



Rosette Poletti e Barbara Dobbs



I SEGRETI DELL'AUTOSTIMA

Come sviluppare e conservare un bene prezioso

Rosette Poletti e Barbara Dobbs

I SEGRETI DELL'AUTOSTIMA

Come sviluppare e conservare
un bene prezioso



Indice

Introduzione	9
Dichiarazione di autostima	11
1. Cos'è l'autostima?	13
Gli effetti di una buona autostima	18
2. Le fonti fondamentali dell'autostima	25
Messaggi per il bambino	28
Come dare tutti questi messaggi?	38
Altri messaggi importanti per sviluppare l'autostima del bambino a qualunque età	39
Le altre fonti dell'autostima	42
3. Sviluppare l'autostima da adulti	47
Prendere coscienza del problema	49
Modificare la comunicazione interiore ed esteriore	52
Correggere i pensieri sbagliati	58
Prendersi la responsabilità della propria vita	63
Sviluppare la compassione	69
Onorare le proprie convinzioni	71
4. Alcuni strumenti per sviluppare l'autostima da adulti	73
Le affermazioni	74
Mollare la presa sui comportamenti negativi	87
La visualizzazione creativa	95
Conclusione	103
Nota sulle autrici	107

Introduzione

“Un giovane indiano passeggiava solo nella foresta. Trovò un uovo di aquila. Credendo che si trattasse di un uovo di gallina selvatica, lo mise in un nido di gallina selvatica.

L'uccellino venne al mondo circondato da galline. Si mise a camminare come una gallina, a chiocciare come una gallina, a beccare come una gallina.

Un bel giorno di primavera, il giovane uccello vide una cosa magnifica: era un grandissimo uccello che s'innalzava volteggiando nell'aria, con grande eleganza. “Che uccello è?”, chiese la piccola aquila cresciuta fra le galline selvatiche. “È un'aquila, il più bello fra tutti gli uccelli!”. La piccola aquila fantasticava su quanto sarebbe stato magnifico riuscire a volare con così tanta grazia; ma siccome pensava che non avrebbe mai potuto essere un'aquila, il giovane uccello dimenticò velocemente il suo sogno.

Visse tutta la sua vita e morì credendo di essere una gallina selvatica”.

FIABA TRADIZIONALE
DEGLI INDIANI D'AMERICA

*Q*uanti esseri umani assomigliano a questa piccola aquila! Possiedono un potenziale straordinario, sono dotati di capacità non sfruttate, doni e talenti di cui la società potrebbe beneficiare e che permetterebbero loro di realizzarsi. Purtroppo, però, sono nati in un nido in cui non c'era nessuno di grande da imitare e hanno ricevuto messaggi che hanno inibito l'amore che avrebbero potuto avere per se stessi, la fiducia che avrebbero potuto sviluppare in se stessi.

Per questo vivono una vita che non li soddisfa, provano un'immensa nostalgia di qualcosa che gli manca, qualcosa di più armonioso, di più prezioso.

Mancando di stima in se stessi, sopravvivono, talvolta con dolore e spesso trasmettendo ai loro figli altri messaggi negativi di cui non hanno soppesato l'importanza.

Questa piccola opera vuole mettere in evidenza che cos'è l'autostima e come si crea, definendo l'importanza che hanno i genitori e tutte le persone che circondano il bambino nello sviluppo della sua autostima. Lungo lo stesso percorso si propone di far luce sugli elementi dell'autostima nell'adulto, per offrire a ognuno gli strumenti per migliorarla.

Speriamo molto che questo libriccino possa risultare utile ai lettori e contribuisca a rispondere ad alcune domande su questo aspetto essenziale dell'esistenza: l'autostima, fonte di gioia nella vita.

Dichiarazione di autostima

In tutto l'universo, non c'è un'altra persona che sia esattamente uguale a me. Sono me stesso/a e tutto ciò che sono è unico.

Sono responsabile di me stesso/a, ho tutto quel che mi serve qui e ora per vivere pienamente.

Posso scegliere di manifestare il meglio di me, posso scegliere di amare, di essere competente, di trovare un senso alla mia vita e un ordine nell'universo, posso scegliere di svilupparmi, di crescere e di vivere in armonia con me stesso/a, gli altri e Dio.

Sono degno/a di essere accettato/a e amato/a esattamente come sono, qui e ora.

Mi amo e mi accetto, decido di vivere pienamente a partire da oggi.

Capitolo 1

Cos'è l'autostima?

Il livello di autostima che una persona manifesta influenza tutto quello che dice, pensa e fa.

Una persona dotata di una grande autostima si riconosce facilmente, perché gode della vita, è quel che vuol essere, fa quel che vuol fare, è capace di assumersi delle responsabilità senza biasimare gli altri e senza cercare scuse.

Al contrario, una persona che ha poca autostima incontra innumerevoli difficoltà nella vita personale, relazionale e professionale. Si sente inadeguata, colpevole, poco sicura di sé.

L'autostima non è mai totalmente presente o totalmente assente, ogni persona sviluppa nella vita un livello di autostima che potremmo situare in un punto qualsiasi di una scala immaginaria da zero a cento. È impossibile avere un'assenza totale o una presenza totale di autostima, in qualsiasi circostanza.

Benché sia difficile dare una definizione semplice di autostima, viene riconosciuto il fatto che essa comprenda due aspetti complementari:

- da una parte, *la percezione di una competenza personale*;
- dall'altra, *l'intima convinzione di valere in quanto persona*

In altri termini, potremmo anche dire che l'autostima riguarda l'essere e l'agire.

L'autostima riflette il giudizio che proiettiamo sulla nostra capacità di far fronte alle sfide della vita, rivelando quanto siamo portati a comprendere e padroneggiare i problemi, come siamo in grado di accettare per noi stessi il diritto alla felicità, alla gioia: l'autostima afferma l'importanza della nostra esistenza, in quanto unica e insostituibile.

Avere una buona autostima significa considerarsi competenti e degni di rispetto.

Avere una cattiva autostima significa, invece, non sentirsi degni di vivere pienamente, vuol dire credere di non essere “abbastanza bravi”.

La maggior parte delle persone fluttuano tra una buona e una cattiva autostima, a seconda delle circostanze. Alcuni hanno una buona stima delle loro competenze, ma non si sentono degni di essere amati. Altri si sentono degni di essere amati, ma non si sentono competenti. L'autostima è sempre una questione di “grado”; è mobile.

Più prova autostima, più una persona può utilizzare la sua creatività nel lavoro, più instaura del-

le relazioni interpersonali positive, più tratta gli altri con rispetto e meno si sente minacciata da loro.

Più l'autostima è presente, più ci sono possibilità di vivere nella gioia.

Quando raggiungiamo l'età adulta, l'autostima è un'esperienza che si origina nella parte più profonda di noi. Si fonda su ciò che pensiamo e percepiamo di noi stessi, su quello che proviamo nei confronti dell'individuo che siamo.

Le persone che non hanno avuto la fortuna di sviluppare una buona autostima nell'infanzia cercano spesso e invano, una volta divenute adulte, qualcuno o qualcosa in grado di dar loro questa autostima di cui sentono tanto la mancanza.

Il fatto è che la costruzione dell'autostima è un problema e una responsabilità che riguarda solo noi stessi; nessun altro può "dimostrarci" che siamo degni di essere amati, che siamo persone competenti, l'autostima è un lavoro di sviluppo personale che soltanto noi possiamo compiere.

Quando una persona ha davvero un'elevata autostima, smette di sentirsi costantemente in competizione con gli altri, non si confronta più con loro. È in pace e in armonia con se stessa; pronta a rispondere in modo positivo alle sfide della vita.

Talvolta confondiamo l'elevata autostima con l'orgoglio o l'arroganza, perciò è utile chiarire bene la differenza. Una persona che ha una buona autostima non è né arrogante né orgogliosa. Non ha biso-

gno di sopravalutare o sottovalutare gli altri, è profondamente cosciente del proprio valore e di quello di ogni essere umano, non ha bisogno di farsi avanti schiacciando gli altri o indispettendoli.

Una persona che ha una buona autostima neppure si sopravaluta. È cosciente dei propri limiti, è lucida riguardo alle proprie capacità, accetta le critiche che possono esserle utili.

L'autostima non ha niente a che fare con i soldi che avete o che guadagnate, con la vostra reputazione, la vostra carriera, la vostra razza, il vostro aspetto, i vestiti che indossate, la vostra religione, il vostro livello d'istruzione, le cose che possedete, il vostro sesso, il posto in cui vivete...

L'autostima è qualcosa di molto semplice: è il rispetto che avete e che provate per voi stessi.

— WILLIAM J. MCGRANE

Breve questionario per prendere coscienza del proprio livello autostima

Vero Falso

1. Riconosco i miei sbagli _____
2. Oso avvicinarmi a persone sconosciute
3. Riesco a mantenere i miei valori anche quando gli altri non li approvano _____
4. Riesco ad accettare facilmente un complimento _____
5. Riesco a essere me stesso/a in mezzo agli altri _____
6. Mi accetto con le mie debolezze _____
7. Riesco a parlare dei miei punti di forza
8. Mi rallegra dei successi degli altri _____
9. Non mi confronto con gli altri _____
10. Mi sento tranquillo/a _____
11. Accetto le differenze tra gli altri e me
12. Sono capace di affermarmi _____
13. Esprimo apertamente il mio amore o il mio affetto per gli altri _____
14. Mi voglio bene e apprezzo la mia compagnia _____
15. Accetto tutte le mie emozioni _____
16. Credo nel fatto di essere unico/a _____
17. Mi piace star solo/a con me stesso/a
18. Mi concedo il diritto di essere spontaneo/a _____

Fate il calcolo delle vostre risposte.

Più risposte "vere" ottenete, più avete autostima.