

AUTOSTIMA

“Il più grande spreco del mondo è la differenza tra ciò che siamo e ciò che possiamo diventare”. (Buddha)

Ai giorni nostri, si sente molto parlare di questo concetto a tal punto che l'espressione è entrata sempre più a far parte del linguaggio di tutti noi. Da alcune ricerche emerge infatti che sono stati scritti migliaia di articoli e oltre 600 libri trattano questa tematica.

La parola stimare significa “dare valore a qualcosa o a qualcuno”, quindi per essere il più possibile realistici nei nostri confronti è necessario diventare consapevoli dei nostri limiti e delle nostre risorse.

Sottovalutarsi o sopravvalutarsi sono i due lati della stessa medaglia e sono entrambi espressioni di una scarsa autostima che può indurci a sviluppare vari tipi di disagi di ordine psicologico con noi stessi e con gli altri.

L'autostima di una persona però non scaturisce esclusivamente da fattori interiori individuali, ma hanno una certa influenza anche i cosiddetti confronti che l'individuo fa, consapevolmente o no, con l'ambiente in cui vive. A costituire il processo di **formazione dell'autostima** vi sono due componenti: il sé reale e il sé ideale.

Il sé reale non è altro che una visione soggettiva delle proprie abilità; detto in termini più semplici corrisponde al sé percepito, cioè “chi penso di essere”. Il sé ideale invece è riferito al “chi vorrei essere”.

Ne consegue che maggiore è la discrepanza tra questi due aspetti più elevata è l'insoddisfazione percepita di noi stessi. Per questo è fondamentale la coesione tra i propri successi e le proprie aspirazioni.

Giorgio Nardone afferma che *“l'autostima non si eredita, ma la si costruisce”*, quindi ci vuole insegnare che questa non è un dono, ma è una conquista; frutto di un impegno costante nel miglioramento continuo di noi stessi. Inoltre aggiunge che *“è solo la consapevolezza delle nostre risorse a renderci calmi, capaci di vivere serenamente”*.

Nella quotidianità però, di fronte a situazioni o ai problemi molte volte ognuno di noi mette in atto più o meno consapevolmente delle vere e proprie “trappole” mentali, che ripetute nel tempo minano la stima di noi stessi e la fiducia delle nostre risorse personali, alcune di queste sono:

- **Evitamento.** Provare paura di fronte a certe situazioni può essere naturale e in certi casi l'istinto primordiale è quello di evitare, ma se l'evitare sul momento produce sollievo, col passare del tempo aumenta la mia percezione di pericolo e di conseguenza la mia incapacità di affrontarle. Fuga dopo fuga creo sfiducia nelle mie capacità.
- **Richiesta di aiuto e/o rassicurazione.** Quando chiediamo aiuto e ci viene offerto ci sentiamo protetti, però questo conferma la nostra incapacità di affrontare certe situazioni, inoltre, riceviamo due messaggi; il primo è “ti aiuto

perché tengo a te”, il secondo, più subdolo, “ti aiuto perché da solo non sei in grado” e questo inizierà a lavorare come un tarlo dentro di noi, indebolendoci e contribuendo a mantenere il problema.

- **Insistere.** Se una cosa funziona, funziona in tempi brevi, di conseguenza “Se fai quello che hai sempre fatto, otterrai quello che hai sempre ottenuto” (Anthony Robbins).
- **Rinunciare.** Posso non ottenere subito ciò che voglio, ma è fondamentale continuare e trovare altri modi per raggiungere il mio scopo; in caso contrario coltivo la mia incapacità. Infatti, solo chi rinuncia si promette sconfitta certa!
- **Profezia che si auto realizza.** Le nostre azioni, i nostri atteggiamenti influenzano sia le nostre opinioni sia quelle che gli altri hanno di noi, determinandone i loro comportamenti che, a loro volta, rinforzano e confermano le nostre convinzioni e il nostro agire.
- **Lamentarsi.** Molto spesso parlare delle proprie difficoltà ci produce, inizialmente, sollievo, ma a lungo andare amplifica e complica l’entità del disagio creando sfiducia nelle mie risorse.
- **Assecondare gli altri.** Nel tentativo di acquisire maggiore sicurezza talvolta è facile cedere alla tentazione di dire sempre e comunque “sì” alle richieste degli altri, nell’illusione che dal loro consenso possa scaturire la nostra autostima. Questo invece farà sì che si instaurerà un rapporto “mercantile” nel quale verremo percepiti non per quello che siamo, ma per quello che diamo. In questo modo così, ci percepiremo sempre in una posizione *one-down* rispetto agli altri.
- **Trascurarsi.** Contrariamente a quanto ci induce a pensare il senso comune, l’abito fa il monaco e “non c’è mai una seconda occasione per fare una buona prima impressione” (Oscar Wilde).
- **Rimandare.** Ci dà l’illusione di essere in grado di fare, ma in realtà indebolisce la nostra capacità di intraprendenza e la capacità di decidere.

Psicosoluzioni

Sappiamo bene che non esistono ricette pre-confezionate per aiutare una persona a credere più in se stessa, ma se volessimo dare dei “suggerimenti” per costruire la propria autostima, diremo:

- Prevedi di faticare
- Accetta le tue fragilità
- Poniti degli obiettivi realistici
- Affronta le situazioni
- Preparati/studia/migliora sempre te stesso
- Concediti di poter fallire
- Abbi cura di te
- Fai una cosa piacevole al giorno
- Impara a dire di “no”

Cominciamo ad allenarci, sapendo bene che si “impara facendo” e così facendo diventeremo la migliore versione di noi stessi...BUON LAVORO!