. **Aiuta qualcuno che non conosci.** Aiutare uno sconosciuto non solo ci rende immediatamente più felici, ma è anche un ottimo antidoto per la mancanza di autostima. Sentire di contribuire sinceramente al benessere di un'altra persona ti fa sentire bene e migliora la percezione che hai di te stesso. Provare per credere.
7. **Sorridi.** Il sorriso è il nostro miglior biglietto da visita. Un bel sorriso semplice, spontaneo, cordiale è il modo più diretto ed efficace per dire a te e agli altri: "hei, sono sicuro di me stesso e tutto andrà alla grande!". E poi sorridere non ti aiuta solo ad avere maggiore autostima: eccoti altri 10 buoni motivi per sorridere.
8. **Parla lentamente.** E... s... a... t... t... o... parlare lentamente ti aiuta ad accrescere la tua autostima. Come?! Parlare con lentezza e determinazione cambia il modo in cui gli altri ti percepiscono e contribuisce a migliorare la tua immagine. Hai mai seguito un discorso di **Barack Obama**? Le persone che hanno autorevolezza parlano lentamente e con chiarezza. In fondo un tentativo non costa nulla (Ps. non esagerare!).
9. **Impara a dire no.** Sapere dire No quando serve è una dimostrazione di grande autorevolezza. Soprattutto in ambito lavorativo, dire qualche No può aiutarti ad affermare le tue posizioni e di conseguenza accrescere la stima che hai di te stesso.
10. **Fissa un piccolo obiettivo e raggiungilo.** Le nostre vittorie influenzano la considerazione che abbiamo di noi stessi. Punta alle stelle, ma inizia con piccoli passi. Fissa un piccolo traguardo che puoi raggiungere oggi stesso. Ogni piccola vittoria che otterrai accrescerà il tuo senso di autostima e ti permetterà di scalare vette sempre più sfidanti.

## TEST AUTOSTIMA: QUANTO DIPENDI DAGLI ALTRI?

Ricorda che.  
Ti criticheranno sempre,  
parleranno male di te  
e sarà difficile che incontri qualcuno  
al quale tu possa andare bene così come sei.  
MA Ricorda SEMPRE che.  
TU VALI e VALI MOLTO!

Dipendi dal giudizio altrui? Non puoi fare a meno di sentirti amata? Se qualcuno, anche estraneo, ti critica senti il mondo cascarti addosso? Sono tante le persone che dipendono totalmente dalla considerazione altrui, tanto che si può parlare di "**sindrome dell'approvazione altrui**", spesso limitante perchè accompagnata dalla paura di ricevere una valutazione negativa.

I risultati possono essere distruttivi per chi ne soffre: sbalzi repentini di umore, inerzia per paura di non riuscire, **incapacità di far emergere appieno le proprie potenzialità**, scarsa accettazione di sé e scarsa autostima, sentirsi spesso inadeguati.

Talvolta, però, gli effetti possono anche essere positivi e produttivi, perchè ci si impegna di più e si possono così conseguire risultati brillanti.

La lista di considerazioni che segue, serve a controllare e **scoprire il proprio livello di dipendenza.**

Riconoscersi in una di queste frasi può indicare una dipendenza dall'approvazione altrui, più sono le frasi in cui ti riconosci e maggiore è il tuo grado di dipendenza.

## Fai il secondo Test



**IO CREDO CHE:**

- - La mia felicità e il mio benessere **dipendono dall'amore di un'altra persona.**
- 

- - La mia adeguatezza, amabilità e autostima provengono da coloro a cui piaccio e che mi approvano.
- 

- - La disapprovazione o il rifiuto degli altri significano che non sono abbastanza bravo.
- 

- - **Non riesco ad essere felice da solo.** La mia felicità non può provenire da me stesso.
- 

- - Sono un po' felice anche da solo, con me stesso, ma mai quanto posso esserlo grazie all'approvazione altrui.
- 

- - **Le mie sensazioni migliori nascono fuori di me** in base a come gli altri (o un'altra persona in particolare) mi vedono e mi considerano.
- 

- - Le altre persone sono le vere responsabili dei miei sentimenti. Se una persona mi vuole veramente bene, sa che deve trattarmi con cura.
- 

- - Non posso stare da solo. **Mi sembra di morire quando sono solo.**
- 

- - Se sono arrabbiato è quasi sempre colpa di qualcun altro.
- 

- - Sta ad altri farmi sentire bene con me stesso, approvandomi.
- 

- - **Non sono responsabile dei miei sentimenti.** Sono gli altri che mi rendono felice, triste, arrabbiato, frustrato, abbattuto, colpevole, vergognoso e depresso. E sono sempre gli altri che "sono tenuti" a consolarmi e tirarmi su.

---

• - Non sono responsabile del mio comportamento. Gli altri mi fanno gridare, agire da pazzo, ammalare, ridere, piangere, diventare violento, scappare o fallire.

---

• - Gli altri sono egoisti se fanno ciò che vogliono loro invece di quello che voglio o di cui io ho bisogno.

---

• - Se non avessi una relazione con qualcuno mi sentirei morire.

---

• - Non sopporto il dolore della disapprovazione, del rifiuto, dell'abbandono, dell'essere cacciato e della solitudine.

---

La vita è dura per chi dipende dall'amore o dall'approvazione altrui. Bisogna costantemente fare in modo di comportarsi nel modo giusto per riuscire ad ottenere dagli altri quello di cui si ha bisogno. I propri sentimenti, le proprie emozioni, **il proprio stato d'animo viaggiano sulle montagne russe**, appesi a quel filo sottile che è la dipendenza dagli altri. Un momento si è alle stelle per la compiacenza ricevuta e l'attimo dopo alle stalle per essere stati criticati da qualcuno.

La causa di questa sindrome, anche se non si può parlare di sindrome da un punto di vista medico, è **l'abbandono interiore**. Bisogna immaginare i propri sentimenti interiori come se fossero un bambino. Quando una persona dipende dall'approvazione altrui è come **se avesse dato questo bambino in adozione a qualcun altro**, affidandogli il destino del proprio benessere interiore.

### L'OPINIONE DELL'ESPERTO:

E' stato chiesto ad un esperto cosa deve fare chi soffre di dipendenza altrui:

"Quello che ci vuole in questo caso è una sana dose di autostima, abbattere l'insicurezza, ricominciare a credere in se stesso per comunicare carisma, forza e personalità. In questo modo chi è colpito da questa sindrome trova la forza di agire, di impegnarsi e assumere il rischio di vivere e allo stesso tempo, sempre dentro se stesso, ritrova la forza di amarsi autonomamente.

**L'autostima rappresenta un giudizio di valore globale espresso su se stessi**, sulle proprie capacità e si accompagna ad un senso generale di auto-accettazione e ad un atteggiamento positivo verso se stessi. Ci vuole consapevolezza per star bene con se stessi. Infatti siamo noi che creiamo i nostri pensieri e le nostre emozioni disturbate, di conseguenza **siamo noi ad avere il potere di controllarli e modificarli**. Per far ciò, è importante prima di tutto che accetti il fatto di poter avere consapevolezza di questi tuoi pensieri ed emozioni.

Noi abbiamo il diritto e **il dovere verso noi stessi di essere felici**, non dimenticando la razionalità del presente. Se siamo sereni con noi stessi, di fronte alle difficoltà sapremo rifarci, riusciremo ad affrontarle, perchè consapevoli della nostra forza, volontà e serenità. Non permettere che il giudizio degli altri condizioni la tua vita. Impara a considerarti come un essere umano meraviglioso e degno di essere amato e riconosciuto come degno di amore."

## **CONSIGLI DI ALTRI ESPERTI IN SINTESI**

Ecco di seguito i consigli di altri esperti che, anche se simili alla lista precedente, mettono in luce altri risvolti con espressioni più alla portata...:

*Ti senti piccolo, non riesci a reagire e hai una **bassa autostima di te?***

Ti senti spesso inadeguato ad affrontare le sfide che ti si presentano giorno per giorno?

Hai poca confidenza con te stesso e per questo non ti senti a tuo agio ovunque?

*Ecco come fare per scoprire il **capitale di autostima** che è in te: **10 piccoli passi per sentirti più sicuro e, soprattutto, più felice...***

1. *Sorridi.* Se ti fanno un complimento, ad esempio, meglio sorridere e ringraziare. Ciò, oltre a fare bene, ti farà apparire più sicura davanti agli occhi altrui.
2. *Non pensarci.* E' importante riflettere sulle proprie azioni, ma stare lì a rimuginare senza senso toglie energie e risorse preziose.
3. *Non chiedere sempre scusa.* E' un errore che ti farà apparire insicura. Meglio dire: posso disturbarti?
4. *Pancia in dentro e petto in fuori.* Ce lo dicevano le nonne e forse sarebbe meglio adeguarsi. Un portamento fiero, con le spalle dritte ti farà sentire padrona della situazione.
5. *Muoviti.* Allenati tanto, perché il movimento fa aumentare le endorfine che hanno un forte potere calmante, danno benessere, sicurezza e rendono smaglianti.
6. *Pensa positivo.* Non avere la testa piena di catastrofi, non pensare al tuo futuro in color nero. Se la situazione ti dà ansia pensa che la stai superando con successo, avrai più chance reali di superarla!
7. *Non stare sempre a giudicarti.* Nessuno è perfetto! Gli altri sono molto più indulgenti di noi. Rilassati, anche se pensi di aver fatto una brutta figura, se la dimenticheranno prima di te. Inoltre, no ai complessi. Se una cosa di te non ti piace proprio, o corri ai ripari o dimenticala.
8. *Prenditi in giro.* L'ironia è l'arma vincente per sentirsi a proprio agio e per smorzare le tensioni, oltre ad essere molto apprezzata da chi ti sta intorno.
9. *Esercitati.* Se una prova o un esame ti terrorizza, esercitati prima e simula la prova, magari recitando un discorso davanti agli amici per arrivare più preparata al momento che serve.
10. *Non rinviare mai.* Meglio fare oggi ciò che ti preme, non rimandare a domani o dopo domani, è solo pigrizia e rema contro la fiducia in te stessa. Quello che devi fare fallo tempestivamente!

**"L' autostima è un fiore che va annaffiato ogni giorno".** Osservarsi senza giudicarsi, per accorgersi che quella strana paroletta così carica di suggestioni, "autostima", fa riferimento a qualcosa di molto concreto che **richiede tempi adeguati di sviluppo e di maturazione.**

**<IO MI AUTOSTIMO>:**

# SCOPRI CHI SEI E QUANTO VALI

Ecco per te qualche **utile e semplice** esercizio per iniziare ad **incrementare la tua autostima: buon lavoro.**

## Esercizio numero 1

Prendi un foglio di carta e stila un elenco di tutti i pregi che hai. Inizia a riflettere sul tuo valore tenendo in considerazione aspetti di te che, di solito, non consideri affatto.

Inoltre, fai compilare una lista analoga a una persona che ti conosce da molto tempo, e un'altra lista a qualcuno che invece ti conosce da poco. Questo potrebbe farti notare qualità che hai, ma non ti rendi neanche conto di possedere!

## Esercizio numero 2

Fermati a riflettere con calma e scrivi almeno una caratteristica fisica che hai sempre considerato negativa per te. Adesso pensa a come potresti invece valorizzare questa parte del tuo corpo e metti in pratica questa "valorizzazione". Apprezzare ed esprimere te stesso, specie in quegli elementi che hai sempre sminuito, è un'abitudine fondamentale per la tua autostima.

Inoltre, scrivi sempre una o più parti del tuo corpo che non hai apprezzato fin ora, poi chiedi a qualcuno altro di fare un elenco delle parti del tuo corpo che più trova apprezzabili: potresti aprirti ad una visuale differente e più positiva di te stesso.

## Esercizio numero 3

Pensa ad una persona che stimi e ritieni veramente di valore e scrivi i motivi principali (carattere, passioni, comportamenti...) per i quali nutri questa stima. Adesso rifletti: le cose che stimi appartengono anche a te? Anche tu hai le caratteristiche che stimi negli altri? Se sì, per quale motivo non nutri la stessa stima anche nei tuoi confronti?

