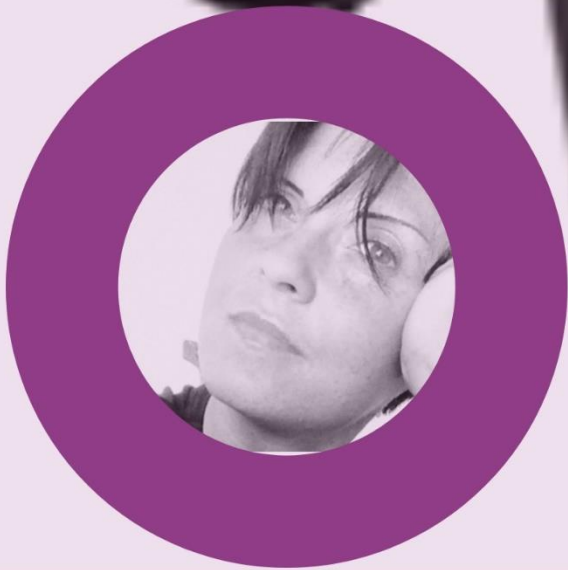
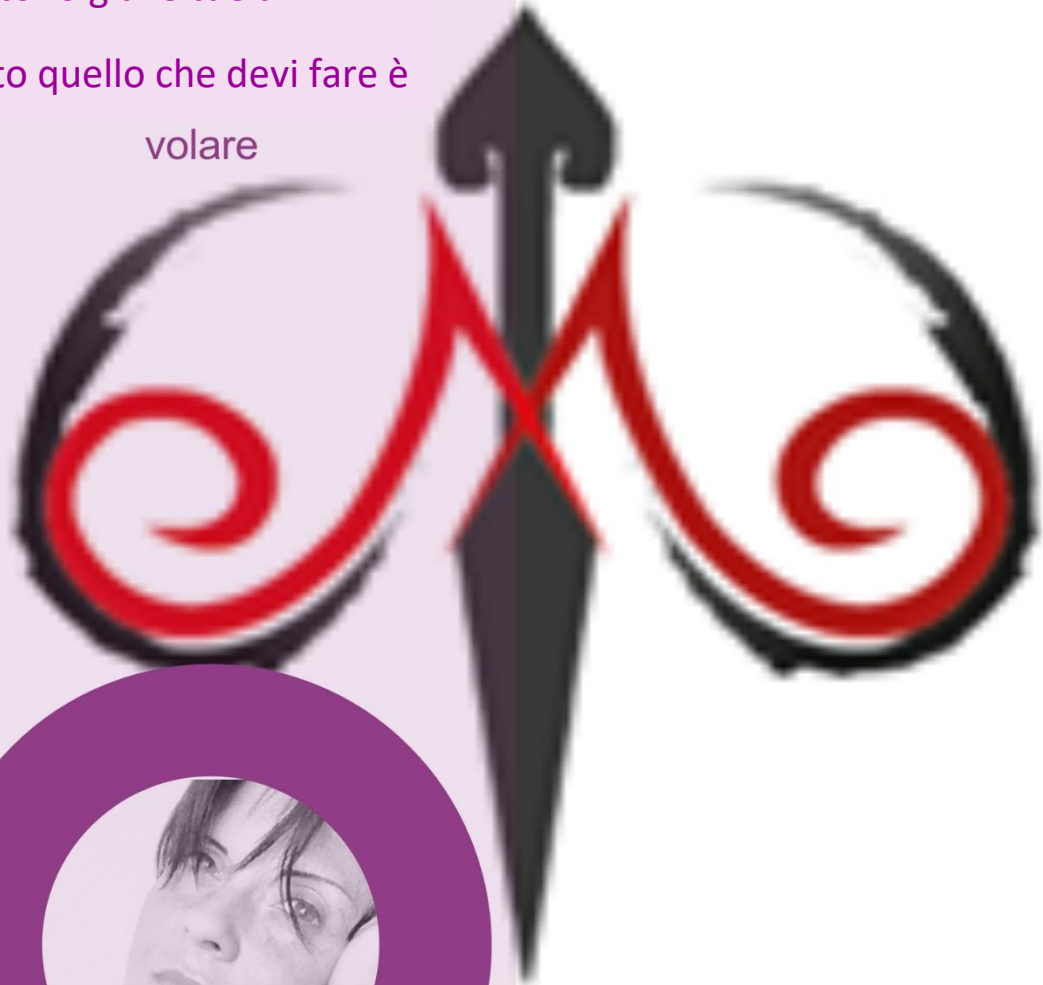


ANTONELLA MORETTO

L'AUTOSTIMA

Esistono già le tue ali.

Tutto quello che devi fare è
volare



L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

.....

.....

COSA E' L'AUTOSTIMA

Dal punto di vista etimologico significa “come ognuno vede e giudica se stesso” e lo riscontriamo, per esempio, in formula di frasi come “aver fiducia in se stessi” o “soddisfatti di sé” o “essere sicuri di sé” o ancora “amore di sé”.

Psicologicamente l'Autostima è una delle dimensioni fondamentali delle personalità e detta così è detta in modo semplicistico quando dentro si racchiude, invece, fattori interni e esterni (congruenza tra il sé interno e il sé esterno), passati e presenti, sociali e individuali. Da qui il susseguirsi di studi e definizioni.

Per Williams James (1842-1910. Psicologo e filosofo USA) l'Autostima è una formula dove la Stima di Sé è = ai risultati conseguiti

e le aspirazioni Il grado in cui la persona riesce a soddisfare il suo desiderio determina la SUA AUTOSTIMA in quella sua area di esperienze.

- Charles Horton Cooley (1864-1929. Sociologo USA) dice che ognuno dovrebbe raggiungere un equilibrio sociale fra i giudizi e le opinioni degli altri così da avere quella maturità a gestire le proprie risposte all'ambiente ed essere meno vulnerabile dalle opinioni altrui.

- George Herbert Mead (1863-1931. Filosofo, sociologo, psicologo USA). Per lui l'individuo è parte integrante della società.

Quello che noi introiettiamo da bambini ce lo portiamo da adulti.

- Gordon Willard Allport (1897-1967. Psicologo USA) avvalorava la tesi delle difese psicologiche (l'IO) e cioè le modalità con cui si affrontano i sentimenti di inferiorità. Affrontare gli eventi e le esperienze è una modalità funzionale e costruttiva, mentre l'evitamento è intrinsecamente pericoloso e insano.

- Rollo May (1909-1994. Psicologo e insegnante USA) parla di Autostima come autenticità e cioè rimanere se stessi qualunque siano le pressioni esterne che possono portare a negare o distorcere aspetti di sé.

- Carl Ramnson Rogers (1902-1987. Psicologo e psicoterapeuta, fondatore della terapia non direttiva e counselling non direttivo) parla della percezione del Sé. Le introiezioni dei genitori o altre figure significative si possono fare proprie e ripercuotersi sulla percezione del Sé. Le persone sane vivono in armonia con il loro Sé e se hanno elevata stima di Sé sviluppano una propria personalità, mentre quelle che vivono di introietti negano o nascondono la propria espressione autentica.

L'Autostima viene determinata dal risultato di fattori personali e ambientali (Apprendimento sociale). Inoltre non esiste una sola stima ma più stime. Esempio, si può avere un'alta stima nella propria professione e una bassa stima nella sfera sentimentale. Questo fa capire quanto l'impatto delle circostanze, di interlocutori e dell'ambiente può far variare il nostro valore personale. Così si parla di Autostima globale fatta da emotività, relazioni interpersonali, vissuto corporeo, competenza di controllo dell'ambiente, successo scolastico, vita familiare.

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

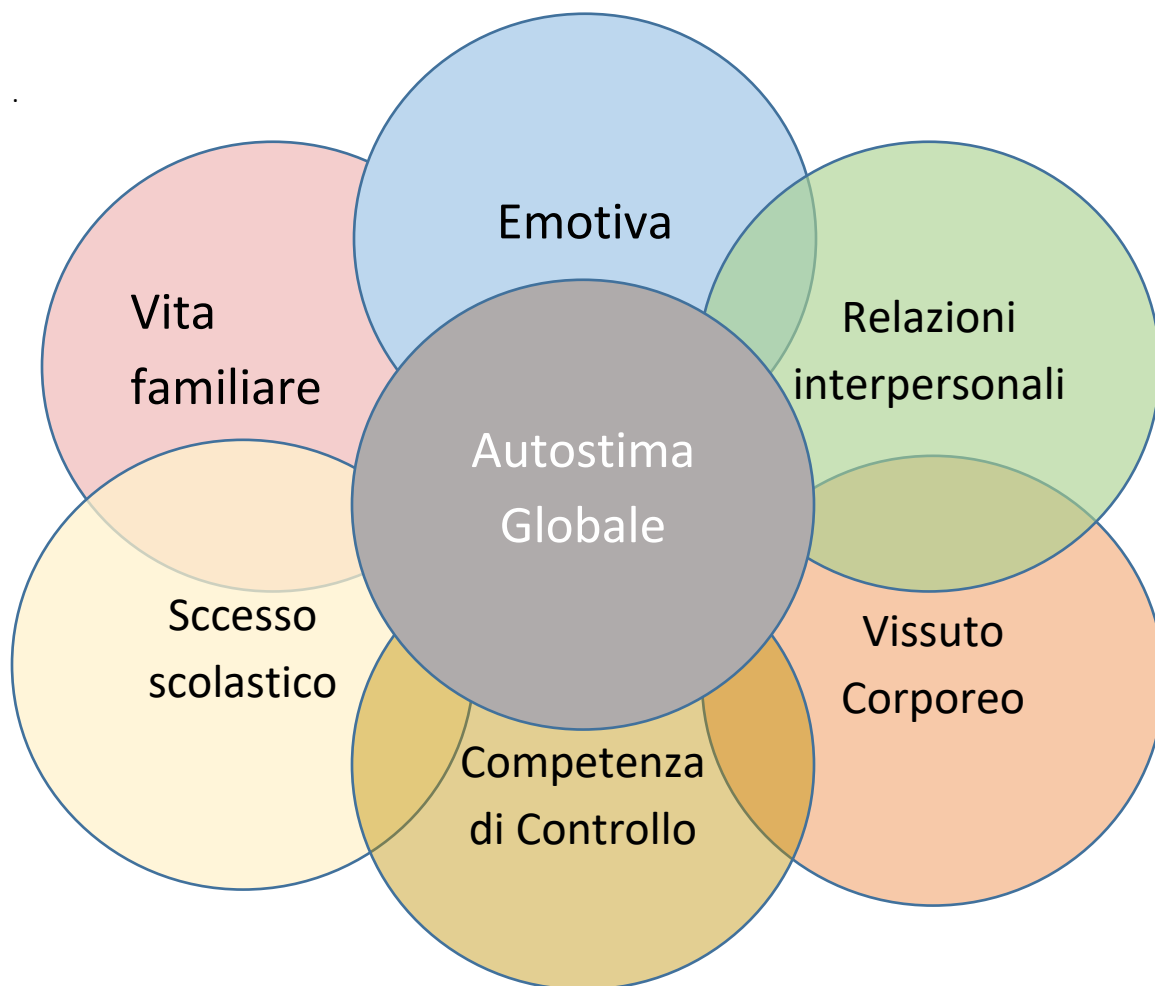


FIGURA 1.

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

- C. Andrè e F. Lelord sostengono che l'Autostima è fondata da 3 componenti fondamentali:

- l'amore di Sé - amore incondizionato verso se stessi
- la visione di Sé - visione soggettiva che si ha di se stessi
- la fiducia in Sé stessi - convinzione di essere capaci di

Tutti e 3 sono interdipendenti tra loro e arrivano dal nutrimento affettivo dato dalla propria famiglia .

L'Autostima dipende :

- dalle aspettative che uno si crea
- dalla raggiungibilità o meno dei modelli di riferimen
- dalla qualità delle relazioni sperimentate
- dai feedback ricevuti in ambito sociale, lavorativo, affettivo.

Non rimane costante nel tempo e può essere incrementata e sostenuta noi), è nella cura che abbiamo di noi e nella capacità di volerci bene.

Valutiamo la nostra Autostima a mezzo di esercizi e somministrando test.

Molte persone sperimentano un senso vago di malessere e insoddisfazione senza individuare cosa è che non funziona.

Molte persone sperimentano un senso vago di malessere e insoddisfazione senza individuare cosa è che non funziona. Utile è porsi delle domande per avere maggiore chiarezza.

Esempio esercizio in figura 2

Esploro me stesso

Me stesso

- *Quali sono i miei pregi e difetti?*
- *Quanto sento di volere?*
- *Come mi giudico?*
- *Sono soddisfatto della mia vita?*
- *Riesco a fare quello che voglio?*

Il mio lavoro

- *Mi piace il mio lavoro?*
- *Quali sono gli aspetti soddisfacenti del mio lavoro e quali sono quelli insoddisfacenti?*
- *Ho dei progetti per il mio futuro professionale? quali sono?*
- *Quanto spazio occupa il lavoro nella mia vita?*
- *Mi sento apprezzato nel mio ambiente di lavoro?*

Le mie relazioni affettive

- *Mi sento capace di dare e ricevere amore?*
- *In che modo, in quali circostanze con chi?*
- *Quali sono gli aspetti della mia vita sentimentale di cui sono soddisfatto?*
- *Mi sento apprezzato dalla mia famiglia? perché?*
- *L'immagine che ho di me stesso dipende dal consenso del partner?*

Le mie relazioni interpersonali

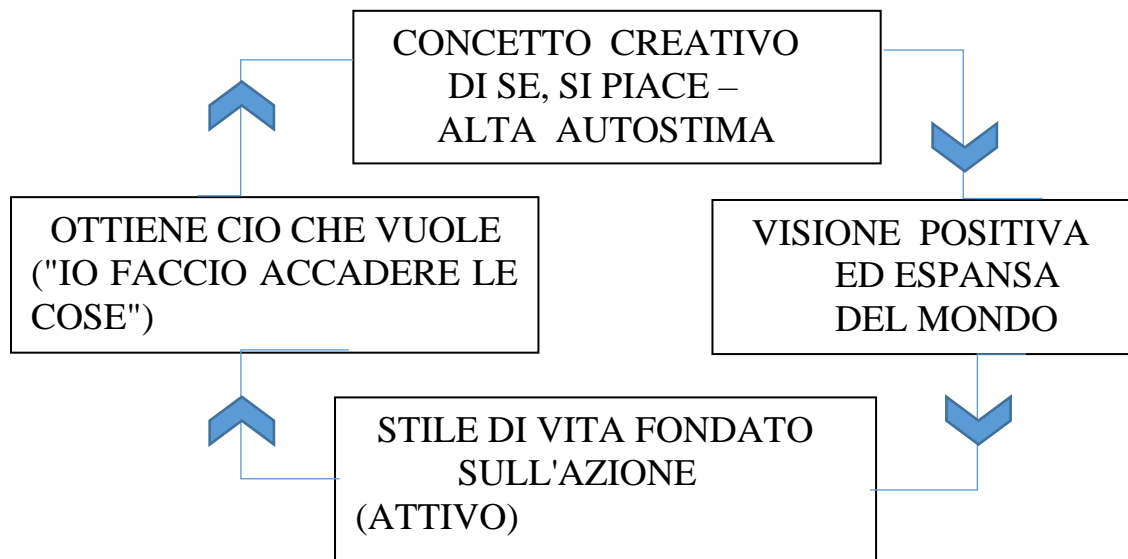
- *Riesco a costruire validi rapporti di amicizia?*

L'AUTOSTIMA

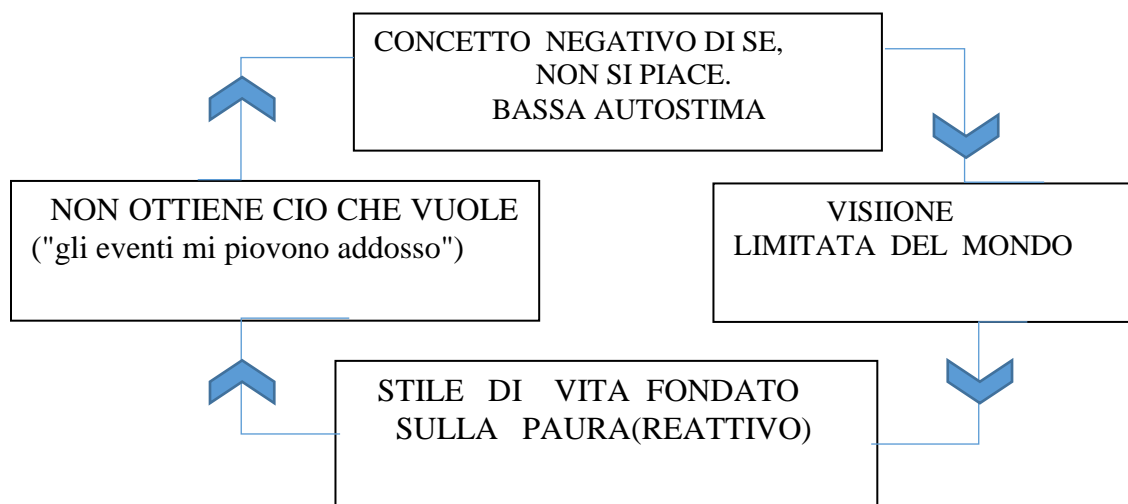
<#progettovitaantonellamoretto>

L. Field sostiene che l'Autostima è in relazione all'autoconsiderazione intrinseca che una persona fa di sé stessa influenzata a sua volta da due stati di coscienza quello "creativo" e quello di "vittima".

COSCIENZA CREATIVA



COSCIENZA DA VITTIMA



Nel primo stato la consapevolezza positiva del sé contribuisce ad avere una prospettiva positiva e aperta al mondo, la seconda ha una visione limitata del mondo e si ha uno stile di vita reattivo, contaminato dalla sempre approvazione da parte di altri e con scarse possibilità di scelta. Una sana Autostima si fonda su 4 fattori :

- **Consapevolezza** di sé
- **Responsabilità** (delle proprie scelte e azioni)
- **Valutazione** positiva di sé
- **Capacità** di accettarsi (rispetta sé ed essere solidali con se stessi)

Andiamole a scoprire.

Consapevolezza di Sé:

Significa vivere con i propri movimenti interni, le sensazioni, i sentimenti che emergono, dirigere l'attenzione sui propri bisogni nel momento presente. Essa è il fondamento della fiducia in sé stessi, è quel fattore determinante per tutte le nostre azioni costituita dall'insieme delle attività intellettive, emotive e sensoriali. Ampliarla significa avere intrapreso il primo passo per acquisire la fiducia e il rispetto per sé stessi.

Abbiamo 5 tipi di consapevolezza :

- 1) delle proprie sensazioni - consapevolezza corporea (movimento, il rumore, ecc)
- 2) dei propri sentimenti - consapevolezza emotiva nel Qui e Ora (mani fredde, cuore che batte forte, ecc.)
- 3) dei propri pensieri - consapevolezza cognitiva nel Qui e Ora (nel mentre di fare sono arrabbiato. Penso che.....)
- 4) del proprio linguaggio
- 5) dei propri comportamenti

Il fatto di pensare e agire in forma del tutto autonoma, senza contaminazioni, è basilare per una buona autostima e così bisogna essere disposti ad accettare i propri sentimenti, desideri e limiti.

Allo sviluppo dell'Autostima fa parte anche l'Autenticità. L'individuo autentico vive la propria realtà conoscendo sé stesso, essendo sé stesso, diventando sempre più credibile e sensibile. Inoltre altrettanto importante è accettare l'altro nella sua individualità, senza pretendere che si comporti come noi vogliamo.

Nell'Autostima sono inclusi Bisogni e Desideri.

I Bisogni vengono suddivisi in primari, secondari e superiori. E in quest'ultimi volge la realizzazione del Sé, Chi ha una bassa Autostima può trovare difficoltà nel riconoscere e soddisfare i bisogni vitali. Uno dei bisogni che le persone dichiarano è il volere più tempo per sé stessi e chi ha buona Autostima riesce a prendersi questo tempo per volersi bene.

Chi ha la capacità di programmare riesce a raggiungere più velocemente gli obiettivi; guadagna del tempo da dedicare a altro; ha visione chiara della propria vita; coltiva maggiormente le relazioni affettive e amicali; è più efficiente a lavoro o studio; è meno stressato e più sereno. Bisogna conoscere il proprio valore, non valutarsi solo in base alle prestazioni, ecc.

Altre mosse utili e importanti sono :

- fissare le priorità
- delegare

“ Se gli obiettivi sono chiari e raggiungibili, le frustrazioni sono minimizzate”
(Giusti)

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

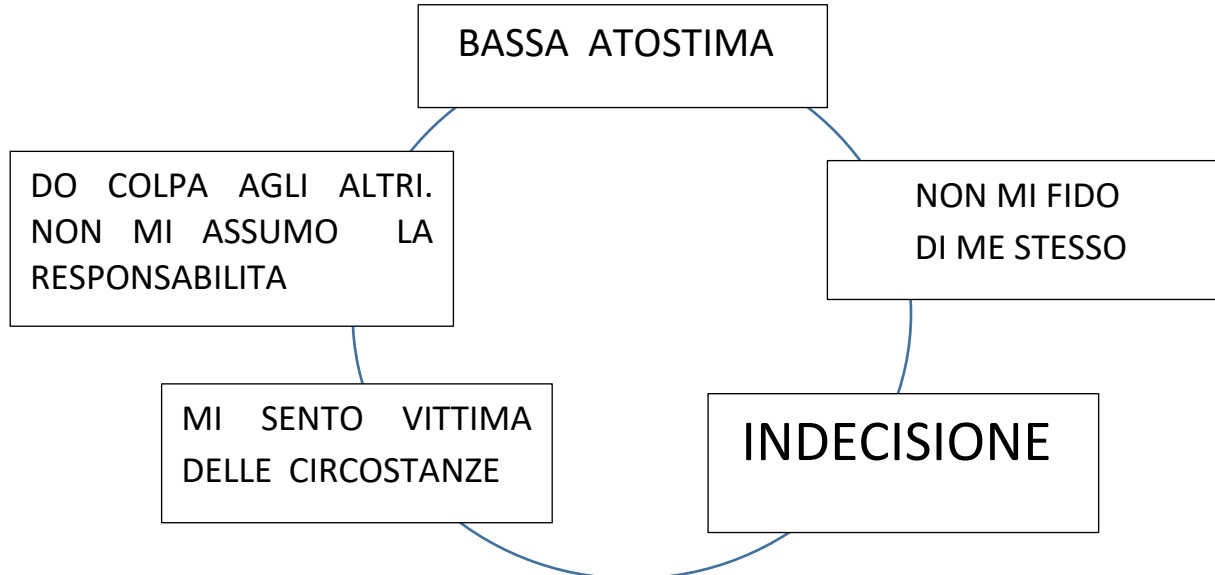
Insomma per avere una buona Autostima bisogna fare un bel lavoro su sé stessi cominciando dalla responsabilità personale.

Che significa essere consapevoli dei propri sentimenti e delle proprie azioni, riconoscere e accettare le responsabilità dei nostri pensieri, sentimenti e comportamenti.

Abbiamo due categorie i “super-responsabili” quelli che rinunciano spesso alla cura del proprio Sé e gli “irresponsabili” che sono quelle persone confuse verso il riconoscimento dei propri bisogni e sorde verso quelli degli altri.

Spesso dietro agli irresponsabili ci sono figure genitoriali Super-responsabili.

Figura 4



Solo quando ci sentiamo responsabili di noi stessi possiamo attivare quel processo di cambiamento personale consapevole.

“Il segreto è capire cosa si ha intenzione di fare, decidere cosa è meglio e portarlo avanti”

(Giusti, 1994)

Nelle **Responsabilità' di Sé:**

rientrano alcuni aspetti che contraddistinguono la nostra crescita che va ad incidere in modo positivo o negativo nella nostra autostima, come il cambiamento (mettersi in discussione), la strategia di comportamento come l'evitamento e l'avvicinamento (a seconda di come le utilizziamo incidono in modo funzionale e disfunzionale), accettare il rischio (intrapsichico e interpersonale. CONSAPEVOLEZZA + RISCHIO = CRESCITA), gestire il successo (persone con bassa autostima preferiscono strategie di evitamento, quelle con autostima alta desiderano il successo e attuano strategie), gestire gli errori (bassa autostima - difficoltà di ammettere a sé stessi di aver sbagliato perché gli errori è la conferma della propria inadeguatezza davanti ai rimproveri genitoriali).

Gli errori sono una funzione della crescita e consapevolezza, sono un insegnamento per trarne beneficio), senso di colpa (soppesare quanto parte di responsabilità abbiamo avuto in ciò che è accaduto è importante. Bassa autostima facilmente ci si prende la colpa.

Giudizio nelle proprie colpe. Alta autostima ci si concede di riparare, continuare ad amare sé stessi, si mette in discussione il comportamento e non la persona, si attiva anche il perdono)

Nella **Valutazione del Sé**: le persone sono impegnate nei processi di Autovalutazione come osservazione, monitoraggio e valutazione del proprio comportamento e delle proprie prestazioni.

Queste sono la base per sentimenti di approvazione e disapprovazione personale. Componenti dell'Autovalutazione sono la consapevolezza cognitiva e la sperimentazione affettiva chiamati anche eventi cognitivi-affettivi.

Le persone riflettono su cosa fanno, su quello che sentono e su cosa sentono in relazione a ciò che fanno (processo cognitivoaffettivo) e per una Autovalutazione si affidano ai Feedback interni (quando la valutazione si basa sulle informazioni derivanti dall'interazione diretta dell'individuo con il suo ambiente) e Feedback esterni (quando la valutazione si basa sulle informazioni derivanti dall'interazione con altre persone).

Il Feedback (feed = nutrire, alimentare; back = indietro) è una comunicazione di ritorno fatta di informazioni e serve per apprendere e ampliare la presa di coscienza e di consapevolezza della sorgente mittente del messaggio inviato e dell'effetto che ha avuto sul destinatario, chiamato anche retroazione. Questo è utile a rendere il nostro agire futuro più adeguato, appropriato o funzionale alle proprie necessità o all'ambiente circostante.

Nello sviluppo dell'Autostima i feedback intrapsichici e interpersonali assumono un ruolo importante.

Nella Valutazione del Sé fa parte anche la Critica Patologica definita anche la voce interiore che ci attacca e ci giudica che quando è intollerante e giudicante l'Autostima è minima, nonostante i successi. Es. "è andata bene, però....". Anche

qui il ruolo dei nostri genitori è stato importante dalla nostra infanzia alla maturità. La voce critica è quella del genitore interiorizzato che disapprova, ammonisce, proibisce.

Il peso della critica è collegato ai sentimenti di inadeguatezza e i fattori che lo determinano possono essere identificati :

- il grado in cui gusti, i bisogni personali, le sicurezze o il buon giudizio venivano etichettati dai genitori come imperativi morali (es. “Non vai bene...”)
- il grado in cui i genitori hanno fallito nella differenziazione tra comportamento e identità (quando si dà del “cattivo” al bambino senza distinguere quello che ha fatto e quello che è)
- la frequenza di punizioni fatta di critiche ripetitive
- il contraddittorio degli eventi punitivi : importante deve essere la coerenza delle regole dettate
- eventi Punitivi legati alla rabbia e al rifiuto genitoriale. Rabbia e rifiuto trasmettono il messaggio “sei cattivo e per questo ti rifiuto” inducendo nel bambino la convinzione di essere sbagliato e colpevole

Perché si presta ascolto a questa critica interna?

Perché ci aiuta a soddisfare dei bisogni fondamentali per noi, tipo :

a) il bisogno di agire in maniera giusta a mezzo di norme e valori interni che regolano il proprio comportamento controllando anche gli impulsi pericolosi, pongono limiti e strutturano la nostra vita.

b) Il bisogno di sentire di avere valore confrontandoci con gli altri e ponendoci livelli di rendimento irraggiungibili e perfezionisti che quando li raggiungiamo, anche in parte, ci fanno acquistare valore.

c) Il bisogno di sentirci accettati dai nostri genitori interiorizzati.

d) Il bisogno di controllare sentimenti negativi considerati minacciosi.

In diversi casi la critica ci aiuta a proteggerci aiutandoci ad avere meno senso di colpa, ad essere meno impauriti, depressi, ansiosi o arrabbiati :

a) Quando ci si sente cattivi, sbagliati, inadeguati e senza valore nel profondo si nutrono dubbi e qui interviene la critica che porta ad affrontare questi sentimenti sostituendoli con il senso di onnipotenza illusoria.

b) Quando sperimentiamo la paura del fallimento è la critica che distrugge la fiducia nelle proprie capacità portando alla rinuncia che ci dà un senso di sollievo temporaneo. Questo è una protezione alle vulnerabilità e ai vissuti spiacevoli (paura, vergogna, delusione, umiliazione, solitudine).

c) Quando siamo afflitti dai sensi di colpa la critica li allevia attraverso l'autopunizione.

Chi ha alta Autostima affronta direttamente i conflitti interpersonali tendendo a risolvere i problemi attuando strategie diversamente da chi ha bassa Autostima che attende che i problemi si risolvano da soli o da altri.

Per diminuire gli attacchi verso se stessi e migliorare l'auto dialogo interno si possono utilizzare tecniche per la ristrutturazione cognitiva che fa sì che l'Autostima migliori nella persona attraverso l'esplorazione di questo dialogo

interno, la confutazione della critica e delle distorsioni cognitive, lo sviluppo di autovalutazione più benevola.

Andiamole a vedere.

a) Dialogo Interno :

Ascoltare il nostro autodialogo ci aiuta ad identificare gli attacchi della critica. Questo dialogo deriva dalle convinzioni centrali che quando una di queste è distorta o erronea viene considerata disadattiva. Dunque il primo passo è individuare il nostro pensiero critico e riconoscere la sua funzione quale :

raggiungere una regola;
rispettare una regola;
evitare qualche sentimento spiacevole.

Prendendo le distanze dalla critica interna migliorerà l'Autostima e il valore personale, ed importante è imparare a contestare le vecchie convinzioni negative apprese da bambini. Bisogna alimentarsi di affermazioni positive sul proprio valore.

Esempio esercizio 2 in figura 5:

IL MIO DIALOGO INTERIORE

COSA MI DICO QUANDO...

... INCONTRO UN ESTRANEO?

... SONO CON NA PERSONA DALLA QUALE MI SENTO ATTRATTO?

...COMMETTO UN ERRORE?

...MI SENTO CRITICATO E SULLA DIFENSIVA?

...INTERAGISCO CON FIGURE CHE RAPPRESENTANO L'AUTORITA?

...RISCHIO RIFIUTO O IL FALIMENTO?

...SUBISCO UN'OFFESA?

...QUALCUNO MI DICE UNA COSA CARINA?

...QUALCUNO E CON ME IN SILENZIO?

...PENSO O FACCI QUALCOSA CHE I MIEI GENITORI O ALTRE PERSONE PER ME IMPORTANTI POTREBBERO DISAPROVARE?

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

Figura 6

CONVINZIONI IRRAZIONALI	OPZIONI ALTERNATIVE
E troppo difficile.	E difficile, ma non troppo. Cio che e bene per me e difficile da realizzare, ma non troppo difficile o tremendamente duro.
Potrei fallire: cio sarebbe terribile e non potrei sopportarlo.	E vero, potrei fallire, ma il fallimento non e il peggiore dei crimini.
Non l'ho mai fatto prima.	Solo perche non l'ho mai ifatto prima non significa che non possa iniziarea farlo ora!
Non dovrei.	Qual e la legge universale secondo il quale non dovrei fare passi necessari per raggiungere un dato rislato?
Devo essere sicuro.	Percheh devo conoscere oggi le risposte di domani, prima di aver fatto il primo passo?
Le cose non vanno male.	Le cose vanno bene, ttavia e probabile che possa farle andare ancora meglio.
Se io riesco, cosa accade?	Se ho scesso, non dovrei mettermi in condizione di continuare a riuscire se non lo voglio.
Non posso.	Non conoscerò la mia potenzialita finche non tenterò.
Se ho intenzione di fare qualcosa devo farla bene oppure non farla affatto.	E utile realizzare qualsiasi cosa che valga la pena fare.
Cosa penseranno le altre persone?	Le opinioni degli altri non sono uguali alle mie.
Potrei farlo. Forse lo farò. E probabile che lo faccia. Sì, lo farò, ma...	Voglio impegnarmi in maniera totale e completa e scrollarmi di dosso il superfluo.

b) Le distorsioni cognitive

Sono armi della critica patologica, pensieri che portano a interpretare la realtà in modo distorto. Queste distorsioni ci portano al pre-giudizio su persone ed eventi.

Quali sono le distorsioni cognitive

- La Generalizzazione. Es. di un singolo evento si fa la regola. Questa si riconosce dai termini usati come : tutti, nessuno, sempre, mai, ecc distorta o erronea viene considerata disadattiva. Dunque il primo e più frequenti?
- L'Uso di Etichette Stereotipate comportamenti ed esperienze.
- Selezionare e filtrare la realtà ignorando tutto il resto. Si dà rilievo ad elementi negativi sminuendo quelli positivi. Es. di una bella se ricorda solo l'accaduto negativo con mortificazione
- Pensiero Polarizzato. Si basa sulla dicotomia, bianco o nero, tutto o niente. Si enfatizza sempre la parte negativa.
- Auto rimproveri. Ci si rimprovera, giustificandosi poi con gli altri, per eventi che si possono controllare marginalmente. Anche se non è colpa nostra tendiamo a darcela e giustificarci poi.
- Personalizzazione. L'individuo si sente al centro dell'universo, tutto gira intorno a lui.
- Lettura del pensiero. Quando si attribuiscono le proprie autovalutazioni come pensieri, intenzioni e sentimenti.
- Credenze errate. L'eccessivo controllo e l'assenza di controllo. Ci si sente responsabili di tutto e per tutti oppur vittime impotenti senza controllare nulla.

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

- Ragionamento emotivo. Ci si basa sulle proprie emozioni del momento senza tener conto di regole relazionali. Ci sentiamo inutili allora “siamo” inutili, ci sentiamo brutti e “diventiamo brutti”.

Come contestare le distorsioni cognitive?

- Generalizzazione. Eliminare i termini assoluti come tutti, ognuno, nessuno, mai, sempre, ecc. Come in tab.

Figura 7

Distorsione	Contestazioni
Non piaccio a nessuno.	Non piaccio ad alcune persone, ma piaccio ad altre.
Tutte le amicizie sono deludenti.	Non ho ancora incontrato tutte le persone al mondo.
Sono incapace.	Ho agito in maniera inadeguata questa volta, ma ciò non mi rende una persona totalmente incapace.
Non so fare bene niente.	Non ho ancora provato tutto per poter trarre conclusioni globali sulle mie capacità.

- Etichette stereotipate. Attenzione a sostantivi, aggettivi e verbi etichettanti.

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

Figura 8

Distorsione	Contestazioni
Sono apatico	Questa è solo un'etichetta. Mi rifiuto di chiamarmi con questi appellativi.
Gli uomini sono tutti infedeli e mascalzoni.	Le etichette sono opinioni errate basate su un'esperienza limitata.
Non bisogna fidarsi.	Con le etichette mi impedisco di conoscere la varietà della realtà.

- Filtrare la realtà. Ricordare i propri successi per contrastare il lato negativo.

Figura 9

Distorsione	Contestazioni
E' stato un completo fallimento.	Forse ho perduto qualcosa, ma ve ne sono molte altre di cui posso godere. Eccomi di nuovo alla ricerca del rifiuto.
Mi va sempre tutto storto	Questa sconfitta può servire a ricordare i miei successi. Posso smettere di sottovalutare tutte le cose positive.

- Pensiero polarizzato. Imparare ad utilizzare le varie sfumature e non solo la dicotomia

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

Figura 10

Distorsione	Contestazioni
Se non riuscirci a superare questo esame sarà terribile ed io sarò totalmente fallito.	Nulla e "assolutamente" in un certo modo!
	Ricordati le zone intermedie. Gli assolutismi impediscono una descrizione realistica.
Nel mio lavoro sono estremamente competente oppure sono una nullità	Sono motivato a superare l'esame, ma anche se non dovessi riuscirci non sarà terribile, non sarò fallito e il mio valore non dipende da ciò.

- Autorimprovero. Evitare affermazioni giudicanti sostituendole con quelle

Figura 11

Distorsione	Contestazioni
Ecolpa mia.	Posso sbagliare qualche volta. Non è terribile.
	Basta con rimproveri!
	Il passato è passato non posso farci più niente. Concentrati sul presente!
	Posso riconoscere accettare i miei errori e andare oltre.
	Cerco di fare sempre meglio, per quanto possibile.
	Accetto le conseguenze dei miei errori, ma non sono responsabile per gli errori degli altri.

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

- Personalizzazione. Riconoscere le maggiori cose che accadono nel mondo hanno poco a che fare con noi. Importante è sottolineare il diritto di essere se stessi, senza confronti costanti, giustificazioni e giudizi.

Figura 12

Distorsione	Contestazioni
Gli altri ce l'hanno sempre con me.	Siamo tutti diversi.
	Posso descrivere me stesso, senza fare riferimento agli altri e paragonarmi.
	Questo evento non ha niente a che fare con me.
	Sono troppo preoccupati del loro comportamento per guardare il mio.

- Lettura del pensiero

Figura 13

Distorsione	Contestazioni
Claudia mi guarda in silenzio. Sono certa che è arrabbiata con me.	Non posso indovinare i suoi sentimenti. In questo modo mi precludo l'intimità.
Il mio capo è freddo e distaccato perché sono in ritardo ed è arrabbiato con me.	Non posso sapere quello che pensano gli altri. L'unico modo per conoscere l'opinione degli altri è domandarla. Verifica prima di trarre conclusioni!
Si sta veramente annoiando con me.	Che altro potrebbe significare? Perché fare sempre supposizioni negative?

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

- Credenze errate. Prendere consapevolezza del reale potere che si ha e gestire al meglio la situazione

Figura 14

Distorsione (controlli eccessivo)	Contestazioni.
Devo controllare tutto.	Alcuni eventi non posso prevederli, ne controllarli.
Devo fare in modo che tutto vada esattamente come deve andare.	Nessuno si aspetta che io risolva tutto.
Devo fare in modo che nessuno faccia arrabbiare o dispiacere mio marito.	Non sono responsabile per le azioni degli altri.
	Non posso controllare i sentimenti e le relazioni degli altri. Posso però gestire i miei sentimenti e le mie relazioni.
Distorsione (controllo inesistenze - senso di impotenza)	Contestazioni.
Sono debole e non posso farci niente.	Fare la vittima non mi servira a niente.
Tutto sfugge al mio controllo.	Mi sono messo da solo in questo pasticcio e posso uscirne con i miei mezzi.
Non posso cambiare.	Vediamo, cosa posso fare?
	Questo sentimento dipende dalla mia critica. Non permetto alla critica di privarmi del mio potere.

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

- intensità e i fatti o eventi dai quali è scaturito
- FORTE- SPECIFICA- EQUILIBRATA – NON GIUDICANTE

Figura 15

Situazione	Atodialogo	Distorsione	Contestazione.
Estranei	"Pensano che..."	Lettura del pensiero.	"Non posso sapere cosa pensano di me a meno che non verifico."
Autorita	"Vedranno quanto sono nervoso e impacciato e mi rifiuteranno anche questa volta. E sempre così."	Generalizzazione.	"Non è sempre così. Qualche volta sono eloquente e disinvolto."
Insuccesso	"È tutta colpa mia sono un fallito."	Autorimproveri.	"Qualche volta sbaglio, ma questo non significa affatto che io sia un fallito. Il mio valore non dipende dai miei errori."
Relazioni	"Federico non è venuto alla festa perché non vuole vedermi dopo la discussione di ieri."	Personalizzazione.	"Gli altri non agiscono sempre in reazione a me."

Nella critica patologica i "DEVO" sono la distruzione dell'Autostima, Le persone che introiettano mancano di senso interiore di auto-direzione o di auto-regolazione riguardo ai propri bisogni.

Non meno importante è la critica interna che attacca attraverso i giudizi distruttivi.

Accettazione del Sé

Per cambiare il rapporto con se stessi è necessario modificare l'opinione su di sé diventando consapevoli dei propri limiti, bisogni ed esigenze e delle proprie capacità accettandosi ed evitando da se stessi la perfezione. Accettando quello che siamo e sentiamo diventiamo più consapevoli delle nostre scelte e azioni. Dall'accettazione nasce il perdono.

Grün afferma che chi riesce ad ammettere i propri errori davanti agli altri e accetta se stesso quando fa le gaffe di fronte agli altri ha una buona autostima perché si sa accettare così com'è anche con i propri aspetti meno piacevoli.

Chi si accetta è aperto al cambiamento e alla consapevolezza di non piacere a tutti rafforzando il messaggio che siamo una persona unica. Tutte le persone tendono a nascondere aspetti di sé di cui non vanno fieri e che hanno a che fare con l'esperienza di alcuni sentimenti come il dolore, la rabbia, la paura, la gelosia, la sofferenza ecc.

Esempio : Il dolore - il dolore fisico o psicologico domina la nostra attenzione e ci conduce ad avere atteggiamenti come l'evitamento o la negazione. Invece quanto più il dolore viene sperimentato e superato e la paura si attenua, tanto più ci si rinforza attraverso il superamento dell'esperienza.

La paura - è l'emozione primaria di orientamento e avvertimento che ha un valore biologico di adattamento in quanto ha il compito di informare

dell'esistenza di un pericolo predisponendo la persona allo scontro o alla fuga. Come gestire la propria paura?

Riconoscerla e accettarla ci porta a cessare di vederla un sentimento catastrofico. Accettarsi significa anche dare un valore di sé stessi :

“Ho valore perché esisto. Sono degno di essere amato e sono una persona capace. Voglio bene a me stesso e sento di essere OK”.

Il senso del sé ha una storia e si sviluppa nel tempo. E qui torniamo al nostro bambino interiore.

Esempio esercizio in figura 16. Esploriamo i sentimenti nei confronti del nostro bambino e identifichiamo il ruolo che questo ha nella vita attuale.

Rilassati, respira profondamente e lascia affiorare un'immagine di te bambino. Visualizza seduta dinnanzi a te. Cerca di ricordare la sua espressione, i suoi movimenti, la sua postura. Quando senti di aver preso pienamente contatto con la sua immagine infantile, completa almeno sei volte ciascuna delle seguenti frasi, utilizzando i primi pensieri che affiorano, il più rapidamente e spontaneamente possibile, senza giudicare le tue affermazioni.

- Quando avevo 5anni...
- Quando avevo 10anni...
- Quando ero piccolo il mondo mi sembrava...
- Quando ero piccolo il mio corpo sentiva...
- Quando ero piccolo le persone mi sembravano...

- Con gli amici me sentivo
- Quando mi sentivo solo...
- Quando mi isentio entusiasta...
- Quando ero piccolo la vita mi sembrava...
- Se la mia parte bambina potesse parlare direbbe...
- Una delle cose che ho dovuto fare per sopravvivere e stato...
- Un modo in cui tratto me stesso come mi trattava mia madre...
- Un modo in cui tratto me stesso come mi trattava mio padre...
- Quando la mia parte bambino si sente ignorata da me...
- Quando il bambino dentro di me si sente criticato...
- A volte la mia parte bambina mi mette nei guai quando...
- Se accettassi completamente la mia parte bambina...
- La difficolta che ho ad accettare la mia parte bambina e...
- Se perdonassi la mia parte bambina...

Come si rifiuta la nostra parte infantile anche quella adolescenziale non è di meno.

Esempio esercizio in figura 17

Atoesplorazione dell adolescente

Visalizza un'immagine di te adolescente (il to sguardo, la ta espressione, gli atteggiamenti, la postra, il modo in ci eri vestito)

e completa almeno sei volte ciascupna delle seguenti frasi in modo piu possibile spontanea e acritica.

- Quando avevo 12anni...
- Quando avevo 14anni...
- Quando avevo 16anni...
- Quando avevo 18anni..
- Quando ero adolescente il mondo mi sembrava...
- Quando ero adolescente il mio corpo sentiva...
- Quando ero adolescente le persone mi sembravano...
- Con gli amici mi sentivo...
- Quando mi sentivo solo...
- Quando mi sentivo entusiasta...
- Quando mi sentivo arrabbiato...
- Con l'altro sesso...
- Quando provavo dolore...
- Quando provavo paura...
- Quando ero adolescente la vita mi sembrava...
- Se la mia parte adolescente potesse parlare direbbe...
- Una delle cose che ho dovuto fare per sopravvivere e stato...
- Quando la mia parte adolescente si sentne ignorata di me...
- Quando l'adolescente dentro di me si sente critiicato...
- Qualche volta la mia parte adolescente mi mette nei guai quando..
- Se accettassi completamente la mia parte adolescente...
- La difficolta che ho ad accettare la mia parte adolescente e...
- Se ascoltassi quello che la miei parte adolescente ha da dirmi..
- Se ricionoscessi l'adolescentne dentro d me come una parte valida di me stesso...

- Una delle cose che la mia parte adolescente desidera e non ha mai avuto e...
- Sto diventando consapevole di...
- Quando mi guardo da questa prospettiva...

Ma effettivamente da dove ha origine l'Autostima?

Oggi si parla tanto del modello Biopsicosociale in base al quale si riconosce un'influenza sull'individuo in formazione.

Sullivan (1962), Freud (1969) e Horney (1981) sostengono che l'immagine di sé i bambini la sviluppano nella prima infanzia e che influenzerà la loro vita. Nei primi 6 anni di vita si formano le inclinazioni fondamentali all'amore o all'odio verso se stessi che a sua volta andranno ad influenzare la vita dell'individuo, il suo modo di considerarsi e la sua autostima.

Erikson (1982) sottolinea invece che il primo anno di vita del bambino è importante in quanto si deve acquisire una buona "fiducia di base" sperimentata nella relazione del bambino con la madre modulata dalla speranza che i propri bisogni e le proprie richieste non verranno disattesi. Questo permette al bambino di superare i sentimenti di abbandono e di depressione.

Bowlby (1989) ritiene di fondamentale importanza il ruolo della relazione madre-bambino per lo sviluppo della persona.

Baumeister (1993) definisce questa relazione come un "modello finanziario" affermando che la quantità di amore ricevuto durante i nostri primi anni di vita costituisce una specie di capitale da gestire e amministrare negli anni che verranno. Andrè e Lolord (1999) riprendono la tesi di Baumeister suddividendo gli individui in "grossi investitori" (quelli che dispongono di un grosso bagaglio di amore, attenzioni, incoraggiamenti) che si sentono più sicuri e quindi investono di

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

più, corrono più rischi e prendono più iniziative, rischiano ma sono consapevoli e hanno stima di Sé.

I “piccoli risparmiatori” (hanno minori risorse temono di perderle) investono con prudenza e scelgono modalità rassicuranti. Infine ci sono quelli che non hanno potuto sperimentare affetto e attenzioni in abbondanza e così sono cauti e prudenti nei confronti della vita. Meno rischi ma anche meno occasioni.

Quindi il ruolo genitoriale è un ruolo fondamentale perché viene guardato dal bambino come il proprio mondo intero, fonte di nutrimento e di sicurezza.

In base al sostegno che il genitore dà al bambino incondizionato) “condizionato” (sostegno che viene dato parte del genitore e all’educazione data) il bambino svilupperà la propria autostima

- Bambino equilibrato ha immagine di sé determinata dall’amore e all’apprezzamento dei suoi genitori. Alta autostima

- Bambino viziato sempre sostenuto a dispetto di tutti e tutto.

- Bambino disciplinato riceve sostegno dai genitori solo se si adegua alle richieste dei genitori e si comporta in modo prestabilito. Autostima bassa e instabile

- Bambino abbandonato a se stesso risorse per aumentare l’autostima. Ci sono persone, comunque, che hanno trovato la forza di amarsi e di aumentare la propria autostima.

L’Autostima del singolo individuo è costruita principalmente dal ruolo genitoriale che ha avuto nella sua infanzia e adolescenza.

Fondamentali sono le 3 condizioni nell'ambiente familiare che definiscono una alta autostima :

- accettazione
- aspettative adeguate
- autonomia

Accettare i propri figli.

Per favorire l'Autostima dei propri figli è importante riconoscerli come individui manipolabili, mezzo per soddisfare i propri bisogni. Non è facile guardare i propri figli obiettivamente visto che siamo influenzati dai nostri sentimenti, paure e desideri. Vorremmo che "siano" e "fossero".

Vederli come sono e volerli come vogliono essere, sostenendoli aumenta la loro autostima così è utile riconoscere le loro qualità e rinforzare quelle occasioni in cui le hanno dimostrate, trovare occasioni per lodare il loro comportamento, apprezzarli con sincerità, dare loro opportunità di mostrare le proprie qualità.

Tutto ciò sempre all'interno di un equilibrio.

I coniugi Goulding hanno suggerito 12 messaggi chiamati "permessi" che i genitori devono trasmettere ai figli per favorire un crescita sana.

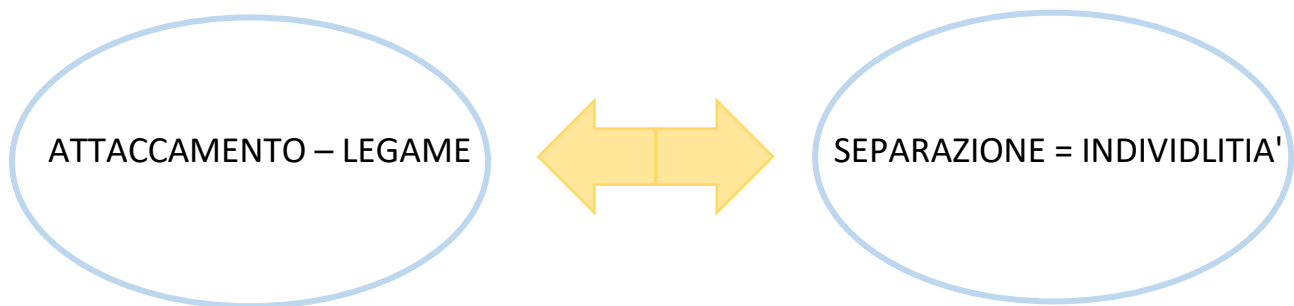
1. Hai il diritto di vivere e di esistere.
2. Hai il diritto di essere te stesso.
3. Hai il diritto di crescere.
4. Hai il diritto di riscire.
5. Hai il diritto di fare.
6. Hai il diritto di essere importante.
7. Hai il diritto appartenere a una famiglia o a un gruppo.

Avere aspettative adeguate

La trasmissione delle norme è un continuo, complesso e paziente impegno verso il bambino, che dà esiti positivi se i genitori lo sanno sostenere nel tempo. Tutti gli adulti devono capire che se il bambino non è perfetto e non riflette una loro immagine perfetta, non accade nulla di irreparabile.

Favorire l'Autostima dei figli

Le persone che hanno un'alta Autostima è perché hanno avuto genitori che hanno rispettato la loro individualità. Tra il bambino e i genitori c'è una dipendenza fisiologica inizialmente e anche psicologica. Compito del genitore è favorire la crescita del proprio figlio permettendogli un buon attaccamento e una buona separazione, cioè costruire un valido legame affettivo e lo sviluppo della sua individualità.



Questo processo è quello dell'attaccamento che condiziona positivamente o negativamente per il resto della vita.

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

Sono importante per mamma e papà



Sono degno del loro amore



Sono un bambino che vale



Ho fiducia in me stesso

Se il bambino invece riceve continui ed eccessivi rinforzi negativi sviluppa pensieri altrettanto negativi di se.

Ci sono genitori che si creano problemi e conflitti di interesse. Questo accade quando il genitore trova difficoltà a lasciare andare il proprio figlio perché è lui stesso insicuro e a volte si rischia di far rimanere quello stato di simbiosi psicologica trasmettendogli un messaggio :

“Non allontanarti. Ho bisogno di te. Cosa sarà di me senza te. Non posso farcela senza te”.

Questo può creare paura dell'abbandono e il rimanere fedeli al loro primo amore.

Porsi in una posizione empatica, cioè calarsi nei panni del bambino e cercare di vedere le cose con i suoi occhi può essere di aiuto al genitore.

Parte importante per la crescita dell'autostima nell'individuo è anche l'approccio scolastico.

Oggi si riconosce sempre più l'esigenza di promuovere il benessere psicologico e relazionale dell'alunno oltre a quello conoscitivo e cognitivo. L'insegnante, in questo contesto, può essere di aiuto all'alunno, per esempio, risanando una debole autostima conquistata faticosamente tra le mura di casa. Costruire una relazione di fiducia e rispetto è il primo passo e importante è che l'ambiente scolastico e non solo l'educatore, garantisca riconoscimento personale e contenimento affettivo, accoglienza e collaborazione in affianco ad un sistema di regole di riferimento strutturato.

Nell'ambito scolastico 5 sono i fattori da tener conto e sono la Sicurezza (senso di fiducia, certezza, protezione, di agio ed essere in grado di affidarsi a persone e situazioni), il Senso di Identità (è la percezione di sé attraverso un'autodescrizione precisa e realistica nelle caratteristiche fisiche, attributi e ruoli), la Progettualità (senso di prospettiva e motivazione nella vita. C'è il sentire di avere uno scopo, c'è la consapevolezza di essere capaci a gestire gli eventi della propria vita con la propensione ad assumersi le responsabilità che ne derivano), la Competenza (sensazione di successo e abilità in compiti e attività

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>

considerate importanti, consapevolezza delle proprie qualità e accettazione dei propri limiti), l’Affiliazione (sentimento di appartenenza e accettazione in particolar modo in quelle relazioni considerate importanti), Praticamente l’Autostima la troviamo in tutti gli ambiti della nostra vita. Ecco perché si parla di più Autostime. Autostima nel rapporto di coppia (dove troviamo le aspettative realistiche, le caratteristiche personali, la comunicazione, la gestione finanziaria, il tempo libero, i rapporti sessuali, i figli, i ruoli di coppia e la crescita personale), nel rapporto di amicizia, nel lavoro (l’autostima è legata al modo in cui si percepisce la propria performance e al proprio grado di soddisfazione rispetto ad essa).

Concludendo questo viaggio nell’Autostima e avendo appreso in parte, perché di lettura il resto lo fa la pratica nel percorso della nostra vita, il significato dell’Autostima sta nel valutarsi positivamente, apprezzandosi, riconoscere il proprio valore e le proprie qualità, essere consapevoli delle proprie capacità e percepirsi come persone competenti e in grado di gestire la propria vita. Quando viene a mancare questa autovalutazione positiva si rischia di entrare nell’Autostima con tendenze patologiche quale l’abuso sui minori, l’alcolismo e la personalità narcisistica.

L'AUTOSTIMA

<#progettovitaantonellamoretto>