

ANGELO
COLLEVECCHIO
VALENTINA
LOMBARDI



GRATIS
PER
TE

AUTOSTIMATI

Due psicoterapeuti
cognitivo-comportamentali ti aiutano a
migliorare la tua autostima

Cosa troverai in questo e-book

Introduzione.....	2
Cos'è l'autostima	3
La conoscenza di sé.....	7
Il nostro critico interiore	11
Il perfezionismo	16
La gratitudine.....	19
Problem solving.....	21
Conclusioni	24
Gli autori	26

Introduzione

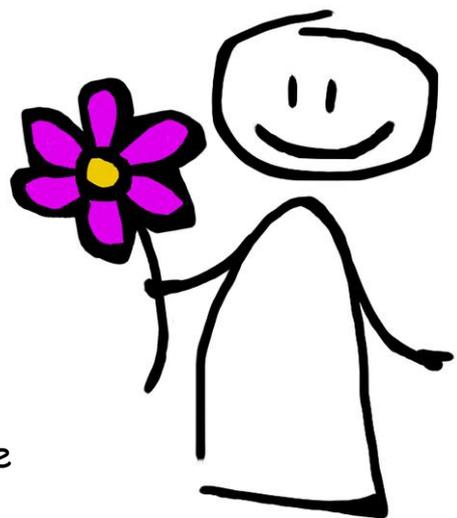
Tutti parlano di autostima e siamo certi che anche tu abbia sentito questo vocabolo tantissime volte. Probabilmente gli hai dato il significato corretto di "stima di sè" e qualche volta ti sei ritrovato a chiederti

"ma la mia autostima, com'è?"

Forse ti è capitato anche di porti altre domande a riguardo, come:

- La nostra autostima è decisa alla nascita?
- La costruzione di una buona autostima è responsabilità dei nostri genitori e della scuola?
- Le persone che mi circondano e gli eventi di vita possono influenzare la mia autostima?
- Posso fare qualcosa per migliorarla?

Che ti sia posto o meno queste domande, con questo breve ebook vogliamo aiutarti a comprendere meglio il concetto di autostima e stimolare in te qualche riflessione utile al cambiamento.



Cos'è l'autostima

Autori come Alice Pope sostengono che la stima di sé origina dal confronto tra l'immagine che ciascuno ha di se stesso e l'immagine di ciò che vorrebbe essere.

Tanto più il "come siamo" è lontano dal "come vorremmo essere", tanto più ci si sente persone di poco valore e si prova insoddisfazione.

L'autostima è solo una componente del nostro benessere psicologico ma funziona come una particolare lente che ingigantisce o minimizza le nostre risorse personali.

Solitamente, chi sperimenta bassa autostima evita di scegliere e agire per timore di sbagliare, sperimenta maggiore difficoltà a uscire da una situazione problematica e quando vive un insuccesso tende a viverlo come una catastrofe associando l'accaduto esclusivamente ad una propria mancanza. Quando, invece, la persona con bassa autostima sperimenta un successo, la tendenza è quella di sminuirlo o attribuirne i meriti a condizioni o persone diverse da sé (ad es. *"il compito era molto facile"*, *"mi hanno aiutato"*, ecc...).

Paola è una 18enne che frequenta l'ultimo anno del liceo scientifico. È una ragazza determinata e appassionata. Ama molto le materie che studia e ciò la porta ad avere un buon rendimento scolastico. Chiede una consulenza perché ultimamente si sente demoralizzata e sostiene di soffrire di bassa autostima. Quando descrive il suo rendimento scolastico, ed in particolar modo l'ultimo compito di matematica, tende a mettere in evidenza come i compiti in classe siano facili. I buoni risultati non sono merito del suo impegno ma della professoressa che è generosa con i voti.

La percezione che Paola ha del compito e delle proprie capacità è un tratto caratteristico delle persone che hanno una bassa autostima: sminuiscono le qualità positive e ingigantiscono quelle negative.

Solitamente una bassa autostima è associata a:

- Pauna del giudizio altrui
- Indecisione
- Senso di colpa
- Ipersensibilità alle critiche
- Irritabilità
- Anassertività
- Umore basso

Ci sono correlazioni positive tra una sana autostima e una varietà di altri tratti che riguardano direttamente la nostra capacità di realizzarci ed essere felici. Una sana autostima porta alla razionalità, al realismo, all'intuito, alla creatività, alla cooperazione e molto altro. Una bassa stima di sé, al contrario, si associa all'irrazionalità, alla rigidità, alla paura, alla passività, alla difficoltà ad esprimere le proprie idee e raggiungere i propri obiettivi.

Più è solida la nostra autostima e meglio saremo equipaggiati per affrontare i problemi che sorgono nella nostra vita personale o sul lavoro.

L'autostima condiziona la visione delle proprie capacità di risolvere i problemi. Di conseguenza, la persona si comporta e agisce in base alla sua percezione delle proprie abilità.

Queste aspettative tendono a trasformarsi in azioni necessarie per trasformare in realtà. Molto spesso l'autosvalutazione porta l'individuo a non impegnarsi nelle azioni e, di conseguenza, a rafforzare le convinzioni iniziali. In altre parole, l'autostima contribuisce a generare profezie che si autoavverano.

Lo psicologo E.P.Torrance afferma che *"l'immagine che una persona ha del proprio futuro può predire quest'ultimo molto meglio delle sue passate performance"*.

Ciò che raggiungiamo si basa, almeno in parte, su ciò che consideriamo alla nostra portata.

"Sono davvero poche le persone che hanno una buona autostima. Io non credo di avere un'autostima tanto brillante, ma conosco tantissime persone che hanno davvero forti problemi di autostima!" [Luca, 38 anni]

In effetti avere una bassa autostima non è un problema tanto raro nella nostra società. Fin da piccoli siamo esposti ad un ambiente che avanza continue richieste e spesso fatica a valorizzare i piccoli progressi o i traguardi raggiunti. L'attenzione a "ciò che non funziona bene" è elevata, e purtroppo non sempre è accompagnata dal riconoscimento di ciò che invece è ben fatto o funzionale. Per semplificare, spesso si dà troppa attenzione agli aspetti negativi e ci si dimentica di quelli positivi. Lo fanno gli altri nei nostri confronti ma molto spesso è un errore in cui cadiamo noi stessi.

La buona notizia è che una bassa autostima non è una condizione permanente e lavorando su se stessi è possibile migliorarla.

"L'autostima non va da sè: si acquisisce"

[N. Branden]

La conoscenza di sé

Nel capitolo precedente ti abbiamo illustrato cosa è l'autostima e l'importanza che riveste nella nostra vita, nei nostri rapporti interpersonali e nel lavoro. Ora è tempo di cominciare a valutare lo stato d'animo della nostra autostima.

Molti credono che avere una sana autostima significhi credere di essere perfetti. Altri credono che notare i propri difetti sia indice di una bassa autostima e vivono questa sensazione come una condanna a vita. Vogliamo insegnarti una semplice ma utilissima strategia per avere una valutazione costruttiva della tua autostima. La nostra vita e la nostra autostima si basano su alcune colonne portanti. Negli antichi templi greci il tetto poggiava su delle colonne e su di esse veniva scaricato tutto il peso.



Avere un'idea iniziale della tua autostima ti permetterà di sfruttare pienamente gli insegnamenti e i suggerimenti che ti proporremo nel resto di questo libro.

Quando avrai compreso in quali aree della vita la tua autostima è carente potrai concentrarti su di esse per migliorarle.

Le aree di vita sono principalmente 6:

- 🌸 Salute e fisico
- 🌸 Famiglia
- 🌸 Relazione di coppia
- 🌸 Amicizie
- 🌸 Hobby
- 🌸 Lavoro e denaro

Ora scrivi, nella tabella che trovi nella pagina seguente, quali qualità e difetti ti caratterizzano in ciascuna area. Cerca di scrivere almeno 8 caratteristiche, le prime che passano nella mente!

Cosa pensi di te in quell'area della tua vita?

Se non riesci a scrivere subito le 8 caratteristiche, fermati. Non andare avanti nella lettura. Prenditi del tempo per completare l'esercizio.

Salute e fisico _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
Famiglia _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
Relazione di coppia _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
Amicizia _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
Hobby _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
Lavoro e denaro _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

Rileggi attentamente le caratteristiche che hai scritto e segna ogni caratteristica con un segno positivo (+) se è una qualità positiva (es.: *ho dei bei capelli biondi*), con il segno (-) se è un difetto (es.: *sono troppo basso*), con un segno (*) se la caratteristica è neutra.

Successivamente, per ogni area conta i (+) e i (-). Se le caratteristiche positive sono di un numero superiore a quelle negative vuol dire che hai una buona autostima, se avviene il contrario significa che dovrai lavorarci su!

Non demoralizzarti se le caratteristiche negative superano enormemente quelle positive. Grazie al nostro aiuto potrai iniziare a rendere più equilibrato il rapporto tra (+) e (-) o, perchè no, magari anche ribaltarlo.



Il nostro critico interiore

L'accettazione di sé implica due importanti aspetti:

1. La consapevolezza che in quanto esseri umani siamo potenzialmente fallibili ma ugualmente degni;
2. Il riconoscimento sereno dei propri limiti e qualità.

Ad ostacolare queste due premesse intervengono spesso messaggi negativi che rivolgiamo a noi stessi. Nel corso della nostra vita riceviamo e accumuliamo una serie di messaggi-io che arrivano dalle figure di riferimento e da noi stessi: si tratta di convinzioni che crescono continuamente e si automantengono. Il circolo vizioso continua finché non interveniamo. Riconoscere il proprio dialogo interno e modificarlo è un passo importante per incrementare l'autostima.

I "messaggi-io" sono pensieri che indirizziamo a noi stessi, più o meno consapevolmente. Possono essere positivi o negativi; in entrambi i casi influenzano l'autostima.

Il dialogo interiore è spesso carico di "errori di ragionamento", ovvero errori di pensiero che impediscono di leggere la realtà in maniera razionale e oggettiva. Si chiamano "distorsioni cognitive"!



ESERCIZIO: Scopri il tuo dialogo interiore

Quando, durante la giornata, ti accorgi di provare emozioni spiacevoli o avverti una sensazione di disagio potresti fermarti a riflettere e a chiederti:

Cosa sto pensando o immaginando in questo momento?

Trascrivi di seguito alcuni pensieri fastidiosi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nella pagina seguente abbiamo riassunto alcuni tra i principali "errori di ragionamento" che tutti noi commettiamo. Abbiamo aggiunto degli esempi per aiutarti ad individuarli tra i tuoi pensieri.

Ce ne sono alcuni che ti sembrano familiari?

DISTORSIONE	ESEMPIO
<p>PRETESE E DOVERI (doverizzazione)</p>	<p><i>Deve andare assolutamente in questo modo;</i> <i>Pretendo che sia lui a chiedermi di uscire;</i> <i>Non può assegnarmi così tanti incarichi;</i> <i>Non devo fallire.</i></p>
<p>LETTURA DEL PENSIERO E DELLE INTENZIONI ALTRUI</p>	<p><i>Stanno ridendo di me;</i> <i>I miei fratelli litigano per colpa mia;</i> <i>Pensa che io sia stupido;</i> <i>Non mi ritengono all'altezza.</i></p>
<p>GIUDIZI NEGATIVI SULLE PERSONE (etichettamento)</p>	<p><i>È un idiota;</i> <i>Sono un fallito;</i> <i>Faccio schifo;</i> <i>Sono egoisti.</i></p>
<p>INGIGANTIRE (catastrofizzazione)</p>	<p><i>Sarebbe terribile fallire;</i> <i>Se sbaglio mi licenzierà e dovrò vendere la casa;</i> <i>Non posso sopportarlo;</i> <i>Che catastrofe!</i></p>
<p>SEMPRE, MAI, TUTTI, NESSUNO (generalizzare)</p>	<p><i>Sbaglio sempre tutto;</i> <i>Non avrò mai la promozione;</i> <i>Va sempre tutto male;</i> <i>Non c'è nulla che va per il verso giusto;</i> <i>Tutti ce l'hanno con me;</i> <i>Sono più in gamba di me.</i></p>
<p>ANTICIPARE IL FUTURO</p>	<p><i>Farò una pessima figura;</i> <i>Il capo mi licenzierà;</i> <i>Fallirò di nuovo.</i></p>

ESERCIZIO: Indebolisci le tue distorsioni

Una volta individuati pensieri e messaggi-io fastidiosi chiediti se sono influenzati da una delle distorsioni cognitive che abbiamo visto. Se sì, vogliamo suggerirti una prima semplice strategia per affrontarli.

Cosa diresti ad un amico che ti riporta questo tuo stesso pensiero fastidioso? Come cercheresti di aiutarlo?

Un suggerimento in più per aiutare questo tuo ipotetico amico.. quello che sta pensando corrisponde a realtà? È molto probabile? Trova tu altre strategie per aiutarlo a modificare il proprio pensiero.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Di tanto in tanto può essere utile esprimere anche ad alta voce dei pensieri realistici e positivi per migliorare il rapporto con se stessi. Questo può aiutarti a contrastare il pensiero negativo di cui hai imparato a fidarti in tutti questi anni.

Arricchisci il tuo dialogo interno di pensieri razionali, affettuosi e incoraggianti.

ESERCIZIO: Il tuo "vocabolario" positivo

Hai imparato a riconoscere i tuoi pensieri e, forse, hai individuato anche qualche "punto debole" nel tuo modo di pensare.

Ora prova ad immaginare dei pensieri positivi che potrebbero aiutarti nelle situazioni di difficoltà e annotali qui. Li avrai a disposizione nel momento del bisogno.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il perfezionismo

Tra gli atteggiamenti che maggiormente possono influenzare negativamente l'autostima vi è il perfezionismo.

L'atteggiamento perfezionistico di molte persone ha radici molto lontane nella storia individuale e può influenzare, anche a distanza di anni, l'autostima e la fiducia in se stessi.

Come si manifesta questa attitudine mentale?

Veronica è una studentessa di medicina al terzo anno. Negli ultimi mesi, lo stress per lo studio la sta logorando. Chiede una consulenza perché lo stress e l'ansia sono diventati insopportabili e quotidiani. Sin dal primo contatto la ragazza sostiene che l'Università, per lei, è importantissima e non può assolutamente sbagliare ed essere bocciata agli esami. Sostiene di essere sempre stata una studentessa modello e che per lei è fondamentale ottenere degli ottimi risultati.

Dopo un breve confronto, Vanessa si è subito resa conto che le sue pretese di perfezionismo erano eccessive e che la convinzione "non devo sbagliare" l'ha influenzata sempre. Ogni obiettivo che si proponeva, anche il più innocuo, si trasformava in una sfida e una fonte di stress.

Nella nostra esperienza terapeutica abbiamo riscontrato che l'atteggiamento più deleterio e frequente è la pretesa di non sbagliare mai. Alcune volte questa attitudine mentale si manifesta palesemente, altre volte in maniera più subdola.

Sentiamo molto spesso persone che vivono sotto la dittatura della regola "non devo assolutamente sbagliare".

Se sei tra queste persone, hai mai provato a riflettere su quanto sia irrealistica questa convinzione?

Pretendere di non sbagliare mai è un atteggiamento contro natura. Noi esseri umani siamo esseri imperfetti e, di conseguenza, è normale commettere errori.

Capita spesso di non riflettere su alcuni concetti semplici come il nostro senso di umanità e la nostra imperfezione naturale.

Convincersi che sia fondamentale non commettere errori porta le persone a sperimentare frequentemente ansia o senso di colpa. Sarebbe come correre una gara e vedere il traguardo allontanarsi sempre più. Sei d'accordo con noi?

Purtroppo questa pretesa di perfezione causa anche la tendenza a trasformare ciò che è piacevole in un obbligo.

Ti vogliamo fare una semplice domanda:

è possibile non sbagliare mai?

Se rifletti su questa domanda, avrai notato l'irragionevolezza di questa pretesa.

Quando ti accorgi di stare pretendendo da te stesso di non sbagliare mai, ricordati che hai il sacrosanto diritto di commettere errori.

Sbagliare non ti rende stupido, una brutta persona, un incapace ma semplicemente un essere umano che cerca di fare del proprio meglio e che, come tutti noi, commette errori.

Paolo è un signore che ha deciso di dedicarsi al tennis per perdere un po' di peso. Dopo poche settimane di piacevole diversivo e di allegra condivisione con gli amici ha cominciato a percepire un senso di pesantezza e stress. Parlando liberamente, in terapia, ha dichiarato che doveva riuscire a divenire più bravo dei suoi amici e che non doveva sbagliare. Ciò che doveva essere un hobby piacevole era divenuto un imperativo stressante.

La gratitudine

Può capitare, soprattutto nei momenti di difficoltà, di dare per scontate le cose belle che ci circondano, di dimenticare di ringraziare gli altri per la loro presenza o per averci in qualche modo aiutato. È molto frequente, quasi inevitabilmente, che dimentichiamo di essere grati a noi stessi. Le persone con bassa autostima, a questo punto probabilmente si chiederanno "Per quale motivo dovrei essere grato a me stesso?". Credici, ci sono tantissimi motivi per farlo. Te ne suggeriamo uno: stai leggendo questo ebook, quindi hai deciso di prendere del tempo per te, per la tua crescita, per il tuo benessere. E devi essere grato a te stesso per esserti dato questa opportunità.



Ringraziarti, meglio se ogni giorno, può esserti d'aiuto per riconoscere le tue potenzialità, le tue qualità e tutto ciò che di buono ti ha riservato la giornata appena trascorsa. Ringraziati per i sorrisi donati, per le fatiche sopportate, per ogni emozione espressa, per i traguardi raggiunti. È importante che tu capisca che quando parliamo di "traguardi" non ci riferiamo ad una maratona conclusa o ad una promozione sul luogo di lavoro.

Impara a considerare un traguardo tutto ciò che hai ottenuto nella giornata, anche se piccolo, anche se apparentemente insignificante, anche se non lo consideri tanto speciale. In un periodo di difficoltà, uscire per fare la spesa, o andare al lavoro con costanza, ad esempio, sono traguardi di tutto rispetto! Prendersi del tempo per un bagno caldo in un periodo in cui si ha poco tempo per sé è un traguardo, riuscire a dire "no" e ad esprimere un parere personale lo è altrettanto, così come mandare un sms ad un amico per invitarlo a bere un caffè.

Tutto, nelle giornate di ognuno di noi, può essere considerato un traguardo. Impara a riconoscere i tuoi personali traguardi quotidiani.

ESERCIZIO: Esercita la gratitudine verso te stesso

Ogni sera regalati qualche minuto prima di addormentarti per ripensare alla tua giornata e individuare almeno 3-4 motivi per i quali essere grato a te stesso.

Se ti va, procurati un quaderno o un diario per annotare i tuoi pensieri di gratitudine.

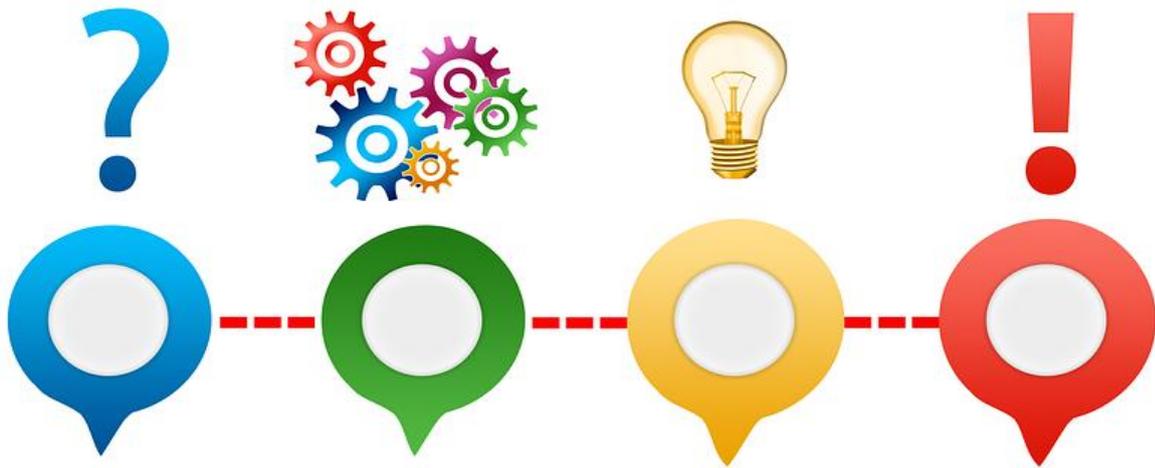
Problem solving

Abbiamo osservato nei nostri pazienti una tendenza a svalutarsi a causa della difficoltà ad affrontare le situazioni.

Essi si criticano aspramente perché credono che i loro problemi nel risolvere le circostanze complesse siano dovuti ad una loro incapacità.

Molto spesso questo genere di difficoltà sono dovute ad una mancanza di strategie adeguate. Risolvere i problemi non è un'abilità innata ma un insieme di capacità che possono essere apprese.

In questo capitolo vogliamo insegnarti una strategia utile per affrontare e risolvere i problemi.



Segui insieme a noi i vari passi.

1. Definisci in maniera chiara e pratica l'obiettivo che vuoi raggiungere.

2. Definisci in maniera chiara il problema che ti sta impedendo di raggiungere l'obiettivo.

3. Scrivi tutte le possibili soluzioni al problema senza valutarle. Non limitare la tua creatività.

4. Rileggi le strategie che hai scritto precedentemente e valuta i pro e i contro per ognuna di esse.

5. È tempo di agire. Scegli la strategia o le strategie più efficaci per affrontare il problema.

6. Valuta le conseguenze della strategia attuata. È stata utile? Puoi migliorarla? Se la strategia è stata inefficace ritorna al punto 3 e trova altre e più utili strategie.

Conclusioni

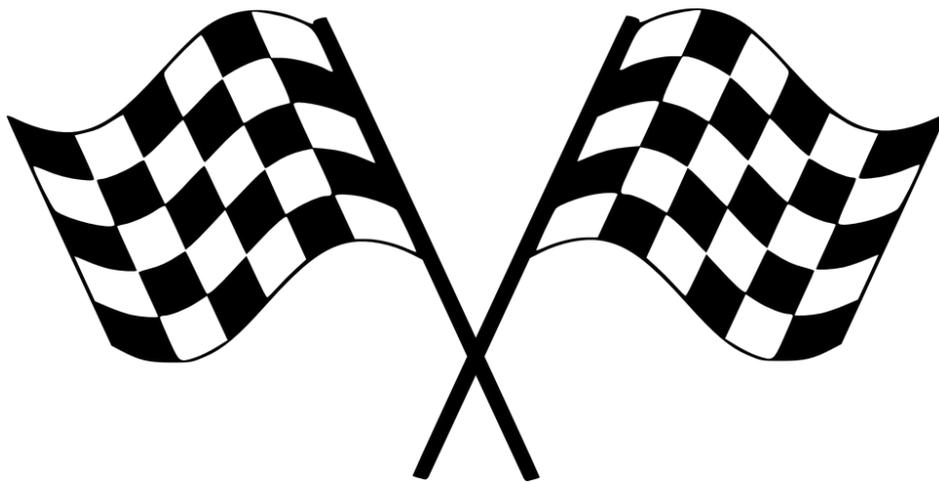
Speriamo di averti fornito utili suggerimenti per migliorare il modo in cui ti vedi e averti aiutato a comprendere il grande potere che hai.

La responsabilità all'azione richiede anche tu decida di rinunciare a biasimare te stesso. Il biasimo ti lascia intrappolato nel tempo e nei tuoi sentimenti/pensieri negativi o, peggio ancora, ti farà sentire indifeso.

Dare la colpa all'esterno (ad es. *"sono gli altri che mi fanno sentire così"*, *"non è certo colpa mia se questo lavoro è orribile"*, *"se solo avessi una famiglia diversa..."*) implica che qualcuno o qualcosa detenga quel potere di cui tu sei carente. Come potresti non arrenderti con premesse simili?

È il momento di agire, quindi, e impegnarsi per qualche piccolissimo cambiamento. Come abbiamo appreso ad essere come siamo stati fino ad ora, allo stesso modo possiamo apprendere comportamenti più adattivi, purché ci si ponga obiettivi raggiungibili, concreti e gradualmente.

Non ci resta che augurarti Buon lavoro!



Gli autori

Dott. Angelo Collevecchio

Psicologo, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, sessuologo. Socio dell'AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e terapia comportamentale e cognitiva) e dell'EABCT (European Association for Behavioural and Cognitive Therapies).

In collaborazione con il Prof. Aristide Saggino (Professore Ordinario dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti-Pescara), ho scritto il libro "Psicoterapie e Metodo Scientifico. Un'analisi critica", edito dalla FrancoAngeli. Ed ho collaborato alla stesura del libro "Psicoterapia e Valutazione d'Efficacia" edito dalla Erickson.



Tel. 331-2986466

email: info@drcollevecchio.it

Riceve a Pescara e online

www.drcollevecchio.it

Dott.ssa Valentina Lombardi

Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo comportamentale. Socia AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e terapia comportamentale e cognitiva) e EABCT (European Association for Behavioural and Cognitive Therapies). Ho una formazione specifica in REBT (Terapia Razionale Emotiva Comportamentale), Disturbi Specifici dell'Apprendimento e Metodo Feuerstein.

Tel. 393-3127695

email: info@valentinalombardi.it

Riceve a Saronno (VA) e online

www.valentinalombardi.it

