Scuola di Counseling Integrato ad Approccio Relazionale

Secondo modulo tematico:
IL CAMBIAMENTO

AUTOSTIMA

Maria Pia Caruso
Maria Antonella Laureti

14 Marzo 2015

Che cos'è l'autostima?

Il risultato dello sguardo che un individuo posa su se stesso:

- **sul proprio aspetto fisico**
- **sulle proprie competenze**
- **sui propri risultati personali**
- **sui propri risultati professionali**
- **sulla propria ricchezza affettiva**

Il successo in uno o più di questi ambiti non è garanzia di autostima, quest'ultima deriva dall'equilibrio dei diversi aspetti

«In tutto il mondo non esiste nessuno che sia come me.
Io sono io, e ciò che sono è unico.
Io sono responsabile per me stessa, dispongo di tutto ciò che mi serve per vivere pienamente qui e ora.
Posso scegliere di mostrare il meglio di me, posso scegliere di amare, di essere preparata, di trovare un senso nella mia vita e un ordine nell'universo, posso scegliere di migliorarmi , di crescere e di vivere in armonia con me stessa, con gli altri e con Dio.
Sono degna di essere accettata e amata proprio così come sono,
qui e ora.
Io mi amo e mi accetto, io decido di vivere pienamente a partire da oggi.»

Virginia Satir, psicologa statunitense

Come si costruisce l'autostima?

Nasce dal contatto con gli altri :

- **i genitori**
- **la famiglia**
- **gli amici**
- **gli insegnanti**

Tutti a loro modo influiscono sulla percezione che l'individuo ha di se stesso

L'individuo

"lo sviluppo del sé"

- **Con "*Sé*" intendiamo l'insieme delle rappresentazioni che l' uomo ha di se stesso: «io sono...» ,«io voglio..», «io credo..», «io somiglio..» .**

- **Il "*Sé*" è spesso centro, punto di partenza e a volte anche di arrivo di molta parte della nostra attività cognitiva.**

Il *Sé* è pensato come a un'entità unica, sempre uguale a se stessa in ogni situazione o contesto.

- *Il nostro Sé è tutt'altro che monolitico*

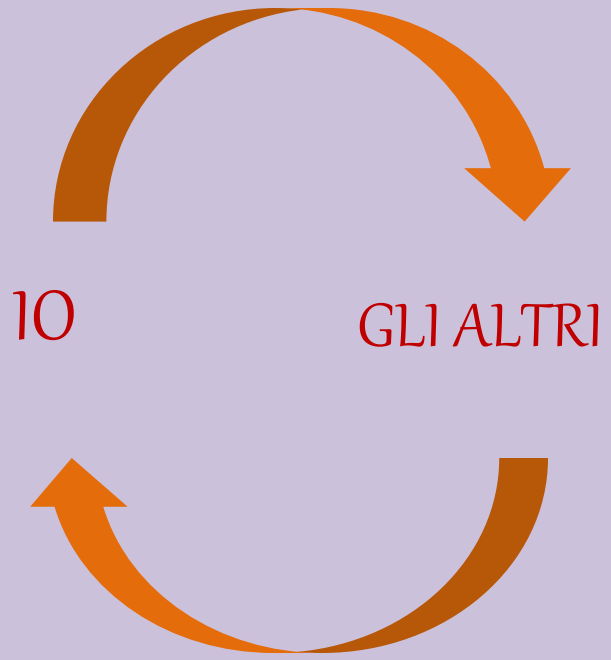
Esistono due tipi di Sé

Sé privato

Sé pubblico

- **il Sé privato è il concetto che abbiamo di noi stessi**

- **il Sé pubblico è il concetto (o i concetti) che gli altri hanno di noi**



In termini storici, di nascita ed evoluzione del Sé, è ben noto il ruolo importantissimo della socializzazione soprattutto nelle fasi precoci dello sviluppo: ciò che gli altri pensano di noi, cioè l'immagine di noi che ci rimandiamo, diventa pian piano ciò che noi pensiamo di noi stessi.

- ✓ **In modo particolare vale per *gli altri significativi*, cioè le persone che rappresentano i nostri punti di riferimento nell'acquisizione dei valori e delle norme sociali , e con le *figure d'attaccamento*, cioè le persone con cui il bambino instaura un legame affettivo e di dipendenza (come i genitori e in genere gli adulti che si prendono cura di lui).**

Il Sé pubblico qui svolge il ruolo di causa del Sé privato

- ✓**La società propone norme ed aspettative , esplicite ed implicite, su come deve essere o come deve comportarsi il Sé.**

Ciascuno di noi, nei vari ruoli che si trova a rivestire, tenderà ad uniformarsi a queste aspettative e il suo concetto di sé ne risentirà.

❖**Alla luce di questa influenza reciproca tra Sé pubblico e Sé privato , si dovrebbe arrivare alla conclusione che i due Sé tendano a coincidere …**

NON È COSÌ

❖Esistono degli aspetti privati, personali, intimi del Sé che difficilmente vengono alla luce in pubblico, e che quindi gli altri non conoscono.
Anche la persona che cerca di tenere nascosti o di mascherare certi aspetti di sé, ha raramente l'occasione di manifestare i suoi sentimenti più intimi, i suoi desideri più profondi, i suoi pensieri più solitari.
Ciò che emerge sono piuttosto il comportamento e le opinioni, i giudizi e gli atteggiamenti socialmente visibili.

BASSA AUTOSTIMA

Autovalutazioni e nostre aspirazioni

✓**Per sapere se una persona ha un'alta o bassa autostima, dobbiamo sapere sia cosa pensa di se sia come vorrebbe essere, e vedere che discrepanza c'è tra le autovalutazioni di fatto e quelle desiderate.**
Se la discrepanza è grande, l'autostima sarà bassa; se la discrepanza è piccola , l'autostima sarà alta, perché la persona pensa di corrispondere ai suoi desideri, alle sue aspettative e ambizioni.

✓**Noi abbiamo almeno due tipi distinti di «voler essere» :**
ciò che ci *piacerebbe essere*, cioè i nostri desideri su noi stessi, le nostre ambizioni o velleità, e ciò che pensiamo che *dovremmo essere* in base a qualche regola morale o sociale.

BASSA AUTOSTIMA

ASPETTATIVE NEGATIVE

GRANDE ANSIA
SCARSO IMPEGNO

FALLIMENTO

AUTOVALUTAZIONI NEGATIVE

L'autostima e il rapporto con gli altri

"Posizioni esistenziali"

❖ Eric Berne, **ideatore dell'analisi transazionale, descrive quattro comportamenti che permettono di capire come ci poniamo di fronte agli altri Berne ha chiamato questi comportamenti «*posizioni esistenziali*». Essi dipendono dall'immagine che abbiamo di noi stessi, degli altri e del rapporto che abbiamo instaurato con loro.**

1. **IO NON ACCETTO ME STESSO E ACCETTO GLI ALTRI**

2. **IO ACCETTO ME STESSO E NON ACCETTO GLI ALTRI**

3. **IO NON ACCETTO NÉ ME STESSO NÉ GLI ALTRI**

4. **IO ACCETTO ME STESSO, RICONOSCO IL MIO VALORE E ACCETTO GLI ALTRI RICONOSCENDO IL LORO VALORE**

✓ **Un altro aspetto della vita che intacca l'autostima è la «*procrastinazione*».**

Non rimandare a domani ciò che potremmo fare oggi

La tendenza a rinviare gli impegni trae origine da una mancanza di *autodisciplina*.

Quindi, eseguire subito il proprio impegno aumenta l'autostima

Come si contrasta la procrastinazione?

Dandosi da fare! Senza aspettare di avere una motivazione che ci sproni ad iniziare.

Quella verrà man a mano che si procede nell'azione.

LO SPELLING DI PAURA

P retesto per
A ttenuare l'
U rgenza di
R eagire
A ttivamente

GLI SCOPI DELL'AUTOVALUTAZIONE

"Conoscersi per piacersi"

« Come sono? Sono intelligente, attraente, competente, fisicamente in forma, rispettabile, autorevole, amabile? E quanto? Un po', abbastanza, molto? Più o meno di altri? Quali sono i miei punti deboli, e quali quelli forti? Dove posso aspettarmi il successo, e dove l'insuccesso?»

Tutto quello che ci capita, tutto quello che facciamo o subiamo, ha per noi una lettura auto valutativa.

- **Gli scopi generali che guidano la nostra continua attività di autovalutazione sono almeno due:**

- ***SAPERE SE E QUANTO VALIAMO*** **(scopo puramente conoscitivo), se e quanto siamo bravi, intelligenti, generosi, amabili;**
- ***SAPERE CHE VALIAMO*** **(scopo dell'autostima), che siamo come ci piacerebbe essere: buoni, cattivi, ecc.**

«Bisogna imparare la propria lingua interiore.
Gran parte dell'esistenza trascorre incentrata su se stessa.
Tanto vale esplorare il terreno e approfittarne al meglio!»

Jean-Louis Servan-Schreiber, politico, giornalista e scrittore francese

Abbiamo un grande bisogno di piacerci, di rispettarci, di amarci

- La fiducia in sé risiede nella mente dell'individuo che, ragionando in modo realistico , sa di avere le capacità necessarie per affrontare un certo tipo di situazione

La persona convinta di qualcosa è spesso anche la più convincente

➢ Amy Cuddy (psicologa sociale americana, specialista nel linguaggio del corpo) ha pensato ad una tecnica semplice e gratuita per ridurre lo stress, aumentare la fiducia in se stessi, essere più sicuri di sé e produrre risultati migliori con i rapporti interpersonali.
Tutto quello che si deve fare è assumere per cinque minuti la classica posa da supereroe: divaricare leggermente le gambe, allargare le spalle e portarle indietro, petto in fuori, pugni sui fianchi e portare il mento all'insù.

AUMENTARE LA PROPRIA AUTOSTIMA

Alta autostima

- **Rinforzare in noi stessi la convinzione del nostro valore come persone;**
- **Rinunciare alle manie di perfezionismo nei confronti nostri e altrui dicendoci:**
  "*Ho il diritto di fare bene, nessuno mi chiede di essere perfetto*!"
- **Curare i legami familiari e di amicizia, coltivando i rapporti con le persone davvero importanti;**
- **Imparare a comunicare con gli altri in modo chiaro e aperto;**
- **Riconoscere gli elementi più importanti del nostro dialogo interiore;**
- **Rispettare i nostri valori;**
- **Rafforzare la convinzione di possedere le competenze che ci permettono di affrontare la vita.**

«Che lo sappiamo o no, che ci piaccia o no, la nostra vita è un'opera d'arte. Per viverla così come esige quest'arte dobbiamo affrontare delle sfide difficili dal momento in cui decidiamo di porcele, come un artista fa con la sua arte. Dobbiamo tentare l'impossibile, scegliere obiettivi che siano ben oltre la nostra portata, le nostre capacità e ciò che sappiamo fare.
Ci è concesso solo sperare, senza poterci basare su previsioni certe né tanto meno affidabili, di riuscire a raggiungere ed eguagliare quegli obiettivi con uno sforzo lungo ed intenso,dimostrandoci così all'altezza della sfida».

Zygmunt Bauman, sociologo polacco

Bibliografia

- **Maria Miceli, *L'autostima* - Ed. Il Mulino**

- **Rosette Poletti & Barbara Dobbs, *Quaderno d'esercizi per l'autostima* – Ed. Vallardi**