

AAA

Autostima

Assertività

Autoefficacia



Che cos'è l'Autostima?

L'autostima è un **processo soggettivo** e duraturo che porta la persona a valutare e **apprezzare se stessa** tramite l'auto approvazione del proprio valore personale fondato su **auto percezioni**.

La parola autostima deriva appunto dal termine «stima», ossia la **valutazione** e l'apprezzamento di sé stessi.





Autostima

William James:

Stima di sé = $\frac{\text{risultati}}{\text{aspirazioni}}$



Aspetti della valutazione del concetto di sé

**aspetto
cognitivo**

le opinioni che ognuno ha di sé

**aspetto
emotivo**

cosa la persona prova nei confronti di sé

**aspetto
comportamentale**

come la persona si comporta verso di sé

Autostima

I 4 pilastri

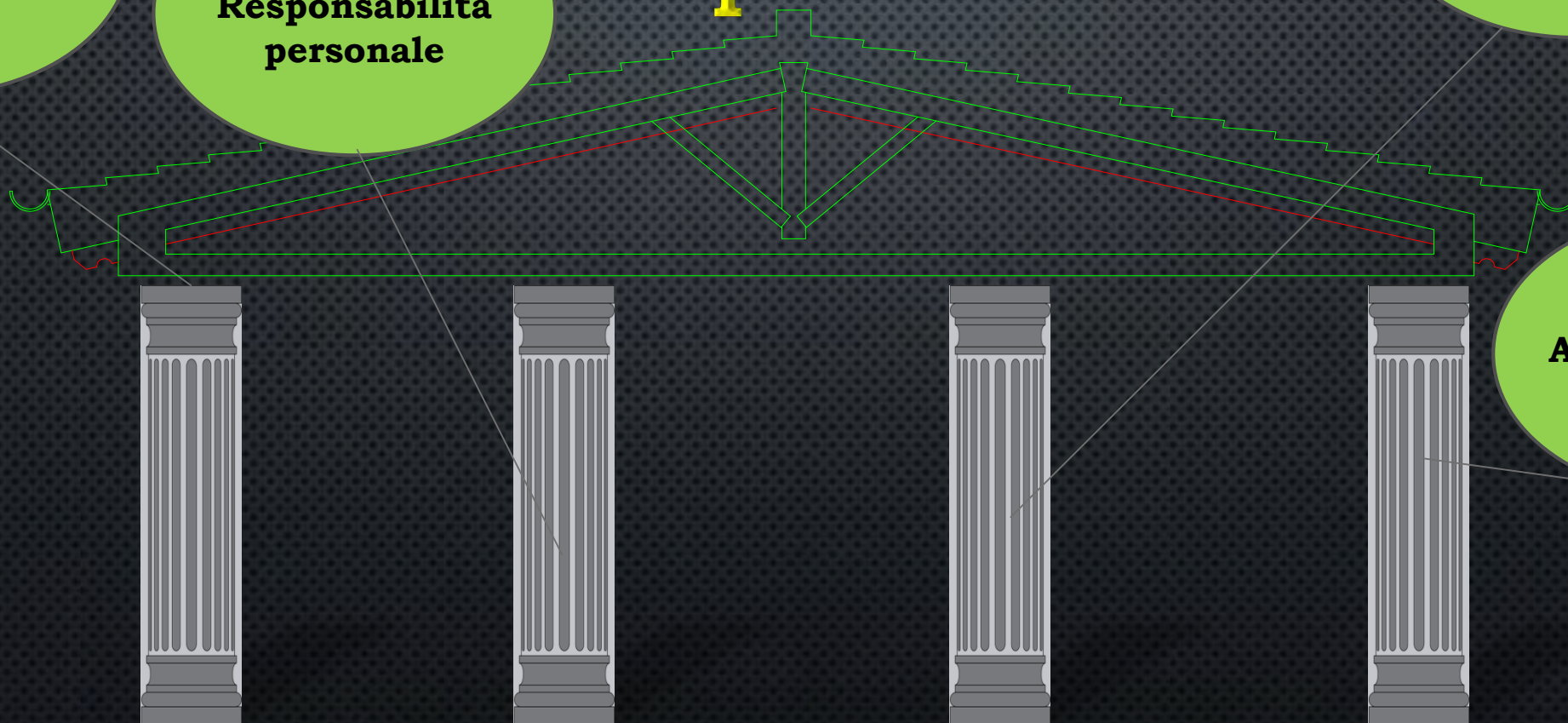
Nathaniel Branden

1.
**Consapevolezza
di sé**

2.
**Responsabilità
personale**

3.
**Valutazione
positiva di sé**

4.
**Accettazione di
sé**

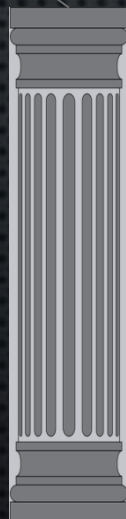
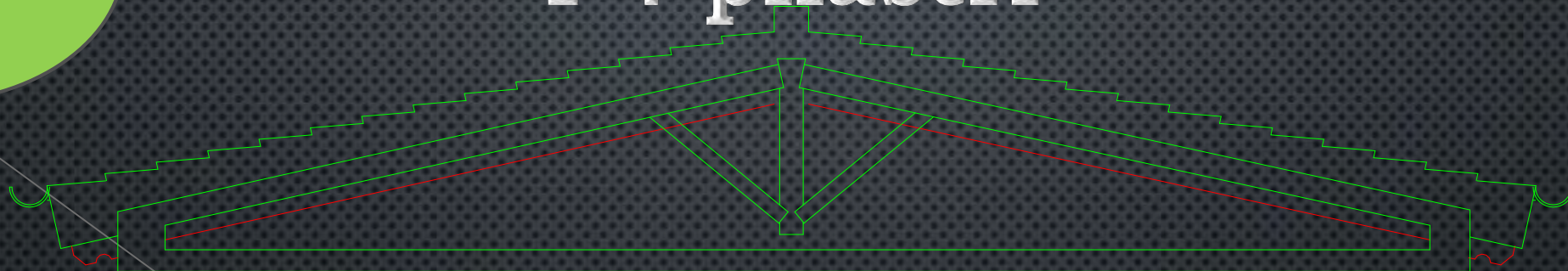


Autostima

I 4 pilastri

Nathaniel Branden

1.
**Vivere con
consapevolezza**



1. Vivere con consapevolezza

Continuum di consapevolezza – Autenticità - Bisogni e desideri – Prendersi cura di sé

1 Vivere con consapevolezza

Continuum di consapevolezza

Autenticità

Bisogni e desideri

Prendersi cura di sé



1. Vivere con consapevolezza

Continuum di consapevolezza

Consapevolezza cognitiva

Consapevolezza emotiva

Consapevolezza corporea

1 Vivere con consapevolezza

Continuum di consapevolezza

Autenticità

Concetto di sé

Bisogni e desideri

Prendersi cura di sé

Frase da scrivere:

Sto ascoltando la lezione sull'autostima

Consapevolezza cognitiva

Es: Mentre scrivo penso a

Consapevolezza emotiva

Es: Mentre scrivo provo

Consapevolezza corporea

Es: Mentre scrivo sento

1 Vivere con consapevolezza

Continuum di consapevolezza

Autenticità

Concetto di sé

Bisogni e desideri

Prendersi cura di sé

Autenticità



Verso noi stessi

Le falsità più distruttive per l'autostima non sono quelle che diciamo ma quelle secondo cui viviamo. Non siamo autentici quando viviamo le nostre esperienze e la realtà in modo incongruente. E' una falsità fingere un sentimento che non si prova o negare un sentimento che si prova, fingere di essere indifesi quando si è manipolativi, ridere quando si desidera piangere.

Bisogni e desideri

1 Vivere con consapevolezza

Continuum di consapevolezza

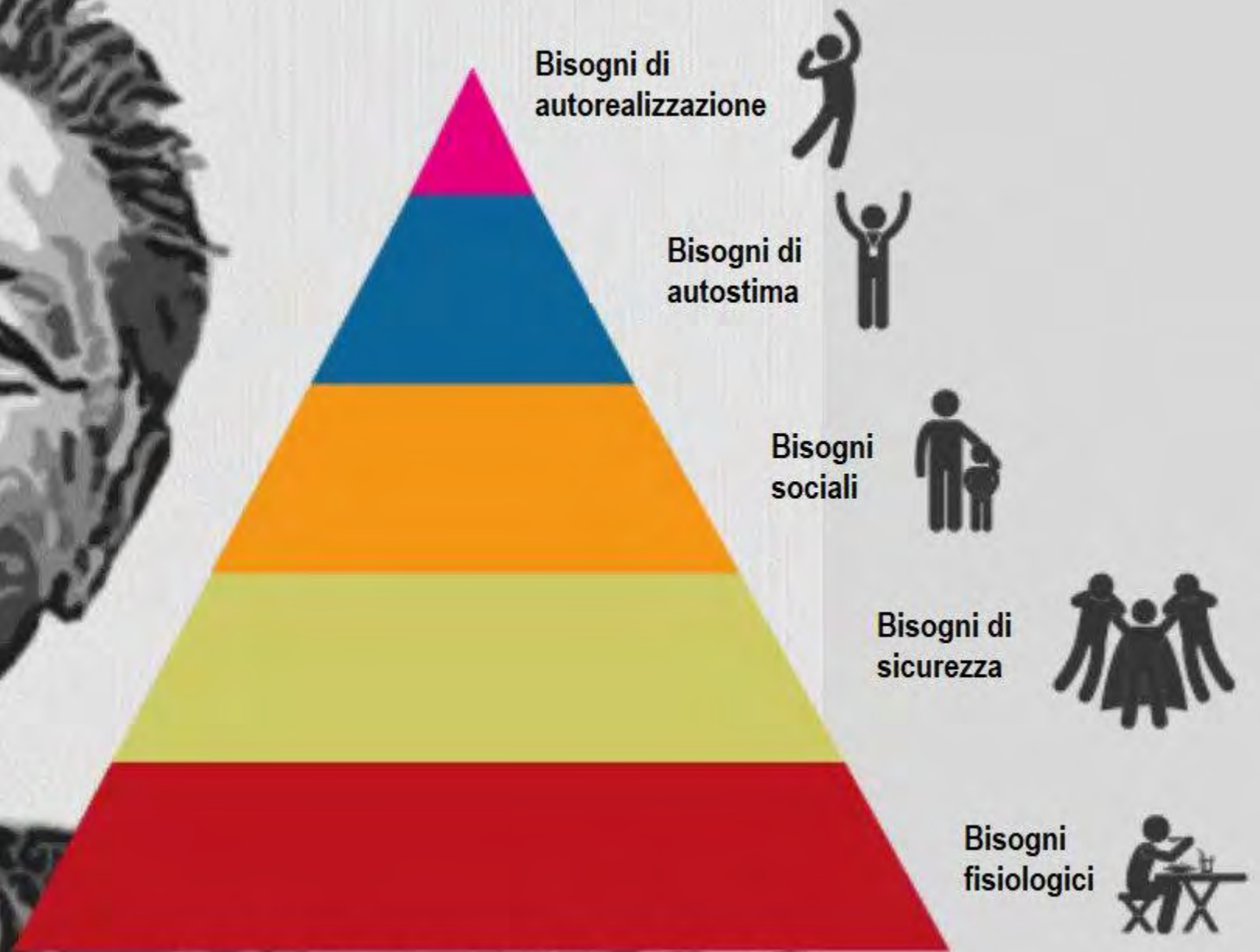
Autenticità

Concetto di sé

Bisogni e desideri

Prendersi cura di sé





Bisogni

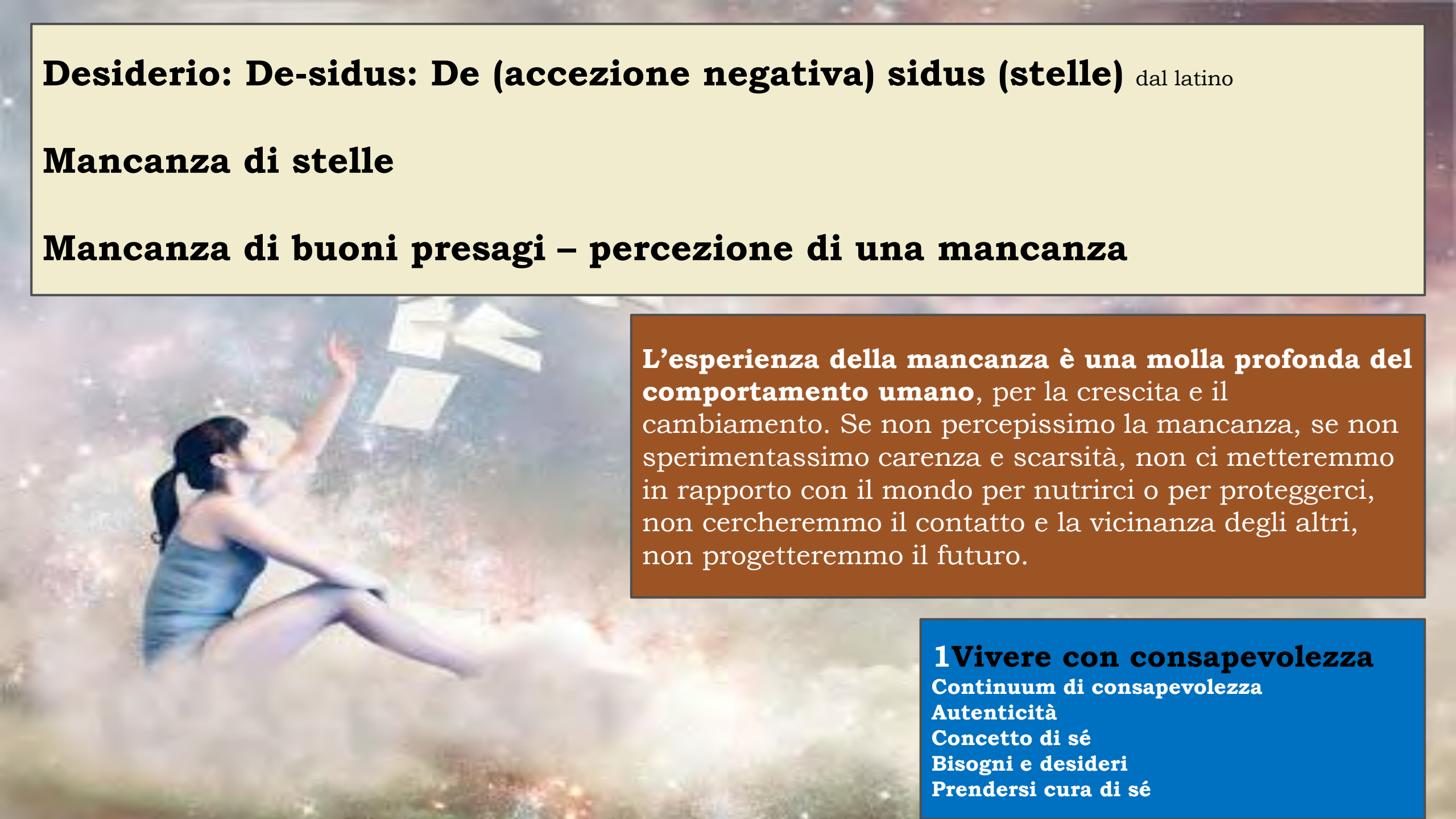
Piramide dei bisogni di Maslow,
1954



Desiderio: De-sidus: De (accezione negativa) sidus (stelle) dal latino

Mancanza di stelle

Mancanza di buoni presagi – percezione di una mancanza



L'esperienza della mancanza è una molla profonda del comportamento umano, per la crescita e il cambiamento. Se non percepissimo la mancanza, se non sperimentassimo carenza e scarsità, non ci metteremmo in rapporto con il mondo per nutrirci o per proteggerci, non cercheremmo il contatto e la vicinanza degli altri, non progetteremmo il futuro.

1 Vivere con consapevolezza

Continuum di consapevolezza

Autenticità

Concetto di sé

Bisogni e desideri

Prendersi cura di sé

The background of the entire slide is a close-up, high-speed photograph of an hourglass. Golden sand is falling from the top bulb into the bottom bulb, creating a dynamic, blurred trail of sand in the center. The lighting is warm, highlighting the texture of the sand and the metallic rim of the glass.

Prendersi cura di sé

1 Vivere con consapevolezza

Continuum di consapevolezza

Autenticità

Concetto di sé

Bisogni e desideri

Prendersi cura di sé

- Essere generosi con se stessi e riconoscersi meritevoli di donarsi ciò che dà soddisfazione e piacere
- Passare del tempo con noi stessi

Capacità di programmare il proprio tempo

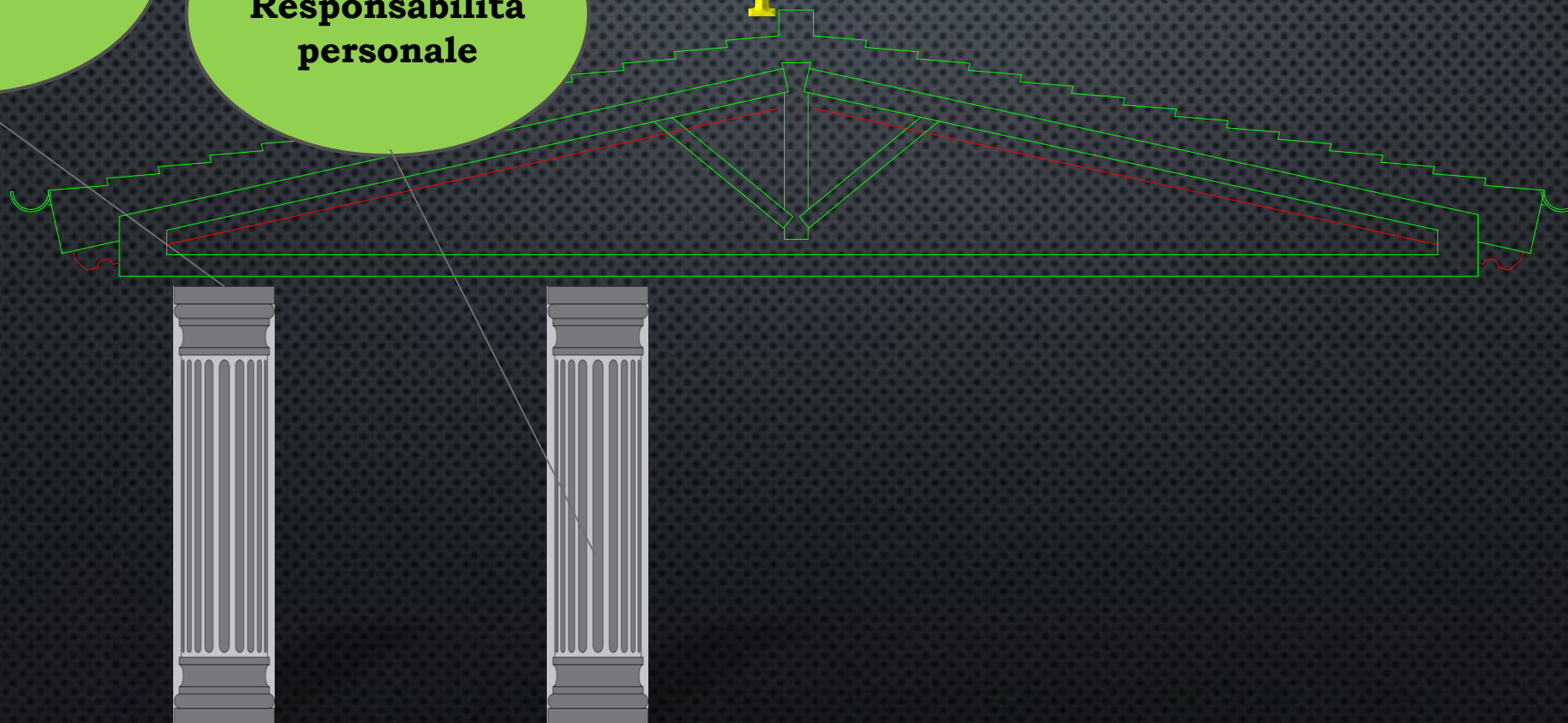
Autostima

1.
**Consapevolezza
di sè**

2.
**Responsabilità
personale**

I 4 pilastri

Nathaniel Branden



Responsabilità personale

**Cambiamento - Strategie di comportamento - Accettare il rischio
Gestire il successo - Gestire gli errori - Il senso di colpa**



**2 Responsabilità
personale**
Cambiamento
Strategie di comportamento
Accettare il rischio
Gestire il successo
Gestire gli errori
Il senso di colpa

**2 Responsabilità
personale**
Cambiamento
Strategie di comportamento
Accettare il rischio
Gestire il successo
Gestire gli errori
Il senso di colpa

Cambiamento



Sentirsi responsabili di sé stessi è il primo passo verso il cambiamento.
Tutti abbiamo le risorse interne per accedere al cambiamento ma Ci sono le TRAPPOLE!

«Non posso cambiare!»
«Devono cambiare gli altri!»
«Solo un miracolo può cambiare le cose!»

Strategie di comportamento



Fuga ed evitamento
Avvicinamento

**2 Responsabilità
personale**

Cambiamento

Strategie di comportamento

Accettare il rischio

Gestire il successo

Gestire gli errori

Il senso di colpa

In un comportamento disfunzionale c'è la tendenza fissa a scegliere un tipo di reazione di fuga dal conflitto psicologico per evitare paura ed ansia.
Nel momento in cui scegliamo di evitare piuttosto che affrontare, dichiariamo a noi stessi che abbiamo impulsi, sensazioni e sentimenti così inaccettabili da non poterli gestire: **NEGAZIONE DI PARTI DI SE'**

Accettare il rischio

The background of the slide is a photograph of two skydivers in freefall. They are positioned diagonally across the frame, with one slightly above and to the right of the other. They are wearing colorful jumpsuits and parachutes are not yet deployed. The sky is a pale, hazy blue with some light clouds.

2 Responsabilità personale

Cambiamento

Strategie di comportamento

Accettare il rischio

Gestire il successo

Gestire gli errori

Il senso di colpa

**Avere il coraggio di essere gli
artefici di ciò che accade**

Rischio intrapsichico: introspezione, confronto, rinuncia a barriere protettive

Rischio interpersonale: svelamento del proprio mondo intimo, conoscenza, scoperta di sé da parte di altri

Gestire il successo

2 Responsabilità personale

Cambiamento

Strategie di comportamento

Accettare il rischio

Gestire il successo

Gestire gli errori

Il senso di colpa

Felicità ansiosa: non si godono i momenti belli perché ne anticipano la fine

Sindrome dell'impostore (Andrè e Lelord):
senso di profonda insicurezza che le porta a dubitare di meritare il successo



Gestire gli errori



2 Responsabilità personale

Cambiamento

Strategie di comportamento

Accettare il rischio

Gestire il successo

Gestire gli errori

Il senso di colpa



Accettarsi incondizionatamente con difetti ed errori, sia propri che dei genitori, degli insegnanti o delle persone che sono importanti nella nostra vita.
Considerarli in un'altra prospettiva, come eventi naturali e opportunità di crescita.
Chi non rischia per paura di sbagliare ha poche opportunità di crescita.

Il senso di colpa

Il giudice che è in me.

2 Responsabilità personale

Cambiamento
Strategie di comportamento
Accettare il rischio
Gestire il successo
Gestire gli errori
Il senso di colpa

Accettare la fallibilità del nostro operato vuol dire accettare le nostre imperfezioni, imparare a perdonare e a riconciliarsi con noi stessi più e più volte. Accettarsi non come alibi per continuare ad operare nell'errore ma come impegno a migliorarsi e a trascendere i propri limiti. Carlo Mattacchini

Il grafico della vita

[illegible]

Autostima

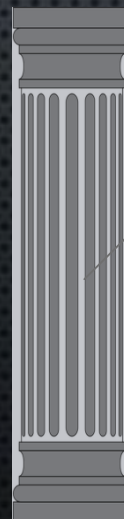
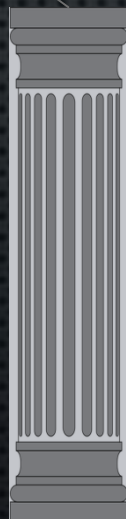
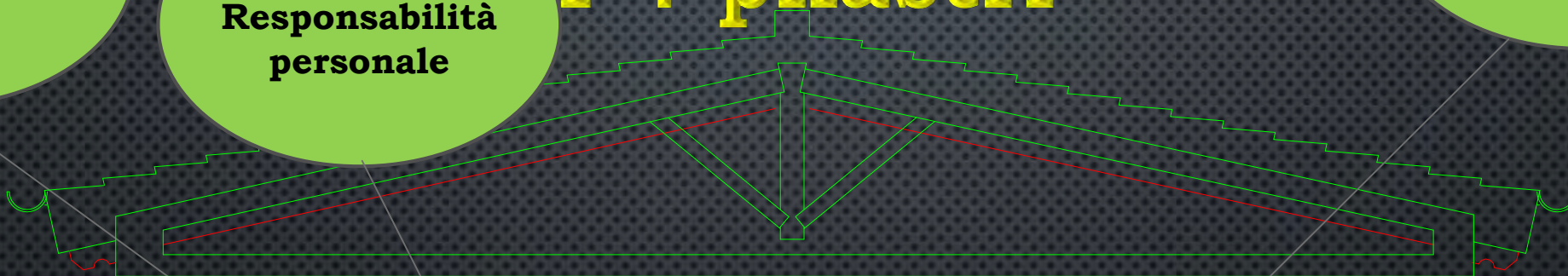
I 4 pilastri

Nathaniel Branden

1.
**Consapevolezza
di sè**

2.
**Responsabilità
personale**

3.
**Valutazione
positiva di sè**



3. Valutazione positiva di sè

- **Feedback**
- **Critica interna**
- **«Devo»**
- **Giudizi**

3 Valutazione positiva di sè

Feedback
Critica patologica
Ristrutturazione cognitiva
«Devo»
Valori autentici e valori incongrui
Giudizi



Feedback



3Valutazione
positiva di sè
Feedback
Critica patologica
Ristrutturazione cognitiva
«Devo»
Valori autentici e valori
incongrui
Giudizi

Critica interna

3 Valutazione positiva di sè

Feedback

Critica patologica

Ristrutturazione cognitiva

«Devo»

Valori autentici e valori incongrui

Giudizi



Voce interiore che ci attacca e ci giudica

Contestazione nell'autodialogo

SITUAZIONE	AUTODIALOGO	DISTORSIONE	CONTESTAZIONE
Estranei	“Tutti pensano che		
Autorità	«Vedranno quanto sono impacciato e mi rifiuteranno, è sempre così»		
Insuccesso	«E' tutta colpa mia, sono un fallito!»		
Relazioni	«Federico non è venuto alla festa perché non vuole vedermi		

Contestazione nell'autodialogo

SITUAZIONE	AUTODIALOGO	DISTORSIONE	CONTESTAZIONE
Estranei	«Tutti pensano che»	Lettura del pensiero	«Non posso sapere cosa pensano di me a meno che non verifico»
Autorità	«Vedranno quanto sono impacciato e mi rifiuteranno, è sempre così»	Generalizzazione	Non è sempre così, qualche volta sono eloquente e disinvolto
Insuccesso	«E' tutta colpa mia, sono un fallito!»	Autorimproveri	«Qualche volta sbaglio ma questo non significa che io sia un fallito. Il mio valore non dipende dai miei insuccessi»
Relazioni	«Federico non è venuto alla festa perché non vuole vedermi	Personalizzazione	«Gli altri non agiscono sempre in funzione di me»

«DEVO»

3 Valutazione positiva di sè

Feedback

Critica patologica

Ristrutturazione cognitiva

«Devo»

Valori autentici e valori incongrui

Giudizi



VOGLIO

- Sii perfetto
- Sii forte
- Sbrigati
- Sforzati
- Fallo per me

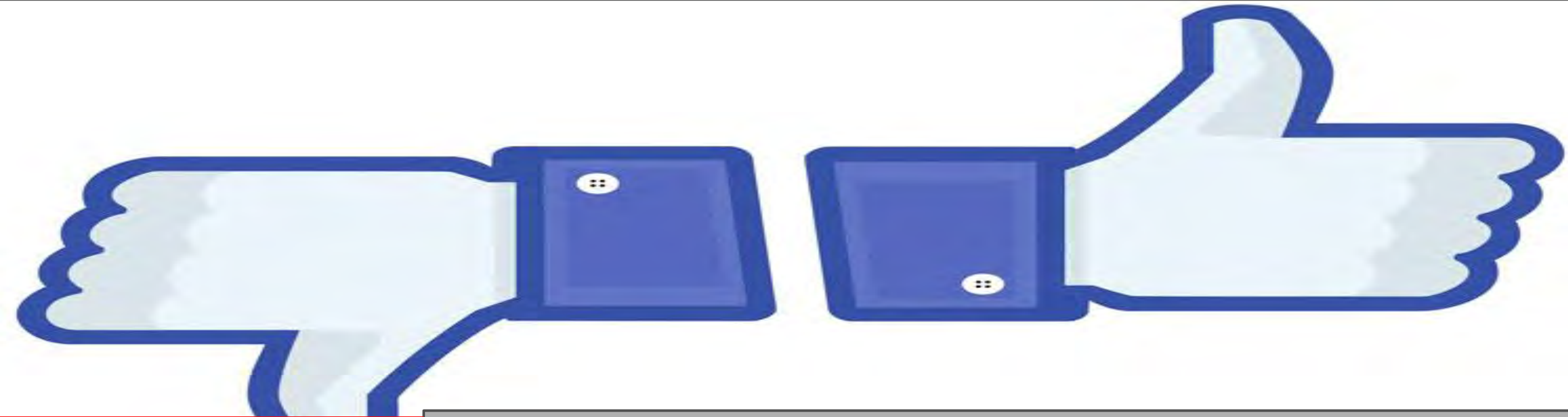


DEVO

Ingiunzioni

Giudizi

- **Critica interna: credere che le regole personali siano universali e valide per tutti**



Valutazione positiva di sè
Feedback
Critica patologica
Ristrutturazione cognitiva
Devo»
Valori autentici e valori incongrui
Giudizi

- **Giudicare e classificare il comportamento degli altri**
- **Giudicare e classificare il comportamento noi stessi**
- **Usare etichette negative**
- **Pretendere che gli altri siano diversi da come sono**
- **Rimproverare gli altri per i loro vissuti spiacevoli**

Autostima

I 4 pilastri

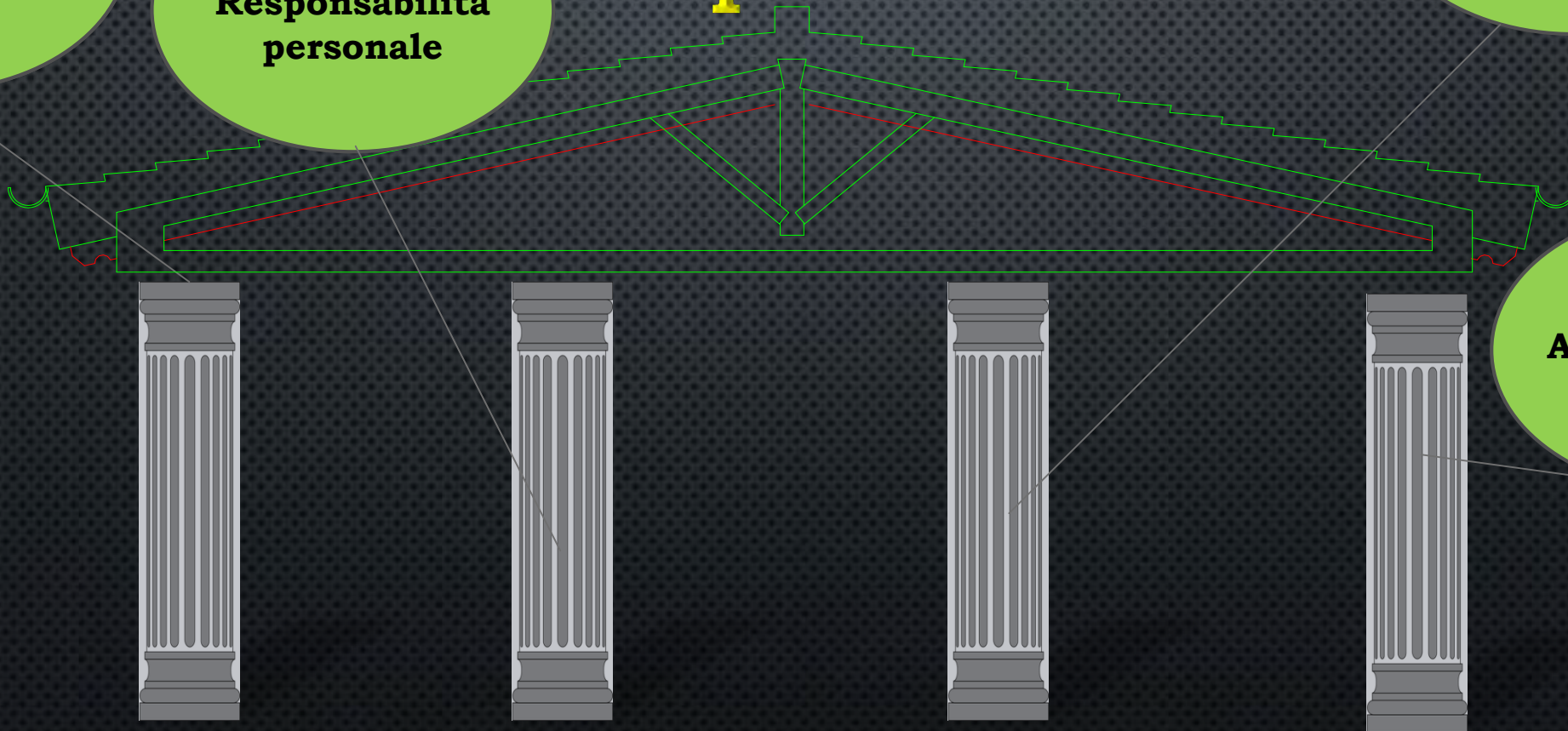
Nathaniel Branden

1.
**Consapevolezza
di sé**

2.
**Responsabilità
personale**

3.
**Valutazione
positiva di sé**

4.
**Accettazione di
sé**





Accettazione di sé

- **Accettare i propri sentimenti**
- **Riconoscere il proprio valore**
- **Accettare il bambino che siamo stati**

4 Accettazione di sé

Accettare i propri sentimenti

Riconoscere il proprio valore

Accettare il bambino che siamo stati

Accettare i propri sentimenti



- Darci il permesso di provare ciò che proviamo (dolore e paura)

4 Accettazione di sé

Accettare i propri sentimenti

Riconoscere il proprio valore

Accettare il bambino che siamo stati

Riconoscere il proprio valore

«Ho valore perché esisto».

«Sono degno di essere amato e sono una persona capace».

«Voglio bene a me stesso e sento di essere OK».

4 Accettazione di sé

Accettare i propri sentimenti

Riconoscere il proprio valore

Accettare il bambino che siamo stati

Accettare il bambino che siamo stati

Incontrare la nostra parte bambina: abbracciarla e comprenderla



4 Accettazione di sé

Accettare i propri sentimenti

Riconoscere il proprio valore

Accettare il bambino che siamo stati

Conoscere il mio dolore

Possibili domande in un momento di dolore:

1. In quale parte del tuo corpo senti il tuo dolore e la tua sofferenza?
2. Se le tue lacrime potessero parlare cosa direbbero?
3. Cosa ti impedisce di accettare questo dolore?
4. Cosa ti impedisce di superare questo dolore?

Origini dell'autostima





«Con i figli non è tanto necessario *dare* sicurezza quanto *essere* sicuri. E' inutile pensare che nostro figlio cresca in un certo modo se noi stessi non abbiamo integrato l'aspetto che esigiamo da lui. E' il nostro atteggiamento più profondo che, inevitabilmente, viene assorbito dai figli, ed è quello che determina il destino del Sé infantile» Aldo Carotenuto

Si forma verso gli 8 anni

Ambiti in cui si forma:

- **Aspetto fisico**
- **Accettazione tra pari**
- **Capacità atletiche**
- **Relazioni familiari**
- **Rendimento scolastico**
- **Emotività**





Accettare i propri figli

Favorire l'autonomia



Scheda: Il mio livello di autostima

A 14 pilastri

Nathaniel Branden

1.
**Consapevolezza
di sé**

2.
**Responsabilità
personale**

2
Cambiamento
Strategie di comportamento
Accettare il rischio
Gestire il successo
Gestire gli errori
Il senso di colpa

3.
**Valutazione
positiva di sé**

1
Continuum di consapevolezza
Autenticità
Bisogni e desideri
Prendersi cura di sé

3
Feedback
Critica patologica
«Devo»
Giudizi

4.
**Accettazione di
sé**

4
Accettare i propri sentimenti
Riconoscere il proprio valore
Accettare il bambino che siamo stati



Assertività

Che cos'è l'Assertività?

La parola “**assertività**” deriva dal latino *ad serere*, e significa affermare se stessi.

L' **assertività** è la **capacità di:**

- esprimere i propri sentimenti
- scegliere come comportarsi
- difendere i propri diritti
- esprimere serenamente un'opinione di disaccordo
- portare avanti le proprie idee e convinzioni

**Rispettando
quelle degli altri**

Le componenti dell' assertività

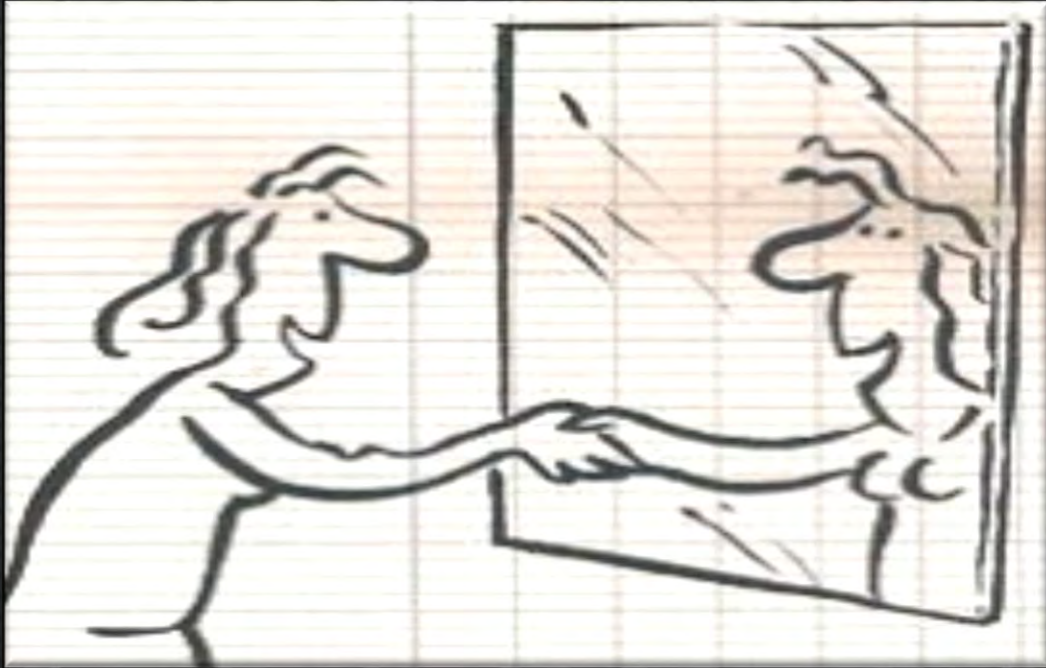


**Immagine
positiva di sé**

**Percezione di sé adeguata e lontana da falsa modestia
e/o eccessivo orgoglio**

Le componenti dell' assertività



**Contatto con
l'altro**

Capacità di comunicare e di ascoltare attivamente ed empaticamente

Le componenti dell' assertività



**Libertà
espressiva**

Indebolire le inibizioni dei propri sentimenti e delle proprie opinioni

Le componenti dell' assertività

Essere consapevoli del nostro confine



**Gestione del
feedback**

**Accettare ciò che in un feedback ci può essere utile
e lasciar andare ciò che non lo è**

Le componenti dell' assertività



**Gestione del
conflitto**

Non essere sopraffatti e non prevaricare. Trovare «ACCORDI»

Le componenti dell' assertività

SI!

**Gestione delle
richieste**

NO!

Saper chiedere e saper rifiutare



Scheda: Il mio livello di assertività

Le componenti dell' assertività

- Immagine positiva di sé
- Contatto con l'altro
- Libertà espressiva
- Gestione del feedback
- Gestione del conflitto
- Gestione delle richieste



Autoefficacia

Che cos'è l'Autoefficacia?

L'aspettativa che una persona ha di padroneggiare con successo alcune situazioni.

Self-efficacy: le convinzioni circa le proprie capacità di organizzare ed eseguire le sequenze di azioni necessarie per produrre determinati risultati.

Agentività

Albert Bandura. Autoefficacia. 2000



Le dimensioni dell'autoefficacia:

- **Il livello:** riguarda il grado di difficoltà di un compito che si sente di poter affrontare con successo
- **La forza:** attiene a quanto si è convinti di essere efficaci
- **La generalizzazione:** si riferisce alla misura in cui le proprie convinzioni di efficacia in una certa situazione influenzano quelle di altre situazioni o compiti simili

L'autoefficacia influenza:

- L'impegno e gli sforzi che vengono investiti
- Quanto mi impegno nel raggiungere l'obiettivo
- La perseveranza e la costanza nell'applicazione
- Quanto sono costante e perseverante rispetto all'obiettivo
- Il perseguimento degli obiettivi
- Quanti obiettivi ho effettivamente raggiunto

Le fonti dell'autoefficacia:

- Le esperienze di gestione efficace
- Esperienze precedenti affrontate con successo
- Le esperienze vicarie
- Osservazione di persone che riescono: i modelli
- La persuasione
- L'incoraggiamento ricevuto
- Il controllo degli stati emotivi e fisiologici
- Come interpreto lo stato emotivo e fisiologico rispetto ad un compito
- L'immaginazione
- Immaginare di comportarsi efficacemente in situazioni ipotetiche



Scheda: General Self-efficay

Bibliografia:

- N. Branden, *I sei pilastri dell'autostima*, TEA, Milano, 2006
- A. Bandura, *Autoefficacia. Teoria e applicazioni*, Erickson, Trento, 2000
- E. Giusti, *AAA Autostima, Assertività, Autoefficacia*, Sovera, Roma, 2006